

OS PRÍNCÍPIOS DA GINÁSTICA PARA TODOS NO PLANEJAMENTO DE AULAS PARA ADOLESCENTES E MULHERES ADULTAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lucas Fraga Pereira

Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Brasil.

lucasfragapereira@gmail.com

Mauricio Santos Oliveira

Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Brasil.

mauricio_olliveira@yahoo.com.br

Resumo

A participação brasileira da Ginástica Artística (GA) feminina nos Jogos Olímpicos (JO) de Paris, 2024, despertou grande atenção do público e da mídia, tanto nas provas por equipes quanto nas disputas individuais. A brasileira Rebeca Andrade alcançou um desempenho expressivo ao obter uma medalha de ouro, duas de prata e uma de bronze, somando seis medalhas em JO ao longo de sua carreira e tornando-se, assim, a maior medalhista Olímpica da história do país (Zalcman, 2024). Além das conquistas no individual, o Brasil alcançou um marco histórico ao subir ao pódio pela primeira vez na disputa por equipes. Esse contexto de visibilidade e sucesso se refletiu no aumento da procura pela prática da modalidade por adolescentes e mulheres adultas na Associação de GA Yamate, localizada em Vitória, Espírito Santo. O crescimento contínuo do interesse pela GA, por esse público, demandou a atuação de profissionais comprometidos com o ensino da modalidade para um público diverso. Nesse contexto, os princípios que orientam a Ginástica Para Todos (GPT) apresentam-se como uma ferramenta pedagógica valiosa, capaz de subsidiar a atuação desses profissionais. Assim, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência como professor de GA para uma turma de adolescentes e mulheres adultas diversa, na qual recorremos aos princípios da GPT. Diante da procura por aulas destinadas a adolescentes e mulheres adultas, formamos uma turma que contou com a participação de 10 alunas, entre 13 e 30 anos. Diante de um grupo heterogêneo, optou-se por um planejamento pedagógico fundamentado nos princípios da GPT. Segundo a Federação Internacional de Ginástica a filosofia da GPT é orientada por 5 princípios: *fun*, *fitness*, *fundamentals*, *friendship* e *forever* (FIG, 2023). Os *fundamentals*, entendidos como as ações motoras características das práticas gímnicas, nortearam o planejamento das aulas permitindo que parte do grupo aprimorasse seus movimentos, ao mesmo tempo em que possibilitaram a assimilação de gestos motores das iniciantes. Já o princípio do *fun*, relacionado à experiência de prazer e diversão, revelou-se especialmente significativo. As propostas de aquecimento e preparo físico (*fitness*) com música e atividades interativas proporcionaram momentos de descontração, risos e fortalecimento dos vínculos entre as participantes (*friendship*), contribuindo para um ambiente motivador e acolhedor. Ademais, observamos o *fun* nos avanços individuais e nos desafios enfrentados durante a execução dos movimentos, os quais contribuíram para fortalecer o vínculo das participantes com a modalidade e favoreceram sua permanência nas aulas. Complementando esse processo, nos últimos meses do ano, parte das atividades foi direcionada à elaboração de uma coreografia coletiva, com objetivo de ser apresentada no festival de encerramento, promovendo a integração do grupo através do trabalho colaborativo (*friendship*). O interesse popular pela ginástica tem contribuído para o aumento da participação de adolescentes e mulheres adultas (*forever*) que desejam vivenciar a GA. Diante desse cenário, torna-se fundamental a formação de profissionais aptos a conduzir aulas que garantam uma

Palavras-chave:

Ginástica para todos
Planejamento
Pedagógico
Adolescentes e
Adultas

prática prazerosa e significativa, contribuindo para o desenvolvimento pessoal, social e corporal das participantes. Ressaltamos que os 5Fs oferecem subsídios importantes para atender às necessidades e objetivos específicos desse público, ao promover inclusão, engajamento e continuidade na prática da modalidade.

Referências

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. Gymnastics for all Manual: 2023 Edition, p.6. Disponível em: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202023.pdf. Acesso em 15 abr. 2025.

ZALCMAN, F, L. Ginástica artística nos Jogos Olímpicos Paris 2024: resultados completos e todos os medalhistas. International Olympic Committee, 2024. Disponível em <https://www.olympics.com/pt/noticias/ginastica-artistica-jogos-olimpicos-paris-2024-resultados-medalhistas>. Acesso em 15 abr. 2025.