

**GINÁSTICA GERAL/GINÁSTICA PARA TODOS: POSSIBILIDADES DE VIVÊNCIA DA INCLUSÃO E DO RESPEITO ÀS DIFERENÇAS PELA VIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PERSPECTIVA DO LAZER**

***GIMNASIA GENERAL/GIMNASIA PARA TODOS: POSIBILIDADES DE EXPERIENCIA DE INCLUSIÓN Y RESPETO A LAS DIFERENCIAS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PERSPECTIVA DEL OCIO***

***GENERAL GYMNASTICS/GYMNASTICS FOR EVERYONE: POSSIBILITIES OF EXPERIENCE OF INCLUSION AND RESPECT TO DIFFERENCES THROUGH THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY FROM THE LEISURE PERSPECTIVE***



Neil FRANCO

Universidade Federal de Juiz de Fora  
e-mail: neilfranco010@hotmail.com



Fernando Araujo CRESCENCIO

Universidade Federal de Juiz de Fora  
e-mail: fernando-a.-crescencio@hotmail.com



Bianca Damasceno de OLIVEIRA

Universidade Federal de Juiz de Fora  
e-mail: bianca.damasceno.bd@gmail.com



Gustavo Bernardes Padovan BRANQUINHO

Universidade Federal de Juiz de Fora  
e-mail: g\_branquinho@yahoo.com.br



**Como referenciar este artigo**

FRANCO, N.; CRESCENCIO, F. A.; OLIVEIRA, B. D.; BRANQUINHO, G. B. P. Ginástica geral/ginástica para todos: Possibilidades de vivência da inclusão e do respeito às diferenças pela via da prática de atividade física na perspectiva do lazer. **Revista Educação e Fronteiras**, Dourados, v. 11, n. esp. 2, e021031, 2021. e-ISSN: 2237-258X. DOI: <https://doi.org/10.30612/eduf.v11iesp.2.16489>

**Submetido em:** 10/04/2021

**Revisões requeridas em:** 13/06/2021

**Aprovado em:** 22/09/2021

**Publicado em:** 30/11/2021

**RESUMO:** Objetivou-se identificar os significados atribuídos por participantes vinculados ao Grupo Comunidade do projeto de extensão “De Pernas Pro Ar – FAEFID/UFJF” sobre a vivência de atividades no campo da Ginástica Para Todos. É um estudo de abordagem qualitativa estruturado na correlação de fontes bibliográficas e empíricas. Trinta e três sujeitos participaram da pesquisa através da aplicação de questionários e realização de entrevistas. Para os sujeitos, o projeto oportuniza uma vasta variedade de atividades corporais que beneficiam as dimensões físicas e emocionais, desencadeando a socialização e as experiências de prazer e alegria. Partindo dos resultados, concluiu-se que a perspectiva da inclusão e do respeito às diferenças foi evidenciada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica geral. Ginástica Para Todos. Extensão. Idosos.

**RESUMEN:** El objetivo fue identificar los significados atribuidos por los participantes vinculados al Grupo Comunidade do projeto de extensão “De Pernas Pro Ar – FAEFID/UFJF” sobre la experiencia de actividades en el campo de la Gimnasia Para Todos. Es un estudio de enfoque cualitativo estructurado en la correlación de fuentes bibliográficas y empíricas. Treinta y tres sujetos participaron en la investigación mediante la aplicación de cuestionarios y entrevistas. Para los sujetos, el proyecto ofrece una amplia variedad de actividades corporales que benefician las dimensiones físicas y emocionales, desencadenando la socialización y las experiencias de placer y alegría. Con base en los resultados, se concluyó que se evidenció la perspectiva de inclusión y respeto por las diferencias.

**PALABRAS CLAVE:** Gimnasia general. Gimnasia Para Todos. Extensión. Ancianos.

| 2

**ABSTRACT:** The goal was to identify the meanings attributed by participants linked to the Community Group of the “[nome/instituição]” extension project - UFJF about the experience of activities in the field of Gymnastics for Everyone. It is a study of qualitative approach structured in the correlation of bibliographic and empirical sources. Thirty-three participants in this research went through some questionnaires and interviews. For those, the project provides a wide variety of bodily activities that benefit physical and emotional scale, triggering socialization and experiences of pleasure and joy. Based on the results, it was concluded that the perspective of inclusion and respect for differences was evidenced.

**KEYWORDS:** General gymnastics. Gymnastics For Everyone. Extension. Seniors.

## Introdução

A denominação Ginástica Geral (GG) foi proposta pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) no final da década de 1970 e início da década de 1980 para diferenciar as modalidades de ginástica competitiva e não-competitiva; sendo, com relação às modalidades não competitivas, a melhor expressão encontrada que pudesse representar ginástica em geral ou ginásticas em suas bases, assim como permitia uma melhor forma de compreensão dessas expressões em diversos idiomas (AYOUB, 2003). Ainda nessa perspectiva, em 2007 a FIG alterou a nomenclatura dessa modalidade para “Ginástica Para Todos” (GPT) (MAROUN; CORREA, 2014).

De acordo com a FIG, a GG/GPT compreende a esfera da ginástica orientada para o lazer englobando atividades no campo da ginástica (com e sem aparelhos), dança e jogos, de acordo com as preferências nacionais e culturais de cada federação; enfocando, ainda, quatro pontos essenciais: fascinação, ginástica para todos, campanha de propaganda mundial da FIG e uma missão para todas as federações – “participem todos” (AYOUB, 2003).

Com relação às características que estruturam e constituem a GG/GPT como modalidade gímnica singular, cabe ressaltar, subsidiado nas considerações realizadas pela FIG (1994), os três principais objetivos da GG/GPT, que são eles: favorecer a saúde, condição física e a integração social e, conseqüentemente, despertar o interesse pessoal pela prática da atividade física; oferecer experiências estéticas de movimentos aos participantes e aos espectadores; e, por último, “oferecer um vasto campo de atividades para um grande número de pessoas, proporcionando variedade, diversão, e a oportunidade de ser criativo.” (AYOUB, 2003, p. 47).

Esses princípios norteiam a ação de extensão Projeto De Pernas Pro Ar (PDPPA) realizado desde 2016 na Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) que deu origem a esta pesquisa que teve como objetivo identificar os significados atribuídos por participantes vinculados/as ao Grupo Comunidade (GC) do PDPPA, sobre a vivência de atividades no campo da GG/GPT.

