

GINÁSTICA PARA TODOS NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: EXPERIÊNCIAS COM ADULTOS

Leonardo Aguirre Goinski
Universidade Federal do Paraná, Colombo, Brasil.
Leonardogoiniski@gmail.com

João Vitor de Araujo dos Santos
Universidade Federal do Paraná, Colombo, Brasil.
joao.araujo1@ufpr.br

Beatriz Castilho Farias
Universidade Federal do Paraná, Colombo, Brasil.
beatrizcastilho@ufpr.br

Eduardo Henrique Woch da Silva
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.
esilva.2001@alunos.utfpr.edu.br

Letícia Cristina Lima Moraes
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
letismoraes96@gmail.com

Leticia Bartholomeu de Queiroz Lima
Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.
leticia.queiroz@ufpr.br

Resumo

Este relato de experiência tem como objetivo apresentar e refletir sobre as práticas pedagógicas desenvolvidas com adultos no contexto do projeto de extensão Ecogym, vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná (UFPR). O projeto começou com turmas destinadas a crianças de 3 a 12 anos, com o intuito de construir uma proposta de ginásticas para a comunidade externa à universidade. No entanto, por demanda dos pais e responsáveis das crianças participantes do projeto, em 2024 o Ecogym passou a oferecer atividades específicas para o público adulto, formado majoritariamente pelo público supracitado. A Ginástica para Todos (GPT), conforme destacam Menegaldo e Bortoleto (2024), é reconhecida como a vertente gímnica que mais favorece o início tardio de adultos e pessoas idosas na ginástica, justamente por se afastar da primazia da técnica rígida característica das práticas ginásticas tradicionais. No entanto, como ressaltam os autores, não se trata da ausência de técnica, mas de sua construção processual a partir das condições corporais de cada grupo, o que contribui diretamente para o engajamento, a segurança e a expressividade corporal dos envolvidos. O método adotado para este trabalho é o relato de experiência, compreendido como uma forma legítima de produzir conhecimento a partir da vivência concreta dos sujeitos envolvidos em práticas educativas. Conforme apontam Mussi, Flores e Almeida (2021), relatar experiências permite sistematizar saberes construídos no cotidiano das ações pedagógicas, valorizando tanto os aspectos subjetivos quanto os institucionais envolvidos. Assim, este texto parte da trajetória de quatro acadêmicos do curso de Educação Física, com idade entre 22 e 26 anos.

que atuaram diretamente na elaboração, planejamento e condução das atividades com o grupo adulto do Ecogym, sempre sob a supervisão das professoras responsáveis pelo projeto. O relato contempla as percepções desses acadêmicos sobre o processo de construção das aulas e o desenvolvimento de estratégias coerentes com os princípios da GPT. As atividades foram pensadas com base em uma abordagem sensível à realidade dos participantes, considerando suas

Palavras-chave:

Ginástica.
Extensão.
Adultos.
Corporalidade.

condições físicas, interesses e expectativas. A experiência desafiou os acadêmicos a elaborar práticas acessíveis e ao mesmo tempo significativas, buscando proporcionar bem-estar, pertencimento e envolvimento dos adultos nas vivências corporais. Durante o processo, os acadêmicos relataram um amadurecimento em relação à prática docente e ao papel da extensão na formação profissional. O contato direto com os participantes adultos e a necessidade de adaptar constantemente as propostas às demandas emergentes contribuíram para o desenvolvimento de competências como escuta ativa, planejamento sensível, criatividade e empatia. A experiência também evidenciou o potencial da GPT como meio de inclusão e promoção da saúde, do convívio social e da valorização da corporalidade em todas as fases da vida. Conclui-se que o projeto Ecogym, ao integrar ensino, pesquisa e extensão, não apenas fortalece os vínculos entre universidade e sociedade, como também oferece um campo fértil para a formação de futuros profissionais da Educação Física. Ao proporcionar o exercício da docência em situações reais, pautadas pela diversidade e pela complexidade do trabalho pedagógico com o corpo, o projeto reafirma o valor da extensão como espaço de construção de conhecimento e de transformação social.

Referências

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. As experiências corporais de praticantes de Ginástica para Todos: indicadores de uma prática inclusiva. **Práxia**, v. 6, e2024002, 2024. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/14626/10579>. Acesso em: 17 mai. 2025.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S2178-26792021000500060&script=sci_arttext#aff1. Acesso em 17 mai. 2025.