



## **GINÁSTICA PARA TODOS E LAZER: ONDE SEUS CAMINHOS SE CRUZAM?**

## **GYMNASTICS FOR ALL AND LEISURE: WHERE DO THEIR PATHS CROSS?**

## **GIMNASIA PARA TODOS Y OCIO: ¿DÓNDE SE CRUZAN SUS CAMINOS?**

**Laís Santos Domingues**


<https://orcid.org/0000-0001-5303-611X> 


<http://lattes.cnpq.br/5317984580841890> 

Universidade de São Paulo (São Paulo, SP – Brasil)

lais.domingues@usp.br

**Mariana Harumi Cruz Tsukamoto**

<https://orcid.org/0000-0001-5410-8787> 

<http://lattes.cnpq.br/9523207351290596> 

Universidade de São Paulo (São Paulo, SP – Brasil)

maharumi@usp.br

### **Resumo**

Com certa frequência, a Ginástica Para Todos (GPT) é associada ao lazer, no entanto, por vezes, essa relação é feita sem maiores aprofundamentos. O objetivo do presente ensaio é apresentar algumas congruências entre a GPT, seus fundamentos e o referido campo. Na medida em que ocorre no tempo livre, por prazer, de forma liberatória e por escolha pessoal, observa-se que a GPT, enquanto prática da cultura corporal de movimento, pertence ao lazer, um fenômeno cultural mais amplo. Seus caminhos também se cruzam na possibilidade de desenvolvimento pessoal e social, valorização da criatividade e vivência de elementos da cultura. Esperamos que o texto possa contribuir para estreitar esta relação a partir do estabelecimento de associações com os termos próprios do estudo do lazer.

**Palavras-chave:** Ginástica; Ginástica Para Todos; Estudos do Lazer.

### **Abstract**

Gymnastics for All (GfA) is often associated with the concept of leisure, however, this relationship is frequently made without further elaboration. The aim of this study is to present some congruences between GfA, its fundamentals and leisure. As far as that it occurs in free time, for pleasure, in a liberating way and by personal choice, it is observed that GfA, as a practice of body culture of movement, belongs to leisure, a broader cultural phenomenon. Their paths also cross in the possibility of personal and social development, valuing creativity and experiencing elements of the culture. We hope that the text can contribute to strengthen this relationship through the establishment of associations with the proper terms of the study of leisure.

**Keywords:** Gymnastics; Gymnastics for All; Leisure Studies.

### **Resumen**

La Gimnasia para todos (GPT) se asocia a menudo con el concepto de ocio, pero, esta relación frecuentemente se establece sin más detalles. El objetivo de este ensayo es presentar algunas congruencias entre GPT, sus fundamentos y el campo referido. En la medida en que se pasa en el tiempo libre, por placer, de forma liberadora y por elección personal, se observa que la GPT, como práctica de la cultura corporal del movimiento, pertenece al ocio, un fenómeno cultural más amplio. Sus caminos también se cruzan en la posibilidad de desarrollo personal y social, valoración de la creatividad y la experimentación de elementos de la cultura. Esperamos que el texto pueda contribuir a fortalecer esta relación mediante el establecimiento de asociaciones con los términos propios del estudio del ocio.

**Palabras clave:** Gimnasia; Gimnasia para Todos; Estudios del Ocio.



## INTRODUÇÃO

É comum nos depararmos com autores que relacionam a Ginástica Para Todos (GPT) com o lazer. Ayoub (2013), ao realizar entrevistas com profissionais da área de ginástica, que colaboravam para o desenvolvimento da GPT no Brasil e no exterior, observou que o aspecto mais enfatizado nas respostas foi o fato da GPT estar direcionada para o lazer e não ter, predominantemente, finalidade competitiva. Santos (2009, p. 28) também se utiliza do termo em questão, ao mencionar que a GPT

[...] objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem-estar físico, psíquico e social aos praticantes, favorecendo a performance coletiva, respeitando as individualidades, em busca da autossuperação individual, sem qualquer tipo de limitação para a sua prática.

A palavra lazer tem origem do latim *licere*, que significa lícito, o que é permitido. É importante lembrarmos que, enquanto o comportamento lúdico é inerente ao ser humano, o lazer é um fenômeno que surge a partir da Revolução Industrial, como resposta às reivindicações na luta por uma melhor distribuição do tempo livre do trabalhador (SANTOS; PACHECO, 2018). Para Bramante (1998, p. 9), o lazer representa “[...] uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo conquistado, materializada através de uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo/espaço, cujo eixo principal é a ludicidade”.

O direito ao lazer está previsto na constituição da República Federativa do Brasil de 1988, no artigo 6º, onde é estabelecido como direito social, junto à educação, saúde, alimentação, trabalho, moradia, entre outros (BRASIL, 1998). Apesar de constitucional, o direito ao lazer não está ao alcance de todos em nossa sociedade, existindo um conjunto de variáveis – gênero, faixa etária, níveis de escolaridade, estereótipos – que podem desencorajar a prática do lazer (MARCELLINO, 2017a).

No artigo “Ginástica Para Todos: perspectivas no contexto do lazer”, Oliveira (2007) propõe a implantação da GPT em projetos de lazer, para possibilitar a prática da ginástica em uma perspectiva lúdica, desprendida de modismos e direcionada para as questões sobre o lazer crítico, criativo e como direito social. A autora aponta que a GPT é uma prática capaz de democratizar o acesso à cultura corporal, e afirma que “[...] é necessário e urgente desmistificarmos a ginástica como prática para elites, discutindo as possibilidades de sua apropriação como atividade vinculada ao lazer da população” (OLIVEIRA, 2007, p. 28).