Os dados da pesquisa foram apresentados no módulo por nós ministrado no Curso de Extensão Corpo, Formação Humana e Sociedade promovido pelos grupos de pesquisa Laboratório de Estudos Corporais – LEC/Unespar e Grupo de Estudo e Pesquisa em Linguagem Corporal e Diversidade – GEPL/UFPA, no segundo semestre de 2020. O curso teve como foco promover diálogos e reflexões interinstitucionais acerca das diferentes concepções de corpo e seus desdobramentos nas práticas corporais contemporâneas.

Com isso, a equipe do PDPPA foi responsável pelo módulo intitulado “Ginástica Para

Tod@s: formação docente em Educação Física para atuação no contexto escolar e não escolar”, apresentando as ações desenvolvidas pelo projeto com enfoque na inter-relação entre ensino, pesquisa e extensão.

Lançando nosso olhar aqui especificamente sobre a relação pesquisa/extensão, nosso objetivo é contextualizar sobre o processo de adesão e permanência de adultos/as e idosos/as nas atividades oferecidas pelo projeto no sentido de compreender se a perspectiva da inclusão e do respeito às diferenças tornava-se evidente, assim como descrito na produção de conhecimento sobre essa área da ginástica.

Para tanto, o texto está dividido em 06 seções. Na primeira, destacamos os delineamentos teóricos sobre o tema, o lócus e a justificativa da realização da pesquisa. Em seguida, são apresentadas a metodologia desenvolvida, as análises e discussões e, por fim, considerações finais e referências.

### **Delineamento inicial**

O ano de 1980 representa a propagação da GG/GPT e, em 1984, criou-se o Comitê Técnico de GG/GPT pela FIG, não obstante de sua gênese encontrar-se possivelmente na década de 1950 ou, como indicam os fatos históricos, desde a estruturação da FIG. No Brasil, a GG/GPT passa a fazer parte do panorama nacional em 1980 com a criação do Departamento de GG/GPT da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG).

Ayoub (2003, p. 73) acredita que a GG/GPT se constitui a partir dos elementos do núcleo primordial da ginástica, da ginástica científica e das diversas manifestações da ginástica na atualidade, numa perspectiva transformadora, por estar inserida na dinâmica histórico-cultural. Nisso:

A ginástica geral, diferentemente da ginástica científica e de suas descendentes mais diretas – as modalidades competitivas de ginástica –, não quer abandonar o prazer, o artístico, a “inteireza lúdica da gestualidade”, o riso, o divertimento, a festa; ao contrário, ela abre uma oportunidade para a reconstrução do lúdico e suas possibilidades de ruptura com a rigidez apregoada pela ginástica científica.

O caráter demonstrativo da GG/GPT torna-se evidente como uma das formas de apresentação do produto desenvolvido a partir de seu trabalho nas práticas pedagógicas e de formação do humano, destacando grande proximidade com o campo da criação artística, entrelaçando elementos das artes visuais, teatro, música e danças. Com isso, enquanto proposta coletiva, a criação coreográfica envolvendo a história e o interesse pessoal de cada integrante

norteia as diretrizes estéticas estruturantes dos trabalhos de GG/GPT (SANTOS, 2001; AYOUB, 2003; GALLARDO, 2008).

Assim, estar “aberta para a participação e de todos” e “orientada para o lazer” são traços essenciais que definem a GG/GPT, uma vez que valoriza a predominância do prazer, da criatividade e da liberdade de expressão; constituindo-se “num espaço viável e privilegiado para a vivência do componente lúdico da cultura corporal por meio da ginástica” (AYOUB, 2003, p. 75).

Como descrito, o lazer, a criatividade, a coletividade, a sociabilidade e a possibilidade de inspiração no campo da arte, consistem em orientações básicas para o desenvolvimento da GG/GPT. Com isso, destaca-se essa modalidade gímnica como uma possibilidade de reconstrução e transformação de valores e conceitos que, ao longo da história, cristalizam e engessam a noção de ser humano, impossibilitando que o lúdico e a criatividade tornem-se fatores essenciais e constituintes das relações individuais e coletivas do homem/mulher em sociedade, tornando-se um fator representativo na prática pedagógica da Educação Física nas dimensões comunitária e escolar.

Nessa perspectiva, o Grupo Ginástico da UNICAMP (GGU) é considerado um movimento inovador no campo da GG/GPT no Brasil. Foi criado em 1989 por Vilma L. Nista-Piccolo e Elizabeth Souza, desenvolvendo, inclusive, um grupo de pesquisa pelo CNPq desde 1994 (AYOUB, 2003; PAOLIELLO, 2008; GRANER; PAOLIELLO, BORTOLETO, 2017). Desde então, o GGU, e seus/as fundadores/as, além da divulgação dessa modalidade em forma de projeto de extensão, insere essa área de conhecimento dentro dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em EF da UNICAMP como instrumento de formação docente inicial e continuada.

Inspirado nessa vertente, instituições de ensino superior tem inserido a GG/GPT nos currículos acadêmicos, com maior ênfase para a formação de licenciados/as. A FAEFID da UFJF além de abordar essa área de conhecimento em forma de disciplina obrigatória nos cursos de bacharelado e licenciatura, divulga essa área de conhecimento também na forma de ação de extensão, intitulado Projeto De Pernas Pro Ar (PDPPA), propiciando atividades voltadas para ginástica com enfoque no lazer e inclusão desde 2016, atendendo à comunidade interna e externa à (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, 2016, 2017, 2018).

O projeto atende dois grupos: Grupo Ginástico (GG) e Grupo Comunidade (GC), envolvendo discentes e comunidade interna e externa à UFJF, com uma proposta de unir ginástica, atividades de lazer e arte numa vertente lúdica e inclusiva, independente da raça, etnia, classe social, condição motora ou intelectual, religião, etc; sendo o segundo grupo mais direcionado a um público de adultos/as e idosos/as. Em ambos os grupos o aspecto

demonstrativo é evidenciado no sentido de construção de trabalhos coreográficos de acordo com cada população envolvida. O requisito à inserção nesses grupos é a disposição para se movimentar e se divertir. No sentido mais amplo, o PDPPA também se insere como espaço de formação docente inicial e continuada (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, 2016, 2017, 2018).

