OLHAR DE UMA ACADÊMICA ANTES E DEPOIS DA VIVÊNCIA DA GPT

LOOKING AT AN ACADEMIC BEFORE AND AFTER THE GPT EXPERIENCE

Alice do Carmo Gomes,
Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde,
Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Enoly Cristine Frazão da Silva,
Universidade de São Paulo (USP)

Lionela da Silva Corrêa
Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

A Ginástica para Todos (GPT) oferece uma variedade de atividades adequadas para todas as pessoas, independente de faixa etária, habilidades e aspectos culturais, que auxiliam na saúde, bem-estar físico, social, intelectual e psicológico (FIG, 2016) uma prática corporal coletiva que tem o foco de suas atividades baseado nos 4f´s, no Fun, Fitness, Fndamentals e Friendship (Diversão, Aptidão, fundamentos e Amizade). O objetivo deste trabalho é relatar a minha experiência como acadêmica antes e depois da vivência com a ginástica para todos. Tive o primeiro contato GPT em 2017 através do Programa Atividade Curricular de Extensão (PACE) da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF, da Universidade Federal do Amazonas – UFAM, que tinha como intuito, analisar os efeitos da inclusão de um programa de Ginástica para Todos (GPT) com idosos frequentadores da Vila Olímpica de Manaus. Até então, desconhecia que dentre as modalidades gímnica existia a GPT e ao pesquisar observei que esta prática entrelaçava movimentos de todas os tipos das ginásticas esportivas com diversas manifestações e elementos da cultura corporal, tais como danças, expressões folclóricas, jogos, dentre outras, expressos por meio de atividades livres e criativas, com ou sem o uso de aparelhos (OLIVEIRA, 2007). Eu tinha uma base de conhecimento corporal e teórico dos movimentos gímnicos por já ministrar aulas de ginástica rítmica para crianças, mas mesmo a GPT permitindo tanta dinâmica inicialmente foi algo novo e desafiador, conduzir o PACE para o público idoso me ocasionava uma dúvida e receio se realmente estava trabalhando a prática de forma correta e quais atividades poderiam realizar com os alunos sabendo que eles tinham algumas limitações. No entanto, aprendi que a GPT não possui um método único de ensino a ser seguido, cabe ao professor identificar as características de cada membro de seu grupo e conduzir da melhor forma para o aprendizado da ginástica com idosos o professor deve focar nas potencialidades ao invés de suas limitações, procurando desenvolver a criatividade, incentivando a autoconfiança e a autoestima (OLIVEIRA, 2001; MORENO E TSUKAMOTO, 2018). E, foi desta forma, trabalhando nas potencialidades que desenvolvi as atividades de GPT com os idoso. Em continuidade a minha trajetória com GPT, em 2018 eu e mais quatro integrantes do Programa de dança, artes circense e ginástica PRODAGIN, participamos de um intercâmbio para o GYMNUSP na USP, onde conhecemos de forma teórica e pratica a amplitude da GPT e como ela é estruturada, obtivemos novos conhecimentos, tanto que instigou a formação de um grupo em Manaus, no início do grupo ensinávamos aos demais membros do PRODAGIN o que tínhamos

aprendido com o GYMNUSP e posteriormente, em 2019, ampliamos a atividade para o público externo. Foi bem gratificante, pois trabalhamos com atividades bem simples e conseguimos alcançar os quatros 4f's com pessoas de diversos perfis, com ou sem experiência em atividades corporais, pois a GPT desenvolve habilidades motoras específicas sem treino tecnicista, considerando a história corporal dos participantes, contribuindo para melhora das capacidades físicas e qualidade de execução das habilidades, sempre respeitando as individualidades (STANQUEVISH, 2004). Com o grupo do PRODAGIN, participei em 2019 do festival Gym Brasil que tem como objetivo disseminar a prática da ginástica, ampliar as amizades entre pessoas e grupos, realizar avaliações pedagógicas (CARBINATTO, SOARES e BORTOLETO, 2016). Com a repercussão positiva que o grupo teve no congresso, em 2020 entraram novos membros, dentre eles duas idosas, o que me fez lembrar do meu primeiro contato com a GPT. Pude auxiliá-las em suas atividades, mas de forma completamente diferentes de 2017, pois agora tive confiança de auxiliá-las. Suas limitações não foi algo que me deixasse com receio, pelo contrário facilitou para ajudá-las e o mais gratificante é saber que elas se sentem acolhidas e parte do nosso grupo. Por fim, a vivência que tive com GPT tem contribuído bastante para minha vida acadêmica e futuramente profissionalmente.

