

## REDESCOBRINDO O CORPO E AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS COM A GINÁSTICA PARA TODOS APÓS A PANDEMIA

Helena Francischetti Garcia do Carmo  
Colégio Vicentino Virgem Poderosa, São Paulo, Brasil.  
helenafgcarmo@gmail.com

Ana Paula da Silva  
Colégio Vicentino Virgem Poderosa, São Paulo, Brasil.  
anapaulacoeg@gmail.com

Elizeu de Souza Ramos  
Colégio Vicentino Virgem Poderosa, São Paulo, Brasil.  
ramos.elizeu@gmail.com

Renata Cenciarelli  
Colégio Vicentino Virgem Poderosa, São Paulo, Brasil.  
diretoria.cvvp@colegiovirgempoderosa.com.br

Daniela Bento-Soares  
Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, Brasil.  
daniela.bento-soares@unesp.br

### Resumo

Nos anos de 2020 e 2021, o mundo viveu a pandemia do COVID-19. O confinamento, o estresse, o medo, as perdas de familiares e amigos/as e a redescoberta de que o ser humano precisa viver em sociedade estiveram presentes durante todo esse período. A situação de confinamento e distanciamento social forçou-nos a uma mudança drástica de rotina, aumentando o sedentarismo, com severas consequências. Esse relato de experiência tem como objetivo compartilhar a experiência com a Ginástica para Todos (GPT) no Colégio Vicentino Virgem Poderosa (CVVP), durante o período pós-pandêmico e descrever o impacto positivo que esse projeto teve nesta comunidade educativa. O ano de 2022 foi de retomada à normalidade, com o retorno das crianças às aulas presenciais, gerando grande expectativa para a prática de atividades físicas coletivas. Em 2023, o CVVP iniciou o projeto "Ginástica para as Mães", propondo a prática da GPT a partir do aprendizado de movimentos provenientes de diferentes atividades gímnicas, como Ginástica Artística, Ginástica Acrobática, Ginástica Rítmica, Cheerleading e Ginástica de Condicionamento Físico. Além disso, o projeto incluía processos criativos coreográficos, valorizando o potencial de cada ginasta e estimulando a evolução

### Palavras-chave:

Intergeneracional.  
Família.  
Composição coreográfica.  
Escola.

individual e coletiva, buscando oferecer uma atividade física prazerosa. Nesse sentido, às mães de alunos/as da escola, foi oportunizada a descoberta de possibilidades corporais que muitas vezes não foram apresentadas na infância e adolescência, bem como momentos de autoconhecimento e superação. Esse curso foi planejado para que a cada aula as alunas vivenciassem algum elemento ginástico de pelo menos uma das manifestações corporais citadas, além de um trabalho de condicionamento físico e flexibilidade; ao final das aulas, foram realizados momentos criativos de composição coreográfica. Esse método, aos poucos, proporcionou um maior acervo motor e criativo, sendo a criação de sequências um dos momentos mais divertidos da aula. O projeto abriu portas para uma segunda etapa, familiar intergeracional, na qual mães e filhos/as praticaram atividades gímnicas em parceria com a criação do grupo de GPT do CVVP. Neste colégio, as atividades ginásticas já tinham a tradição de preparar uma apresentação de final de ano, na qual os/as alunos/as, a partir de um tema, realizavam demonstrações; a partir da criação do grupo de GPT do CVVP, houve expansão dos/as praticantes e espectadores/as da Ginástica da escola para além de suas dependências físicas, oportunizando que o trabalho fosse visto por um maior número de pessoas e que pudesse servir de incentivo para a prática da GPT por todos/as, independente das variáveis de idade, constituição corporal, habilidades e qualquer outra até então entendida como um fator limitante.