Dessa forma, a relevância dessa pesquisa se pauta na possibilidade de divulgar cientificamente parte dos aspectos evidenciados nesse projeto de extensão que vem tomando forma no panorama da UFJF. Destacaremos os significados atribuídos por participantes vinculados/as ao PDPPA: GC sobre a vivência de atividades no campo da GG/GPT. Com isso, ressaltar que há um restrito número produções científicas sobre GG/GPT dentro das instituições de ensino superior, das quais a região Sudeste, mormente no estado de São Paulo, assume destaque principal, sendo seguida da região Sul e outros poucos estudos advindos das regiões Centro-Oeste, Norte e Nordeste.

Esses dados advêm de pesquisa em fase de finalização realizada em 06 periódicos nacionais, que são eles: Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Motrivivência, Movimento, Conexões e Pensar a Prática. O recorte temporal estabelecido foi entre 1980 a 2016, em que evidenciou-se 26 publicações sobre GG/GPT, sendo a maioria delas encontradas na Revista Conexões. No sentido mais amplo, 18 dessas publicações se referem ao contexto não escolar, 06 ao contexto escolar e 02 abrangem os dois contextos. Investigações sobre projetos de extensão, em especial, vinculados a instituições de ensino superior, encontraram-se 04, quais sejam: Souza Júnior *et al.* (2012) que avaliaram os motivos de adesão, composição corporal e as capacidades físicas dos integrantes do Grupo de Ginástica Geral da Universidade Presbiteriana Mackenzie, na cidade de Barueri – SP. Lacerda; Bortoleto e Paoliello (2012) descrevem fragmentos da trajetória histórica do GGU ressaltando as diversas gerações de integrantes, as principais viagens e conquistas do projeto; Murbach *et al.* (2016) evidenciaram as contribuições para o processo de formação profissional dos/as integrantes do Grupo Ginástico UNESP/Rio Claro; e, por último, Leles *et al.* (2016) apresentam um estudo sobre a formação docente inicial no projeto de extensão de GPT que atende crianças na Universidade Estadual de Goiás.

Não diferente dos estudos apresentados acima sobre projetos de extensão, os dados da pesquisa bibliográfica nos periódicos evidenciaram a inexistência de representação da GG/GPT como área de conhecimento e objeto de investigação em instituições do estado de Minas Gerais. Assim, o PDPPA torna-se um campo representativo de divulgação de conhecimento sobre a temática, podendo, posteriormente, estimular ações similares em outras instituições do Estado.



Mediante essas contextualizações, o problema dessa investigação se estruturou da seguinte maneira: quais os significados atribuídos pelos/as participantes vinculados/as ao Grupo Comunidade (GC) do PDPPA em relação a vivência de atividades corporais no campo da GG/GPT.

Com isso, hipotetizamos que as atividades oferecidas pelo PDPPA conseguem desencadear nesses sujeitos uma percepção de prática da ginástica que vai além das proposições da aptidão física e do alto rendimento que hegemonicamente definiram as dimensões históricas, sociais e culturais dessa manifestação da cultura corporal, assim como problematizado por diversos referenciais da área da Educação Física (COLETIVO DE AUTORES, 1992, BRACHT, 1999; AYOUB, 2003). Portanto, aposta-se que, para esses sujeitos, a ação consiga viabilizar uma noção de GG/GPT que se pauta na perspectiva da inclusão e do respeito às diferenças.

A seguir, nos deteremos na descrição da metodologia utilizada na pesquisa.

## **Metodologia**

A pesquisa é de abordagem qualitativa estruturada na correlação de fontes bibliográficas e empíricas. Referenciais específicos do campo da GG/GPT definem as fontes bibliográficas. As propostas de extensão cadastradas na Pró-Reitoria de Extensão (PROEX)/UFPA situam-se como fontes documentais que subsidiaram as descrições relativas à proposta de extensão em questão.

A pesquisa qualitativa é por nós entendida como uma atividade situada, integrada por práticas teóricas, materiais e interpretativas. Essas práticas situam o/a observador/a no mundo ao mesmo tempo em que possibilitam que este mundo seja visível. Deste modo, evidencia-se uma constante produção de conhecimentos em que a vida social é investigada com o intuito de compreender e interpretar os processos de significação atribuídos pelos sujeitos aos fenômenos sociais (GOLDEMBERG, 1998, GONZÁLEZ REY; 2002; DENZIN; LINCOLN, 2007).

Para esse estudo, o fenômeno social a ser investigado é a GG/GPT como proposta de atividade de extensão oferecida a pessoas de variados gêneros, idades, classe social, condições físicas, sociais e psíquicas. O significado dessas vivências atribuídas por esse grupo é o foco investigativo. Para isso, três etapas definiram a pesquisa.

Na primeira etapa, realizada no primeiro semestre de 2018, detemo-nos na escrita do projeto, assim como na elaboração dos devidos documentos (Modelo de questionário, Modelo de entrevista, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) necessários para sua submissão no

Comitê de Ética em Pesquisa Humana (CEPH) da UFJF. Em junho de 2018 o projeto foi aceito pelo CEPH sob o parecer número 2.692.156 e, em seguida, submetido ao Edital de chamada de projetos para os programas institucionais de bolsas de iniciação científica da UFJF. A proposta foi aprovada e recebeu apoio financeiro do Programa de Bolsa de Iniciação Científica (BIC) vinculado à Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa da UFJF, vigente no período de agosto de 2018 a julho de 2019.

Na segunda etapa, segundo semestre de 2018, focamos na revisão e ampliação da pesquisa bibliográfica sobre o tema que deu suporte às análises do material, assim como retomamos a metodologia sugerida com o intuito de fazer ajustes finais nos instrumentos de construção dos dados. No início do quarto trimestre de 2018 (mês de outubro), marcamos uma reunião com os participantes do projeto na qual apresentamos a pesquisa e formalizamos o convite para que se tornassem colaboradores da investigação. Todos/as concordaram em participar do estudo. Assim, realizamos a aplicação do questionário semiaberto aos 33 participantes que estavam vinculados ao projeto entre os meses de novembro e dezembro de 2018. O questionário foi aplicado individualmente a cada participante pelos/as pesquisadores/as em uma sala de aula dentro do ginásio onde aconteciam as aulas. O agendamento foi realizado antecipadamente em que os/as colaboradores chegavam ao ginásio uma hora antes do início das atividades.

