



## **A PRÁTICA DA GINÁSTICA PARA TODOS E O SEU SIGNIFICADO NA VIDA DE PESSOAS ADULTAS: UM ESTUDO PILOTO**

Ana Carolina Maran Cavallieri<sup>23</sup>

[ana.cavalheiri@usp.br](mailto:ana.cavalheiri@usp.br)

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto<sup>1,24</sup>

[maharumi@usp.br](mailto:maharumi@usp.br)

Um estilo de vida fisicamente ativo pode proporcionar aos indivíduos diversos benefícios em relação à qualidade de vida, aos aspectos psicológicos e sociais, além de contribuir para a manutenção das funções físicas, cognitivas e da capacidade funcional dos praticantes. (COELHO; BURINI, 2009; SANTOS; KNIJNIK, 2005.) Há um grande número de adultos com níveis baixos de atividade física na cidade de São Paulo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015), e estudos mostram que as pessoas buscam atividades físicas principalmente por ordem médica, lazer e qualidade de vida, estética e saúde (ou condicionamento físico). Já os motivos mais frequentes para o abandono das atividades seriam a falta de motivação, tempo, problemas financeiros entre outros (MORALES, 2002; SANTOS; KNIJNIK, 2005). Hoje em dia, as academias são muito utilizadas para a prática de atividades físicas, pela facilidade de acesso, mas para algumas pessoas essa prática pode ser desestimulante. Pensando nisso, a prática de atividades diferentes das oferecidas em academias pode surgir como uma possibilidade. A Ginástica para Todos (GPT) é reconhecida como uma atividade gímnica de demonstração, marcada pela abrangência (de práticas, de indivíduos independentemente de suas capacidades e limitações, de músicas, de materiais) e pela criatividade, que possibilita englobar atividades ginásticas, outras formas de expressão cultural e corporal (FIG, 2016; PAOLIELLO, 2008; TOLEDO et. al, 2016). Analisando a modalidade GPT, podemos perceber que suas principais características estão ligadas ao divertimento e entretenimento dos praticantes (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008). Este estudo é um piloto de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), e teve dois intuítos, o de testar o questionário elaborado para ser aplicado a fim de obter dados para o TCC, e levando em consideração os diversos benefícios que podem ser obtidos através da prática da GPT, e que pessoas de diferentes grupos etários podem se envolver, o segundo intuito deste trabalho é compreender o significado da prática de GPT para pessoas adultas. O presente estudo foi realizado sob a perspectiva qualitativa. (DENZIN, LINCOLN, 2006; STAKE, 2011) Os dados foram coletados através de uma entrevista semiestruturada. O sujeito participante deste estudo piloto tem 23 anos de idade, do sexo feminino, e é participante de um grupo universitário de Ginástica Para Todos há seis meses. A entrevista foi gravada e transcrita na íntegra e a partir do texto produzido, foram estabelecidas categorias através da análise indutiva. Foram identificadas seis categorias, a saber: Histórico de práticas, Barreiras, Percepção sobre a participação nas atividades, Motivações, Aulas e Significado da prática da GPT. Dentre os resultados encontrados foi possível observar que na categoria Histórico de práticas foram levantadas outras atividades praticadas pela entrevistada além da GPT, como a dança, mais especificamente o street dance (Dança de rua), e a corrida. Na categoria Barreiras, apareceram situações como tempo, falta de espaços específicos para as aulas e competitividade. Dentro da categoria Percepção sobre a participação nas atividades, apareceram em sua grande maioria apontamentos negativos em referência as atividades

<sup>23</sup> Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH- USP)

<sup>24</sup> Orientadora de Graduação



anteriores a GPT, sendo retratadas por situações em que a entrevistada sentia que não acompanhava os grupos que participava, não tinha conhecimento sobre o sentido do seu corpo se movimentar e se sentia atrasada na aprendizagem dos movimentos. Em relação às Motivações, foi possível observar que conseguir acompanhar os grupos, se desafiar e conhecer pessoas diferentes dentro de uma mesma prática foram de grande importância para que a entrevistada se sentisse motivada a começar e também continuar as atividades que conhecia. Em relação à GPT, foi possível observar o que levou a entrevistada a procurar as aulas, foi o fato de a prática ser aberta para todos, e não ter um pré-requisito, como uma formação ou saber algum esporte, por exemplo. Na categoria referente às aulas de GPT, apareceram apontamentos sobre a variedade de aulas que os professores proporcionam aos participantes, a inovação oferecida nas aulas motiva e a faz continuar a frequentar as aulas. Os significados da prática da GPT que a entrevistada atribui para ela são: o convívio com os participantes do grupo, movimentar o corpo e ter conhecimento de novos movimentos e enxerga na GPT um estímulo para passar pela fase final da sua graduação. Através dos resultados obtidos, podemos concluir que neste caso, a prática da GPT tem o significado maior de ajudar nas relações sociais da entrevistada, pois ao sentir a falta das colegas da faculdade que já se formaram, as aulas de GPT e as pessoas presentes no grupo, ajudam e a estimulam a continuar suas atividades finais de graduação.

**Palavras-chave:** *Ginástica Para Todos; Adultos; Atividade Física.*

## Referências

- COELHO, C.D.F, BURINI, R.C. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.** Revista de Nutrição. 2009; 22: 937-946.
- DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. **Planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens.** Porto Alegre: Artmed, 2006, p. 15-42.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, **Gymnastics For All Manual 2016 edition.** Disponível em: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA\\_Manual-e.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA_Manual-e.pdf) Acesso em: 18 de abril de 2017.
- FIORIN-FUGLSANG, C.M.; PAOLIELLO, E. Possíveis Relações entre a Ginástica Geral e o Lazer. In: PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica Geral: experiências e reflexões.** Editora Phorte, São Paulo, 2008. cap. 5, p.97-120.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Vigitel Brasil 2015 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 170 p.: il. Disponível em: [http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais\\_para\\_pesquisa/Materiais\\_por\\_assunto/2015\\_vigitel.pdf](http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/2015_vigitel.pdf) Acesso em: 10 de junho de 2017.
- MORALES, P.J.C. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville.** Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina. 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/83439> Acesso em: 17 abr. 2017.
- PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica Geral: experiências e reflexões.** Editora Phorte, São Paulo, 2008.
- SANTOS, S.C.; KNIJNIK, J.D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 5, número 1, 2005.
- STAKE, R.E.; **Qualitative Research and Case Study.** Silpakorn Educational Research Journal. Vol. 3, No 1-2, July-December/2011, p. 7.
- TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M.H.C.; CARBINATTO, M.V. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: NUNOMURA, M. **Fundamentos das Ginásticas** – 2.ed. –Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016. cap. 1, p.21-48.