

A GINÁSTICA NA CASA DE TODOS: EDUCAÇÃO, LAZER E SAÚDE EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

GYMNASTICS IN EVERYONE'S HOME: EDUCATION, LEISURE AND HEALTH IN TIMES OF SOCIAL DISTANCE

Alexandre da Silva Santos
Universidade Federal do Pará (UFPA)

Welington da Costa Pinheiro
Universidade Federal do Pará (UFPA)

Lucília da Silva Matos
Universidade Federal do Pará (UFPA)

Agência de fomento: Pró-Reitoria de Extensão – PROEX/UFPA
Grupo de Estudos e Pesquisa: Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação, Educação Física, Esporte e Lazer (GEPEF-UFPA)

Resumo: o estudo tem por objetivo relatar as possibilidades da Ginástica Para Todos (GPT) na perspectiva da educação, lazer e saúde no contexto de distanciamento social. Consiste no relato de uma ação de extensão denominada de “Ginástica na Casa de Todos”, que teve como foco a produção de vídeos para serem veiculados em redes sociais. Os aspectos que foram analisados nesse relato estão relacionados ao acompanhamento do processo de elaboração das aulas e das questões apresentadas pelos discentes nas reuniões de avaliação e planejamento. A ação realizada salientou a GPT como manifestação inclusiva, criativa, participativa e divertida, bem como o seu potencial de promover o trabalho coletivo, pautado no respeito, no cuidado de si e do outro.

Palavras-chave: *Ginástica Para Todos 1; Lazer2; Pandemia covid-19 3.*

Abstract: the study aims to report the possibilities of Gymnastics for All (GPT) in the perspective of education, leisure and health in the context of social distancing. It consists of the report of an extension action called “Gymnastics in the House of All”, which focused on the production of videos to be broadcast on social networks. The aspects that were analyzed in this report are related to monitoring the process of preparing the classes and the questions presented by the students in the evaluation and planning meetings. The action carried out highlighted GPT as an inclusive, creative, participative and fun manifestation, as well as its potential to promote collective work, based on respect, care for oneself and for others. **Keywords:** *Gymnastics for All 1; Leisure2; Covid-19 pandemic 3.*

1. INTRODUÇÃO

A pandemia da Covid-19, a qual se iniciou na cidade na China em 2019 e assolou o planeta nos primeiros meses de 2020, impôs a necessidade de ações objetivando o distanciamento social como estratégia de combate e de diminuir a proliferação desse vírus, o que ocasionou o fechamento das academias, de dança, de clubes, bem como foi recomendado a não realização de atividades em bosques, parques, praças e vias públicas, que são espaços, comumente, destinados às vivências de Lazer. Especialistas de diversas áreas indicaram a realização atividades, como as relacionadas ao âmbito do lazer, para auxiliar a minimizar possíveis problemas gerados pelo distanciamento social, como os relacionados à saúde mental.

A partir dessa realidade que se constituiu, problematizou-se: como a ginástica, na perspectiva da Ginástica Para Todos, pode contribuir como vivência de lazer no contexto marcado pelo distanciamento social? O questionamento surgiu por meio das discussões do projeto de extensão, vinculado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, intitulado “Ginástica Para Todos: Educação, Lazer e Saúde na Universidade”, com vigência até 2022.

O presente estudo emergiu das reflexões mediadas pelas leituras e debates sobre os impactos da pandêmica do covid-19 nas vivências do lazer, este entendido como a cultura vivenciada no tempo livre (BAHIA, 2014), com destaque para os problemas que o distanciamento social poderia trazer para a saúde. Por isso, entendeu-se que Ginástica Para Todos (GPT), que é uma modalidade cujo princípio central é possibilitar a inclusão de pessoas de todos os gêneros, grupos etários e habilidades nessa prática que dialoga com várias modalidades e linguagens (AYOUB, 2013), poderia ser considerada uma manifestação com princípios educativos e de lazer que poderiam ser incorporados como prática a ser vivenciada no tempo livre. Nesse sentido, o estudo tem por objetivo relatar as possibilidades da Ginástica Para Todos na perspectiva da educação, lazer e saúde no contexto de distanciamento social.