O questionário foi aplicado em forma de entrevista, ou seja, o/a pesquisador/a lia as questões do questionário ao/à entrevistado/a e preenchiam os dados. Ao final, apresentava o TCLE para que o/a participante assinasse, confirmando seu vínculo com o estudo. A escolha dessa forma de aplicação se deu pelo fato de se tratar de uma população entre 25 e 80 anos, contando, inclusive, com duas alunas com deficiência. Foram focados os seguintes aspectos: a) dados pessoais como gênero, idade, profissão, endereço, cor, etc.; b) aspectos da condição física no que se refere à identificação de problemas nas dimensões motoras, psíquicas e afetivas, assim como uso de medicamentos para doenças crônico-degenerativas ou distúrbios emocionais; c) a condição física dos/as participantes ao adentrarem no projeto verificando se também participavam de outras atividades; d) evidenciar o objetivo pretendido pelos sujeitos com a adesão ao projeto.

Segundo González Rey (2005), o questionário é um instrumento de coleta de dados que deve ser associado a outras fontes interpretativas com o intuito de ampliar o universo de informações necessários à construção da pesquisa. Com isso, na terceira etapa da pesquisa, que ocorreu no primeiro semestre de 2019, realizamos uma entrevista com os sujeitos com o intuito de ampliar as informações obtidas via questionário. Para essa fase, foram entrevistados/as



aqueles participantes que estavam vinculados ao projeto no período mínimo de 06 meses e que haviam integrado pelo menos uma das coreografias de GG/GPT montadas e apresentadas até o ano de 2018. O motivo de escolha desses critérios para ser entrevistado/a se justifica pelo fato de que esses sujeitos participaram de um período considerável de atividades de experimentações de variados conteúdos na área da ginástica, danças e jogos. Com isso, 22 sujeitos integraram o grupo entrevistado.

Como as questões seriam pontuais e objetivas, a proposta foi a elaboração de uma entrevista semiestruturada (MATTOS; ROSETTO JUNIOR; BLECHER, 2008) que permitiu aos/às colaboradores/as manifestarem suas impressões, significados e convicções sobre o projeto do qual estavam inseridos/as. Neste contexto, interessou-nos saber: a) como os sujeitos tiveram conhecimento sobre o projeto; b) como definiam as atividades desenvolvidas, assim como seus objetivos; c) como elaborariam uma definição para GG/GPT pautado nas experiências vivenciadas no grupo; d) a atribuição de valor que elaboram em relação à participação no projeto.

Na próxima seção, apresentamos o perfil dos/as colaboradores/as da pesquisa com o intuito de situar o/a leitor/a sobre qual público que em entre 2018 e 2019 estavam vinculados ao PDPPA. | 9

## **Projeto de Pernas Pro Ar: Grupo Comunidade: descrição dos sujeitos**

### ***Gênero e faixa etária***

No final de 2018, 33 pessoas estavam registradas como participantes das atividades do projeto, como descrito no Quadro 1.

**Quadro 1 – Relação Faixa etária/Gênero**

Faixa etária	25-35	36-45	46-55	56 -65	66-75	76-85	Total
Feminino	02	01	06	15	05	02	31
Masculino	-	-	-	-	02	-	02
Total	02	01	06	15	07	02	33

Fonte: Elaborado pelos autores

Dessas pessoas, 31 se identificaram como do gênero feminino e 02 do masculino. Sua maioria (15) estava entre 56 e 65 anos, seguida de 07 entre 66 e 75, e 06 entre 46 e 55. Nas faixas etárias de 76 e 85 e 25 e 35 identificou-se 02 pessoas. Uma integrante se anunciou com idade entre 36-45.

O Quadro 2 especifica o período de adesão dos sujeitos ao PDPPA:GC.

### Quadro 2 – Ano/semestre de adesão ao projeto

Ano/semestre	2016/1	2016/2	2017/1	2017/2	2018/1	2018/2	2019/1	Total
Quantidade	6	2	3	08	01	07	06	33

Fonte: Elaborado pelos autores

De acordo com os dados acima, até o primeiro semestre de 2019 evidencia-se a maior adesão de pessoas no segundo semestre de 2017 e 2018, contudo, no início de 2019, o quadro se altera comparado aos anos anteriores. Tal fato pode representar a visibilidade da ação que passou a manifestar maior interesse da população.

### Região de moradia dos sujeitos

Vinte e um dos/as participantes residiam na região central de [cidade], advindos/as dos bairros Dom Bosco (08), São Mateus (08), Cascatinha (02), Jardim Laranjeiras (02) e Santa Rita (01).

A região oeste foi a segunda mais destacada com 09 pessoas que residiam nos bairros São Pedro (03), Aeroporto (02), Nossa Senhora de Fátima (01), Jardim Casablanca (01), Serra D'água (01) e Adolfo Vireque (01). Duas pessoas residiam na região nordeste, nos bairros Bom Clima e (01) e Centenário (01) e, por fim, 01 participante do bairro Barbosa Lage situado na Região Norte (01).

A partir desses dados, inferimos que o projeto atende um grande número de pessoas que residem nas redondezas da universidade, em especial, dos bairros Dom Bosco, São Mateus e São Pedro, ressaltando que boa parte delas se desloca a pé para as aulas.

### Profissão dos sujeitos

Aposentadas (ou donas de casa) foi a profissão informada por 20 das participantes e 01 participante se declarou como aposentado. Três se identificaram como professoras e, as demais, profissões descritas a seguir indicadas uma vez: Administradora, Serviços Gerais, Professora, Advogada, Cabeleireira, Autônoma, Cuidadora, Costureira e Militar. Tal perfil situa de forma clara uma população que apresenta disponibilidade para a participação das atividades do PDPPA que acontecem às terças e quintas-feiras, das 16:00 às 17:00h na FAEFID/UFJF.

## Estado de saúde e prática de atividades físicas

No que se refere ao estado de saúde dos/as participantes, as informações disponibilizadas nos questionários apontam um grupo que se encontrava em estado favorável de saúde. Dentre as informações mais relevantes, 32 pessoas informaram não apresentar problemas cardíacos, sendo o prolapso mitral indicado por 01 pessoa. No entanto, a hipertensão arterial é uma síndrome que acometia 14 pessoas do grupo, sendo um problema contornado pelo uso de medicação. Sete participantes descreveram serem acometidos por enfermidades respiratórias, quais sejam: sinusite (3), bronquite asmática (2) e irritabilidade a odores (1).

Sobre a convivência com problemas ósteo-articulares, 14 dos/as participantes indicaram algum tipo de enfermidade, quais sejam: artrose (8), osteoporose (3), osteopenia (3), hérnia de disco (2), artrite (1) e joelho valgo (1). Esses dados se relacionam diretamente quando 08 dos/as participantes anunciaram conviver com dores não diagnosticadas, tais como: joelho (2), pernas (1), braços (1), costas (1), lombar (1), calcânhares (1), e nuca (1). Dezenove pessoas não anunciaram serem acometidas por problemas dessa natureza. Esses dados resultam também na informação de que 07 pessoas descreveram que apresentam restrições médicas para prática de atividade física que, no decorrer das atividades do projeto, são mediadas pelo grupo | 11 responsável.

