

# GINÁSTICA PARA TODOS NA UFMT

**Área temática:** Educação

**Autores (as):** Kelly Vicente Batista<sup>1</sup>, Francielle Dias de Souza<sup>2</sup>,  
Kerley Martins Olmedo<sup>3</sup>, Willen Matheus Pereira de Andrade<sup>4</sup>

Coordenadora: Elisama Santos da Silva<sup>5</sup>

**RESUMO:** A Ginástica Para Todos é uma modalidade que possibilita a participação de todas as pessoas, independente de idade, gênero, classe social ou condições técnicas. Por meio de seus valores e regras flexíveis, ela permite a valorização do trabalho em grupo ao mesmo tempo em que valoriza a individualidade de cada pessoa que a pratica. É considerada um esporte, a diferença (e fundamental diferença) é que trata-se de um esporte não-competitivo. É uma modalidade voltada essencialmente para o lazer, composta por elementos ginásticos (técnicas) das variadas manifestações gímnicas competitivas, e também dialoga com outras práticas, por exemplo, as artes circenses, as danças, as manifestações folclóricas, as lutas, enfim, com toda forma de movimentar-se do ser humano. Desta forma, este trabalho objetiva fomentar a prática da Ginástica Para Todos na UFMT, como uma possibilidade de conscientização corporal, bem como ampliar o repertório motor de seus praticantes, e ampliar a rede de socialização entre comunidade interna e externa à UFMT. Para tanto, realizaremos uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, tendo como universo de pesquisa os (as) alunos (as) do projeto de extensão Ginástica Para Todos na UFMT. Sendo assim, este estudo discorrerá sobre as ações realizadas do projeto de extensão e as implicações da ginástica para todos para os participantes. Participarão deste estudo 15 mulheres e 10 homens, com a idade variando entre 18 e 27 anos. As aulas acontecem duas vezes por semana, com duração de duas horas/aula. Espera-se que os resultados que serão apresentados possam ser utilizados para embasar outros estudos, de maneira a ampliar o entendimento do que realmente é a Ginástica Para Todos apontando suas possíveis potencialidades, como exemplo, a de ser mais uma ferramenta de lazer e educação.

**Palavras-chave:** Ginástica Para Todos, Lazer, Educação, UFMT.

## 1 INTRODUÇÃO

Neste texto traremos as ações do Projeto de Extensão Ginástica Para Todos na UFMT, que fazem parte do Programa Esporte e Lazer na UFMT - 2019, registrado na plataforma do Sistema de Extensão da UFMT -SIEx.

---

<sup>1</sup> Educação Física - Gerência de Projetos Esportivos e de Lazer/PROCEV – UFMT.

<sup>2</sup> Educação Física - Gerência de Projetos Esportivos e de Lazer/PROCEV – UFMT.

<sup>3</sup> Educação Física - Gerência de Projetos Esportivos e de Lazer/PROCEV – UFMT.

<sup>4</sup> Educação Física - Gerência de Projetos Esportivos e de Lazer/PROCEV – UFMT.

<sup>5</sup> Mestre, Gerência de Projetos Esportivos e de Lazer/PROCEV, UFMT, [elisamasantos@ufmt.br](mailto:elisamasantos@ufmt.br)

A Ginástica Para Todos (GPT), antes denominada Ginástica Geral, de acordo com Santos (2009) trata-se de uma área bastante abrangente da Ginástica, repleta de variadas manifestações, como exemplo, as danças, as expressões folclóricas e os jogos, sempre fundamentados em atividades gímnicas. O autor ainda ressalta que sua prática será sempre sem fins competitivos, sendo uma modalidade reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), que já envolve um incontável número de participantes em todo o mundo, estando a frente da quantidade de atletas das modalidades competitivas dirigidas pela mesma federação.

Segundo o Coletivo de Autores (1996), o objetivo das propostas da Ginástica Para Todos indica muito mais um conagraçamento do que uma exaltação de melhor desempenho, em que, para os participantes, a verdadeira realização está na superação de seus limites pessoais. Isto é, o foco não está no produto, mas sim no processo. Isto quer dizer que a GPT é um resgate da Ginástica do passado, quando as pessoas praticavam sua atividade por prazer, alegria, sem preocupação com recordes ou desempenho perfeito.

Desta forma, conforme Vieira (2013), aponta-se a relevância da Ginástica por entendê-la como uma possibilidade, uma manifestação corporal (realizada em espaço fechado, ao ar livre, na água, com ou sem aparelhos e materiais, com ou sem utilização de música), que visa à conscientização corporal, ampliando seu repertório motor e a busca de um estilo individual de realizá-lo, através de movimentos ritmados, alegres e expressivos.

A Gymnaestrada Mundial, conforme afirma Santos (2009) é o evento oficial da FIG, e engloba demonstrações na área da Ginástica Para Todos, sendo um momento em que a competição é deixada de lado, dando espaço a troca de experiências e informações sobre os trabalhos desenvolvidos nos países participantes. No Brasil, o grande expoente da Ginástica Para todos é a Universidade de Campinas (UNICAMP), que tem grupo de estudo e prática, e ainda realiza bienalmente o Fórum Internacional de Ginástica Geral.

A necessidade de fomentar a GPT na UFMT, surge também a partir da observação de uma prática recente no Brasil, e também bastante praticada por universitários: o *Cheerleading*. Segundo Dias *et al* (2015), é um esporte que envolve, predominantemente, a dança e a ginástica. Ainda conforme os autores, é um esporte que

exige bastante de quem o pratica, pois estão presentes inúmeras acrobacias, com vários níveis de dificuldade, que demandam treino. Desta forma, é uma modalidade que exige atenção e segurança.