2. METODOLOGIA

O estudo se pauta no relato de uma experiência intitulada “Ginástica na Casa de Todos”, que teve como foco a produção de vídeos para serem veiculados em redes sociais, consistindo em um desdobramento do projeto de extensão “Ginástica Para Todos: Educação, Lazer e Saúde na Universidade”. O material áudio-visual foi elaborado por sete discentes do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pará, que atuam como bolsistas ou voluntários no projeto. Estes produziram vídeos de aproximadamente cinco minutos com sugestões de atividades de ginástica, como base nas orientações e no tema proposto no mês, as quais foram realizadas com a participação de familiares de diferentes idades, contabilizando o quantitativo de quinze aulas, que foram realizadas no período de 22 de Junho a 22 de setembro de 2020. Os aspectos que foram analisados nesse relato estão relacionados ao acompanhamento do processo de elaboração das aulas, bem com foram apontados questões apresentadas pelos discentes nas reuniões de avaliação e planejamento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação “Ginástica na Casa de Todos”, que teve como intenção a produção de vídeos com sugestões de atividade de ginástica, com foco na educação, lazer e saúde. Os

discentes se apropriaram dos princípios da Ginástica Para Todos para poderem elaborar as atividades. Direcionou-se que as atividades tivessem como centralidade a formação humana, visando à promoção do bem estar e para o trabalho inclusivo, coletivo, democrático e criativo. Nesse primeiro momento, os alunos avaliaram os princípios da GPT como elementos importantes para a democratização da prática da ginástica.

Cabe salientar que a proposta da ação foi estabelecer relações com os discentes participantes dar continuidade as atividades do projeto de extensão, mas, sobretudo, fazer da produção das aulas um momento de diversão para os discentes e familiares que participaram, possibilitando a criação de contexto de lazer, já que a ação deveria ser feita no tempo livre e de forma leve, alegre prazerosa, em face da própria conjuntura de distanciamento social. Dessa forma, compreende-se que o lazer permeia a GPT, por ser inclusiva e não obrigatória, isto é, com sentido de vivência lúdica mobilizada pelo desejo, criatividade, prazer e liberdade (WERNECK, 2000).

A produção dos discentes foi planejada e norteadada por temas, modalidades de ginástica, linguagens e objetivos, como ilustra o quadro a seguir:

Quadro 1: Atividades da ação “Ginástica na Casa de Todos”

TEMA	MODALIDADES	LINGUAGENS	OBJETIVO
“Ginástica para jogar e brincar”	Aeróbica Funcional Acrobática Localizada	Brincadeiras, Jogos e Danças.	Promover a vivência da GPT em uma perspectiva lúdica e inclusiva
“Ginástica com materiais alternativos”	Aeróbica Rítmica Funcional	Jogos e Danças	Promover a vivência da GPT a partir do uso de diferentes matérias alternativos como toalhas, fitas de papel e bexigas ou balões.
“Ginástica para cuidar de si e do outro”	Aeróbica Funcional e de Conscientização corporal	Música, Teatro e Dança.	Promover a melhoria da autoestima, da consciência corporal e do cuidado de si e do outro a partir da GPT
“Ginástica para a vivência da cultura popular”	Aeróbica Funcional Rítmica	Brincadeiras, Danças e Cantigas.	Promover a valorização de elementos da cultura popular em interface com movimentos gímnicos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2020)

A proposta dos temas teve objetivo trazer questões relevantes em um contexto difícil como da pandemia da Covid-19, o que pressupõem a necessidade de buscar atividades que possibilitem momentos de diversão, prazer, relaxamento, cuidado, entre outras. Nessa direção, a GPT tem potencial para promover uma prática pautada em outras “[...] formas de viver e compreender o gesto, o corpo em expressão, o movimento da vida, das mais diferentes maneiras a todos os envolvidos” (TOLDEDDO et al., 2016, p. 45). A GPT traz, ainda, benefícios para a saúde, esta compreendida de modo amplo, com foco na promoção do equilíbrio das diferentes dimensões humanas, promovendo o condicionamento físico, a diminuição do estresse e da ansiedade, a consciência corporal, o enriquecimento motor, a autoestima, a interação em grupo, a diversão, ou seja, auxilia no bem estar físico, psicológico e social (MORENO; TSUKAMOTO, 2018).