Ainda como dados complementares, o uso de bebida alcoólica foi relatado por 06 pessoas sendo uma prática realizada aos fins de semana (2), às vezes (2), em ocasiões especiais (1) e, também, socialmente (1). O uso do fumo foi indicado por 03 participantes, sendo que 02 o realizavam diariamente.

Quando perguntados/as se participavam de outras práticas corporais além daquelas desenvolvidas no PDPPA, obtivemos resposta positiva da maioria do grupo (19). Dentre essas práticas, foram mencionadas: alongamentos (3), pilates (3), caminhada (5); hidroginástica (2), corrida (1), dança de salão (2), ginástica (1), yoga (2) e musculação (1). Essas práticas eram realizadas em média duas vezes por semana. Catorze pessoas não praticavam outra atividade além daquelas oferecidas pelo projeto.

Apresentado o perfil dos sujeitos, contextualizaremos na próxima seção sobre os significados que atribuíam à praticada GG/GPT.

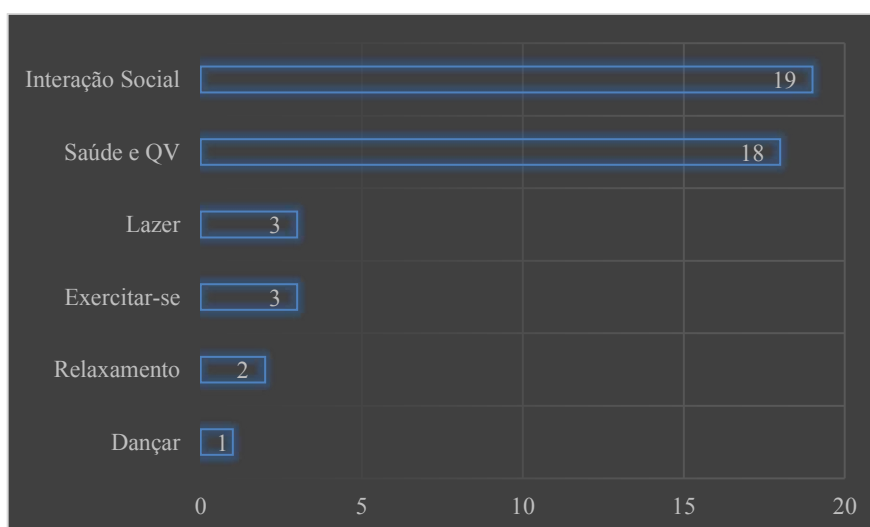
## As vivências da GG/GPT no PDPPA

Como descrito na seção referente à metodologia, utilizamos de dois instrumentos de construção de dados (questionário e entrevista) com o intuito de compreender os significados atribuídos pelos/as participantes vinculados/as ao Grupo Comunidade (GC) do PDPPA sobre a vivência de atividades no campo da GG/GPT. Deste modo, nos dedicaremos aqui em descrever e contextualizar a luz dos referenciais teóricos da área sobre como aconteceu o acesso dos sujeitos à ação de extensão e como definiam as atividades desenvolvidas e seus objetivos. Interessou-nos também saber sua compreensão em relação à GG/GPT pautado nas experiências vivenciadas no grupo e, em especial, a atribuição de valor destinada à participação no projeto. O acesso ao PDPPA:GC se deu para a maioria dos/as participantes (18) pelo convite realizado por outra pessoa que já estava vinculada ao projeto, assim como declarou G. E.<sup>1</sup>: “Foi através de uma amiga que já participava e chamou a gente. Aí eu vim, participei, e também trouxe outros amigos para o projeto.”

G. B. e L. M. contaram que, junto com outra amiga, manifestaram interesse em 2016 por outra ação divulgada do projeto (grupo ginástico) e o professor, mediante a essa procura, criou uma turma que atendessem às particularidades de um grupo adulto.

Quando perguntadas/os no questionário sobre quais eram seus objetivos em relação ao projeto, o que buscavam com a adesão nas atividades, as respostas geraram 07 categorias, resultando em 56 indicações, como descrito no Gráfico 1 abaixo:

**Gráfico 1 – Objetivos com o projeto**



Fonte: Elaborado pelos autores

<sup>1</sup> Identificamos os sujeitos no estudo por siglas referentes aos seus nomes, respeitando a determinação da Resolução CNS/196 que normatiza a pesquisa com seres humanos.

De acordo com a FIG (1994 apud AYOUB, 2003), 03 objetivos norteiam a GG/GPT. O primeiro consiste em beneficiar a saúde, a condição física e a integração social, despertando o interesse pessoal pela prática de atividades físicas. Elementos deste objetivo foram consideravelmente evidenciados nos dados levantados pelos 33 questionários aplicados, ressaltando 19 indicações para a “integração social” e 18 para “saúde e Qualidade de Vida (QV)”, seguida de outras expressões associadas a esses princípios: lazer, relaxamento, estética e dançar.

Com pouca variação, as entrevistas às/aos 22 participantes que também responderam ao questionário conduziram-nos à confirmação dos dados dos questionários, contudo, exaltando primeiramente a possibilidade de exercitação corporal (11), seguido da socialização (07) e benefício à saúde (06), aspectos esses que se mesclam no relato da participante G. A. N. “Eu sempre gostei muito de juntar a turma e bater papo, de conhecer novas pessoas. Eu sempre gostei disso... Aí eu chego lá e a gente bate um papo, faz exercício, melhora o corpo por inteiro... e a pessoa quando fica idosa não pode ficar parada, Não é?”

Sobre como as/os participantes definiram as atividades desenvolvidas no projeto, essas são identificadas como diversificadas, inclusivas e interativas que, no geral, estimulam a vivência movimentos diferentes, que “trabalham o corpo e a mente” (L. M.A.; M. T. R.). Com isso, expressões como “prazerosas, alegres, lúdicas e objetivas” foram ressaltadas, assim como atuam na melhoria da saúde de seus participantes, uma vez que, como ressaltaram G. B. e I. P. P., “assemelha-se a uma terapia” e “atividades funcionais”. Sete das participantes utilizaram-se da expressão “são muito boas!”