Palavras-Chave: Ginastica para todos; Experiência; extensão universitária.

Gym for All (GPT) offers a variety of activities suitable for all people, regardless of age, abilities, and cultural aspects, which assist in health, physical, social, intellectual, and psychological well-being (FIG, 2016) a collective body practice that has the focus of its activities based on the 4f's, in Fun, Fitness, Fundamentals, and Friendship. The purpose of this paper is to report my experience as an academic before and after the experience with Gym for All. I had the first contact with GPT in 2017 through the Curricular Activity Program of Extension (PACE) of the Faculty of Physical Education and Physiotherapy - FEFF, Federal University of Amazonas - UFAM, which aimed to analyze the effects of the inclusion of a program of Gym for All (GPT) with elderly people who attend the Olympic Village of Manaus. Until then, I didn't know that Gym for All (GPT) existed among the gymnastic modalities, and as I researched it, I noticed that this practice intertwined all kinds of sport gymnastics movements with several manifestations and elements of body culture, such as dances, folkloric expressions, games, among others, expressed through free and creative activities, with or without the use of equipment (OLIVEIRA, 2007). I had a basic corporal and theoretical knowledge of gym movements because I had already taught rhythmic gymnastics classes for children, but even though the PTG allowed so many dynamics at first it was something new and challenging, conducting the PACE for the elderly caused me a doubt and fear if I was really working the practice correctly and what activities I could perform with the students knowing that they had some limitations. However, I learned that GPT does not have a single teaching method to be followed, it is up to the teacher to identify the characteristics of each member of his group and conduct the best way for learning gymnastics with the elderly the teacher should focus on the potentialities instead of their limitations, seeking to develop creativity, encouraging self-confidence and self-esteem (OLIVEIRA, 2001; MORENO E TSUKAMOTO, 2018). And, it was in this way, working on the potentialities that I developed the activities of GPT with the elderly. Continuing my trajectory with GPT, in 2018 I and four other members of the Dance, Circus Arts and Gymnastics Program - PRODAGIN, participated in an exchange to the GYMNUSP at USP, where we got to know theoretically and practically the amplitude of GPT and how it is structured, We obtained new knowledge, so much so that instigated the formation of a group in Manaus, in the beginning of the group we taught the other members of PRODAGIN what we had learned with GYMNUSP and later, in 2019, we expanded the activity to the external public. It was very rewarding, because we worked with very simple activities and were able to reach the four 4f's with people of different profiles, with or without

experience in body activities, because the GPT develops specific motor skills without technical training, considering the body history of the participants, contributing to the improvement of physical capabilities and quality of execution of skills, always respecting the individualities (STANQUEVISH, 2004). With the PRODAGIN group, I participated in 2019 in the Gym Brazil festival that aims to disseminate the practice of gymnastics, expand friendships between people and groups, perform pedagogical evaluations (CARBINATTO, SOARES, and BORTOLETO, 2016). With the positive repercussion that the group had in the congress, in 2020 new members joined, including two elderly women, which reminded me of my first contact with the GPT. I was able to help them in their activities, but in a completely different way than in 2017, because now I had the confidence to help them. Their limitations were not something that made me afraid; on the contrary, it made it easier to help them, and the most gratifying thing is knowing that they feel welcome and part of our group. Finally, the experience I had with GPT has contributed a lot to my academic life and in the future professionally.

Keywords: Gym for all; Experience; University extension.

Grupo de Estudos e Pesquisa: Programa de Dança, Atividades Circenses e Ginástica - PRODAGIN