Contudo, um aspecto positivo do *cheerleading* é o fato de se tratar de um esporte que possibilita o trabalho coletivo entre homens e mulheres, exercendo várias funções em que são exigidas capacidades físicas diferentes, possibilitando então a diversidade de participantes.

O esporte tem se popularizado de maneira muito rápida, por ser uma forma divertida e atípica de praticar esporte e ainda de trabalhar diversos tipos de modalidades em uma só. O *cheerleading* desenvolve vários tipos de ginástica, como a artística, a rítmica e acrobática, e como mencionado promove acima de tudo o trabalho em equipe, o que deixa tudo mais interessante.

Em Cuiabá existem aproximadamente 17 equipes, na UFMT, aproximadamente 09 equipes. Nenhuma delas conta com a orientação de professores de Educação Física. Porém, algumas das equipes contam com a presença de *Coaches* (treinadores) formados pela União Brasileira de Cheerleading (UBC), que oferece esses treinamentos específicos de alto rendimento aos atletas de Cheerleading.

A esse respeito, segundo Schiavon e Piccolo (2007), existem várias pesquisas realizadas apontando que a falta de conhecimento sobre os conteúdos da ginástica gera insegurança e despreparo nos profissionais da área. O que entendemos não ser justificável.

Assim sendo, a ideia é fazer com que nas aulas do Projeto de Extensão Ginástica Para todos na UFMT, os praticantes de Cheerleading tenham a possibilidade de ampliar seu repertório motor para atuação em suas equipes, evitando assim possíveis lesões, como também sendo uma possibilidade de atividade física atrativa para a comunidade externa com o ensino dessa nova modalidade.

A Ginástica Para Todos na UFMT ofertada é aberta ao público, porém a predominância são jovens que já praticam a modalidade de *Cheerleading*. Por esse motivo pode-se notar facilidade e evolução por parte dos(as) alunos(as). Vale ressaltar que os(as) participantes são de equipes variadas e não específicas. Isso faz com que todas as equipes da UFMT e de outras universidades da capital cresçam e desenvolvam-se em conjunto com esse adicional do projeto.

## **2 METODOLOGIA**

A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, pois não busca manipular os fatos e sim observar, registrar e analisar os mesmos. (CERVO; BERVIAN, 1996). O estudo tem uma abordagem qualitativa, o que segundo Minayo (1999) não pretende o alcance da verdade, com o que é certo ou errado, deve ter como preocupação primeira a compreensão da lógica que permeia a prática que se dá na realidade. Ou seja, preocupa-se com um nível de realidade que não pode ser quantificado.

Sendo assim, este estudo discorrerá sobre as ações realizadas pelo Projeto de Extensão Ginástica Para Todos na UFMT e as implicações da GPT para os participantes, que são 15 mulheres e 10 homens, com a idade variando entre 18 e 27 anos, que frequentam regularmente as aulas do projeto. As aulas acontecem duas vezes por semana no salão de ginástica da Faculdade de Educação Física da UFMT, com a duração de duas horas/aula.

Nas aulas são ensinados fundamentos gímnicos, como exemplo, rodantes, rodas, giros, saltos, rolamentos, figuras acrobáticas, elementos rítmicos, elementos circenses, entre outros. Durante as aulas também é destinado o momento para o treinamento das capacidades de força e flexibilidade para o desenvolvimento das atividades

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Considerando a Ginástica Para Todos ser uma modalidade ainda pouco conhecida, que as atividades do projeto tiveram início no mês de maio e por se tratar de um estudo em andamento, os resultados serão obtidos a partir da aplicação de um questionário aberto versando sobre as implicações da ginástica para todos para os participantes e a apresentação de uma coreografia no Festival de Ginástica Para Todos, a ser realizado no término do projeto, isto é, no mês em dezembro, na UFMT - campus Cuiabá, aberto a também a participantes de outros projetos de extensão e grupos da comunidade externa à UFMT.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que os resultados que serão apresentados possam ser utilizados para embasar outros estudos, de maneira a ampliar o entendimento do que realmente é a Ginástica Para Todos, apontando suas possíveis potencialidades, como exemplo, a de ser mais uma ferramenta de lazer e educação.

## REFERÊNCIAS

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 4 ed. São Paulo: Makron Books, 1996.

COLETIVO DE AUTORES. **Coletânea Encontro de Ginástica Geral**. Campinas: Unicamp, 1996.

DIAS, J. P.; Ferreira, N.R.S.; Silva, C.A.V.; et.al. O Cheerleader Na Educação Física Escolar. **Educere**, Curitiba, p.24920-24926, 2015. Disponível em:<[https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/21404\\_10450.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/21404_10450.pdf)> Acesso em 20 de agosto de 2019.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 13. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

SANTOS, J. C. E. **Ginástica Para Todos: elaboração de coreografias, organização de festivais**. 2 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

SCHIAVON, L.; PICCOLO, N. V. A ginástica vai à escola. **Revista da escola de educação física da UFRGS**. Porto Alegre, 2007. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3572/1971> > Acesso em 20 de agosto de 2019.

VIEIRA, M. B. A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. **EFDeportes.com - Revista Digital**. Buenos Aires - ano 18 - nº 180 - Maio de 2013. Disponível em <<https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>> Acesso em 20 de agosto de 2019.