I. R. abarca, em seu relato, boa parte do que o grupo manifestou: “São bem diversificadas e, como já foi falado, trabalha muito a memória, trabalha o físico. Como eu já fiz yoga, às vezes tem algumas atividades que são da yoga, alongamentos... e eu acho muito interessante também a convivência do grupo.”

Interessava-nos saber também se na concepção das/os participantes havia clareza quanto aos objetivos das atividades desenvolvidas nas aulas. Questionadas/os sobre essa questão, entendiam que as atividades atuavam na melhoria das dimensões corporais e emocionais, ampliando a melhoria da saúde e da qualidade de vida, aspecto expressado no relato da participante G. E. B. C.:

Primeiro eu acho que a interação é muito boa, o social, nós fazemos um social muito bom, temos muito carinho uns com os outros, sejam os mais jovens ou os mais velhos. Todos nós temos o mesmo nível de interação, a comunicação também é muito boa. Segundo, dá a oportunidade para gente conhecer pessoas

novas, nas idas e vindas do projeto, mas, as pessoas que ficam aqui, viram amigas. Então, é isso eu acho o número um desse projeto. Também acho muito bem elaborado os exercícios, muito diversificados, o que enriquece a alma da gente.

Sobre a dimensão corporal, “funcionalidade, aptidão física, melhoria do equilíbrio” foram benéficos identificados através da “estimulação” desencadeada por “diferentes movimentos”, como descreveram E. S. B. e L. A. M. S.

Correlacionado aos aspetos corporais, na dimensão emocional manifestaram que as aulas “proporcionavam momentos diversificados e prazerosos” (A. H. L.) em que “socialização, comunicação e participação” eram efetivas desencadeando estratégias de “motivação” atuando diretamente na melhoria da “autoestima” e do “bem estar”. Considerando a maioria da faixa etária da população envolvida na ação, o participante J. O. C. mencionou que as atividades “ajudam os idosos.”

As percepções dos sujeitos entrevistados ao descreverem as atividades do projeto e manifestarem o entendimento quanto aos seus objetivos estão em consonância com a proposta de atendimento a este grupo descrito no documento do PDPPA, propondo:

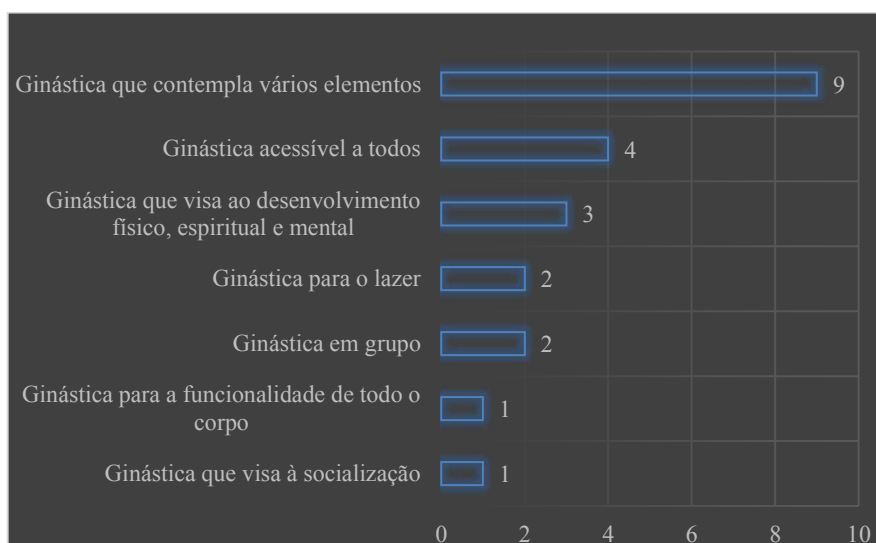
Para a ação “Grupo Comunidade”, a comunidade interna e externa à universidade se mesclam ao propormos atividades dentro do campo da GG/GPT que alcance anseios de pessoas de variadas gerações, gênero, classe social, nível de escolaridade, condição física, etc. O critério de adesão ao projeto consiste no interesse de vivenciar experiências gímnicas com enfoque no lazer e cooperação mútua. A ênfase no processo coletivo de criação é outro ponto de caracterização da população que se pretende envolver na ação (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, 2018, p. 2).

A proposta se orienta em diversos referenciais específicos da área já citados anteriormente e que, no contexto mais amplo, objetiva o favorecimento da saúde, ampliação da condição física e emocional, em especial, por desencadear ações de integração social entre seus/suas participantes numa perspectiva transformadora, criativa, divertida e variada (FIG, 1994; AYOUB, 2003).

Tal percepção foi evidenciada pelos sujeitos investigados quando perguntados sobre como definiram a GG/GPT considerando as atividades desenvolvidas pelo projeto. O Gráfico 2, a seguir, representa as indicações apontadas pelas/os entrevistadas/as.



Gráfico 2 – Definição de GG/GPT



Fonte: Elaborado pelos autores

Neste sentido, ser uma “ginástica que contempla vários elementos” foi a expressão mais manifestada, complementada pela compreensão de ser uma atividade de acesso a “todos” visando benefícios “físicos, mentais e espirituais”, destacando “o lazer, a coletividade e a socialização”. Algumas participantes conseguiram sintetizar suas impressões em forma de conceito:

15

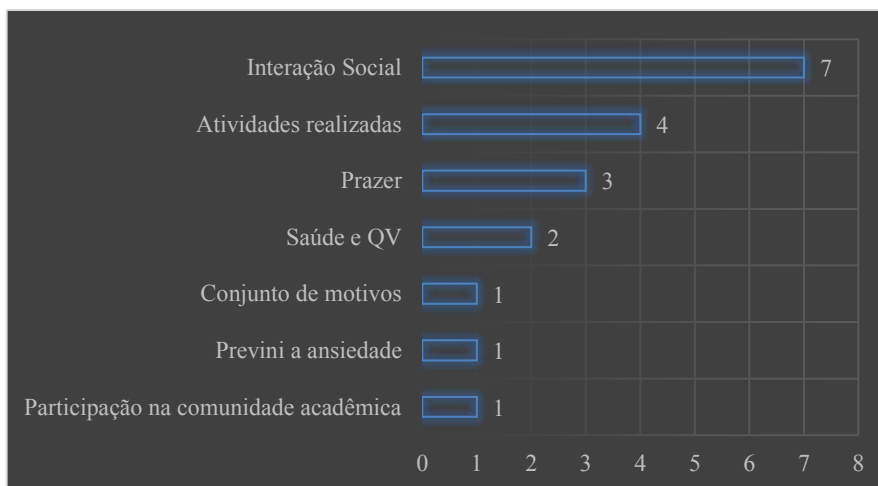
Acho que é uma atividade que engloba diversos tipos de atividades, usando coreografias, danças, elementos da Ginástica Geral, alongamentos, além daqueles exercícios... relaxamentos, interação. Eu defino como tendo um somatório disso tudo (A. H. L.).