Ressalta-se que as aulas propostas também assumiram uma dimensão educativa, já que as atividades propostas buscaram orientar, sugerir, indicar ou direcionar conhecimentos importantes para a formação de seus participantes, o que aponta a GPT como prática de lazer formativa, já que o lazer forma valores, condutas, atitudes e novas formas de interação individuais, com os outros e com o mundo (MARCELINO, 2008).

Nas atividades realizadas, primou-se pela busca do estabelecimento de outros sentidos e significados para com a ginástica que ao longo da história assumiu contornos de prática excludente, altamente competitiva e destinada para poucos. Para Martins (2009), a GPT vai de encontro a essa visão, já que procura resgatar o movimento humano em sua totalidade, auxiliar no desenvolvimento das mais diferentes dimensões humanas.

Destaca-se, ainda, que o retorno dos discentes sobre o trabalho desenvolvido revelou a importância da ação realizada em um momento de grandes impactos em suas vidas, inclusive com alguns sofrendo de problemas de saúde mental, como também mencionou um dos aspectos mais relevantes da GPT, que diz respeito ao seu caráter coletivo. Foi recorrente os alunos evidenciarem o quanto foi divertido e prazeroso a interação com familiares de diferentes idades que participaram da realização e gravação das aulas e, principalmente, o trabalho coletivo, na ajuda, colaboração e apoio nas atividades, em prol do melhor que se podia fazer dentro dos limites de cada grupo. Essa relação promovida pela GPT, conforme Paoliello (2008), facilita a vivência de valores humanos como a cooperação, a coletividade, o respeito, a solidariedade e a amizade

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da ação “Ginástica na Casa de Todos”, que se fundamentou nos princípios da Ginástica Para Todos, revelou que a ginástica, nessas bases, apresenta-se como manifestação inclusiva, criativa, coletiva, participativa e divertida, contribuindo para a educação, lazer e saúde de seus praticantes, pois apresenta uma infinidade de possibilidades de abordar os movimentos gímnicos em interface com diferentes linguagens, assim como revela potencial para a formação humana, com ênfase no trabalho coletivo, no respeito, no cuidado de si e do outro.

Por fim, ressalta-se que a experiência relatada nesse estudo salientou, ainda, que a GPT consistiu em uma prática de vivência do lazer, tanto para os discentes que elaboraram os vídeos quanto para os familiares de diferentes idades que participaram nessas produções, já que os alunos relataram o prazer, a diversão e a alegria que foi realizar a atividade com os membros da família no tempo livre, o que significou outra forma de interação a partir dessa nova experiência em tempos difíceis distanciamento social por conta da pandemia do Covid-19.

REFERÊNCIAS

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. 3. ed. Campinas, SP: Unicamp, 2013.

BAHIA, Mirleide Char. **O lazer e as relações socioambientais em Belém, Pará**. Belém, PA: NAEA, 2014.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e educação**. 13. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2008.

MARTINS, Maria Teresa B. A ginástica geral como conteúdo da educação física no ensino fundamental. In: MOREIRA, Evando Carlos (Org). **Educação física escolar: desafios e propostas**. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. As influências da prática da ginástica para todos para a saúde na velhice. **Conexões**, v. 16, n. 4, p. 468-487, dez., 2018.

PAOLIELLO, Elizabeth. Nos bastidores da ginástica geral: o significado da prática. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi. Cruz; CARBINATTO, Michele Viviane Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

WERNECK, Christiane Luce. **Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas**. Belo Horizonte, MG: UFMG-CELAR, 2000.