É uma ginástica que qualquer pessoa pode fazer, de qualquer idade, então assim... é uma atividade geral, mas que leva em consideração que qualquer pessoa pode fazer, independente de idade e condição física também. E também na questão social, não importa a questão econômica, qualquer pessoa pode entrar aqui, pessoas de camadas mais altas, de camadas mais baixas, então... eu acho que é essa possibilidade de acolher da questão social, eu acho isso interessante também (I. R.).

Stanquevisch e Martins (2006, p. 99) ressaltam essa percepção descrita pelos sujeitos da pesquisa expressando a “possibilidade de sentir prazer pela prática de uma modalidade plasticamente bela, com musicalidade e expressão, e que permite o desenvolvimento da criatividade e da socialização.” Com isso, estar “aberta para a participação e de todos” e “orientada para o lazer” são traços essenciais que definem a GG, uma vez que valoriza a predominância do prazer, da criatividade e da liberdade de expressão; constituindo-se “num espaço viável e privilegiado para a vivência do componente lúdico da cultura corporal por meio da ginástica” (AYOUB, 2003, p. 75).

O fator “socialização” foi o mais evidente nas argumentações das/os participantes ao justificarem nas entrevistas sua permanência no PDPPA:GC, como nos mostra os dados do Gráfico 3, abaixo.

**Gráfico 3** – Motivos de permanência no projeto



Fonte: Elaborado pelos autores

O fator socialização parece desencadear um conjunto de fatores cujos resultados ressaltam a recepção positiva por parte das/os participantes de uma proposta onde acontece uma variedade de “atividades realizadas” que despertam o “prazer” favorecendo a “saúde” física e emocional de seus integrantes, aspectos estes caros, fundamentais e em consonância com os princípios da GG/GPT. Neste contexto, duas participantes realçam em seus relatos os dados aqui discutidos: | 16

Só tenho a agradecer pelo carinho. O projeto é maravilhoso e melhorou muito a coordenação motora das minhas filhas e minha também. Eu saio daqui até mais leve (M. A. B.).

Eu acho que... no momento que eu vim para cá, eu estava num momento de uma depressão muito profunda. Eu tinha perdido a minha mãe. Então assim, quando a minha amiga, a M. C. A., me convidou para este projeto, eu estava no fundo do poço. Então, isso aqui para mim foi uma luz. É uma luz que eu espero que nunca se apague. Porque como eu precisei, eu quero que todas as pessoas também venham a conhecer esse projeto e permanecer (V. M. B.).

Como explicitado anteriormente, o caráter demonstrativo da GG/GPT é um caminho para que os produtos desenvolvidos a partir das práticas corporais, pedagógicas e artísticas que a envolvem. Nessa perspectiva, uma das ações do PDPPA é promover anualmente o Festival De Pernas Pro Ar em concordância com o terceiro objetivo da GG/GPT de acordo com a FIG, fazendo da GG/GPT “[...] um vasto campo de atividades para um grande número de pessoas, proporcionando variedade, diversão, e a oportunidade de ser criativo” (AYOUB, 2003, p. 47).

A importância das apresentações públicas das produções realizadas no PDPPA:GC foi um fator evidenciado por 11 das/os participantes quando perguntadas/os nas entrevistas: Em sua opinião, existe um marco ou um momento que você entende como especial durante sua participação no projeto? O relato de L. M. A. ressalta a apresentação do grupo em 2018 quando representaram uma coreografia inspirada no filme “Cantando na Chuva”: “Foi a apresentação do ano passado. Porque, assim, eu sou completamente tímida. Eu jamais me imaginava fazendo aquele tipo de apresentação com um público. Então, para mim foi desafiador. Marcou.”

Essas informações confirmam a totalidade que envolve uma proposta de GG/GPT para este público que parece identificar nessa ação de extensão as possibilidades de vivenciar a “variedade” de elementos da cultura corporal e das artes, assim como partilhar um espaço de “diversão e a oportunidade de ser criativo” (AYOUB, 2003, p. 47). Neste sentido, podemos inferir que:

A Ginástica Geral é um campo bastante abrangente da Ginástica, valendo-se de vários tipos de manifestações, tais como danças, expressões folclóricas e jogos, apresentados através de atividades livres e criativas, sempre fundamentadas em atividades ginásticas. Objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem estar físico, psíquico e social aos praticantes, favorecendo a performance coletiva, respeitando as individualidades, em busca da auto superação pessoal, sem qualquer tipo de limitação para sua prática, seja quanto às possibilidades de execução, sexo ou idade, ou ainda quanto a utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos, havendo a preocupação de apresentar neste contexto aspectos da cultura nacional, sempre sem fins competitivos (SANTOS, 2001, p. 23).

| 17

Corroborando o dito, 08 dos/as entrevistados/as ressaltaram como marcante e especial “todos os momentos” do projeto que se mesclaram a outras expressões ditas:

Todos os momentos, aulas mais ativas (A. M. L.).  
Gosto da dança, quando separam grupos (G. A. N.).  
Os ensaios e a nossa apresentação” (I. R.). Me surpreendo em todas as aulas (I.P.P.).  
A apresentação da praça cívica [da universidade] (J. O. C.).  
Gosto de todos (L. R. L.).  
A primeira apresentação [em 2016] (L. M.).  
Fico feliz em ver o desenvolvimento de minhas filhas (M. A. B.)  
Tudo que fazemos é especial (M. G. S.).  
Para mim todos os momentos são especiais. O fato de não fazer sempre a mesma coisa (M. T.).  
Aulas específicas com coreografias (N. S.).  
Todos os momentos são especiais (Z. P. W.).

Mediante esses relatos, evidencia-se novamente que a GG/GPT pode ser entendida como um:

[...] um conjunto de exercícios que qualquer pessoa pode praticar em qualquer lugar. Todos, de crianças a idosos, podem fazer esses movimentos dentro de suas possibilidades, o que torna a GPT o exercício ideal que permite que os participantes sintam a alegria do movimento. É por isso que a GPT é o tipo do exercício que tanto nos chama a atenção (ARAKI, 2017, p. 11).

Como descrito ao longo deste artigo, o lazer consiste na orientação básica para o desenvolvimento da GG/GPT destacando essa modalidade gímnica como uma possibilidade de reconstrução e transformação de valores e conceitos que ao longo da história cristalizam e engessam a noção de ser humano, impossibilitando que o lúdico e a criatividade tornem-se fatores essenciais e constituintes das relações individuais e coletivas do homem/mulher em sociedade.

### Considerações finais

Buscamos saber se as atividades propostas pelo PDPPA:GC conseguia desencadear nas/os participantes uma percepção de prática da ginástica que vai além das proposições da aptidão física e do alto rendimento que hegemonicamente definiram as dimensões históricas, | 18  
sociais e culturais dessa manifestação da cultura corporal.

Para os sujeitos, as atividades desenvolvidas promovem a socialização, da mesma forma que motivam a permanência no projeto devido aos benefícios físicos e emocionais que proporcionam fundamentados numa esfera de prazer e vivência de experiências corporais variadas, que se ampliam com a perspectiva de construção e apresentações coreográficas.

Considerando os processos metodológicos que envolveram a aplicação de questionário e entrevista aos sujeitos vinculados ao PDPPA em 2019, assim como a correlação com fontes teórica específicas da GG/GPT, confirmamos nossa hipótese de que a perspectiva da inclusão e do respeito às diferenças se faz evidente nas ações cotidianas do projeto. Tal fato se confirma ao indicarem como fator de permanência na ação de extensão a possibilidade de vivenciarem atividades corporais que desencadeiam a socialização e a interação social associada à prática da atividade física.

## REFERÊNCIAS

- ARAKI, Tatsuo. Prefácio. *In*: BORTOLETO, Marcos A. C.; PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica Para Todos: Um encontro com a coletividade**. Campinas, SP: Editora Unicamp, 2017. p. 11-12.
- AYUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. São Paulo: Unicamp, 2003.
- BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Cadernos Cedex**, Campinas, ano XIX, n. 48, p. 69-88, ago. 1999.
- DENZIN, Norman; LINCOLN, Yvonna S. A disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. *In*: DENZIN, Norman; LINCOLN, Yvonna S. (org.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: Teorias e abordagens**. 2. ed. Trad. Sandra Regina Netz. Porto Alegre: Artmed, 2007. p. 15-40.
- GALLARDO, Jorge Sergio Perez. A educação física escolar e a ginástica geral com sentido pedagógico. *In*: PAOLIELLO, Elizabeth. (Org.). **Ginástica geral: Experiência e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008. p. 55-78.
- GOLDEMBERG, Mirian. **A arte de pesquisar: Como fazer pesquisas qualitativas em ciências sociais**. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 1998.
- GONZÁLEZ REY, Fernando Luis. **Pesquisa qualitativa e subjetividade: Os processos de construção da informação**. Tradução de Marcel Aristides Ferrada Silva. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005. 205 p.
- GONZÁLEZ REY, Fernando Luis. **Pesquisa qualitativa em Psicologia: Caminhos e desafios**. Tradução de Manoel A. F. Silva. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002. 188 p.
- GRANER, Larissa; PAOLIELLO, Elizabeth; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Grupo Ginástico UNICAMP: Potencializando as interações humanas. *In*: BORTOLETO, Marco A. C.; PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica Para Todos: Um encontro com a coletividade**. Campinas; SP: Editora Unicamp, 2017. p. 165-198.
- LACERDA, Débora Jucá; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth. Grupo ginástico UNICAMP: 22 anos de ginástica geral. **Conexões**, Campinas, v. 10, p. 192-208, dez. 2012. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637670>. Acesso em: 10 nov. 2016.
- LELES, Maria T. *et al.* Ginástica para Todos na extensão universitária: o exercício da prática docente. **Conexões**, Campinas, v. 14, n. 3, p. 23-45, dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8648060>. Acesso em: 29 mar. 2017.
- MAROUN, Kalyla; CORREA, Cláudia. **Ginástica para todos**. Juiz de Fora: CEAD/UFJF, 2014.

MATTOS, Mauro G.; ROSSETTO JÚNIOR, Adriano José; BLECHER, Shelly. **Metodologia da pesquisa em Educação Física**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MURBACH, Marina A. *et al.* Grupo Ginástico UNESP: contribuições da "Ginástica para Todos" na formação de seus participantes. **Conexões**, Campinas, v. 14, n. 3, p. 71-88, dez. 2016. Disponível em:  
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8648024>. Acesso em: 29 mar. 2017.

PAOLIELLO, Elizabeth. Nos bastidores da ginástica geral: o significado da prática. *In:* PAOLIELLO, Elizabeth. (org.). **Ginástica geral: Experiência e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008. p. 191-216.

SANTOS, José Carlos Eustáquio. **Ginástica Geral: Elaboração de coreografias, organização de festivais**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

SOUZA JÚNIOR, Olavo Dias. de *et al.* Grupo de ginástica geral da Universidade Presbiteriana Mackenzie: características físicas e motivos de adesão. **Conexões**, Campinas, v. 10, p. 179-191, dez. 2012. Disponível em:  
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637669>. Acesso em: 29 nov. 2016.

STANQUEVISCH, Patrícia; MARTINS, Maria Teresa Bragagnolo. Ginástica geral: uma reflexão sobre a formação e capacitação profissional. *In:* GAIO, Roberta; BATISTA, Roberto. **A ginástica em questão: Corpo e movimento**. Ribeirão Preto, SP: Teccmed, 2006. p. 97-106. | 20

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Pró-Reitoria de Extensão. **Projeto de Pernas Pro Ar: O universo gímnico em pauta**. Juiz de Fora, MG, 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Pró-Reitoria de Extensão. **Projeto de Pernas Pro Ar: O universo gímnico em pauta**. Juiz de Fora, MG, 2017.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Pró-Reitoria de Extensão. **Projeto de Pernas Pro Ar: O universo gímnico em pauta**. Juiz de Fora, MG, 2018.



## Sobre a autora

### **Neil FRANCO**

Docente da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

### **Fernando Araujo CRESCENCIO**

Mestrando em Educação pela UFJF.

### **Bianca Damasceno de OLIVEIRA**

Mestranda em Educação pela UFJF.

### **Gustavo Bernardes Padovan BRANQUINHO**

Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF

**Processamento e edição: Editora Ibero-Americana de Educação.**  
Correção, formatação, normalização e tradução.