Este estudo objetiva analisar a GPT como opção de lazer, por meio do levantamento de congruências e relações entre conceitos de ambas as áreas. Acreditamos ainda que é necessário avançar nesta discussão, com a futura realização de uma pesquisa empírica, composta por observação dos encontros e entrevistas com participantes, professores e coordenadores de projetos de GPT.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente artigo trata-se de uma pesquisa descritiva, que busca investigar e descrever o lazer e a Ginástica Para Todos (GPT). Além disso, consiste em uma pesquisa teórica, por meio de dados secundários, conforme metodologias observadas em Veal (2011). Foram consultados bancos de dados e fontes bibliográficas online (Google Scholar, Portal de Busca Integrada USP e Scielo), sendo os termos de pesquisa utilizados: lazer, Ginástica Para Todos e Ginástica Geral. Livros de autores importantes da área do lazer e da GPT também serviram de embasamento para as discussões do estudo.

## REFLEXÕES SOBRE O LAZER

Marcellino (2017a) entende o lazer como a cultura - compreendida em seu sentido mais amplo - vivenciada no tempo disponível das obrigações humanas, sendo importante o caráter desinteressado dessa vivência. Já a cultura, sobre a concepção antropológica-cultural de Bernet (2004, p. 20),

[...] refere-se a tudo aquilo - conhecimentos, valores, tradições, costumes, procedimentos, técnicas, normas e formas de relacionamento - que se transmite e adquire por meio da aprendizagem. É a informação que se transfere socialmente e não geneticamente.

Embora não exista um consenso entre os autores quanto à definição sobre o que é lazer, no Brasil os estudos sobre o lazer, em geral, utilizam-se do conceito proposto pelo sociólogo francês Joffre Dumazedier (1973). Para o autor o lazer representa:

[...] o conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER, 1973, p. 34).



Além de adotar o conceito de lazer de Dumazedier, assumiremos também as categorias de análise do lazer propostas pelo autor: características, funções e áreas de interesse.

Em relação às características, o lazer é constituído por quatro propriedades, a escolha pessoal, a gratuidade, o prazer e a liberação (DUMAZEDIER, 1974; CAMARGO, 2017). Apesar de cada um desses itens apresentar considerações e ressalvas, trata-se de uma ferramenta útil que facilita a compreensão de quais práticas podem ser consideradas lazer.

#### Quadro 1 – Propriedades do lazer

PROPRIEDADES DO LAZER	
<b>Escolha pessoal</b>	Estamos a todo momento sendo influenciados por padrões e tendências impostas – mesmo que discretamente – pela sociedade. Entretanto há um grau de liberdade maior nas escolhas dentro do lazer, em comparação com as escolhas no trabalho, ritual familiar, na vida sócio religiosa e sócio-política. A escolha no lazer representa a existência de um tempo precioso onde se possa exercitar com mais criatividade as alternativas de ação ou de participação.
<b>Gratuidade ou caráter desinteressado</b>	Apesar do lazer nunca ser inteiramente gratuito, ele o é mais do que um ato da rotina profissional, quando o indivíduo tem como objetivo a remuneração. O lazer é um tempo onde se pode exercitar mais o fazer-por-fazer, sem que necessariamente haja um ganho financeiro em vista ou um preço sério a pagar. Ou seja, a satisfação é a própria realização da atividade, com o fim em si mesma.
<b>Princípio da busca pelo prazer</b>	As atividades de lazer são hedonistas, prazerosas. Mesmo que a atividade inicie com um esforço ou que termine em tédio, em toda escolha de lazer, existe o princípio da busca do prazer.
<b>Liberação</b>	O lazer é sempre liberatório de obrigações: busca compensar ou substituir algum esforço que a vida social impõe.

Fonte: adaptado de Camargo (2017)

O lazer pode apresentar três funções, são elas: a) função de descanso; b) função de divertimento, recreação e entretenimento; e c) função de desenvolvimento. A terceira função é usualmente menos frequente que as anteriores e de acordo com Dumazedier (1973) a função de desenvolvimento possibilita “uma participação social maior e mais livre, a prática de uma cultura desinteressada do corpo, da sensibilidade e da razão” (p. 33). A partir dessa função de desenvolvimento, compreendemos que os momentos de lazer não podem ser concebidos como instantes de alienação, desconectados com a realidade. O questionamento da ordem social é uma possibilidade do lazer e deve-se aproveitar desse potencial para



trabalhar valores, condutas e comportamentos, atividades que despertem discussão e o processo de conscientização e posicionamento (MELO; ALVES JÚNIOR, 2003).

Devemos considerar também que cada indivíduo se envolve de diferentes maneiras em relação às atividades no seu tempo destinado ao lazer. Dumazedier (1980) sugere a existência de diferentes níveis de participação no lazer, sendo eles: a) elementar, caracterizado pelo conformismo; b) médio, caracterizado pela criticidade; e c) superior, caracterizado pela criatividade.

Para Marcellino (2017b), a vivência do lúdico precisa ser considerada para que os níveis culturais conformistas sejam superados e que a prática de atividades de lazer se transforme em participação efetiva, contribuindo para a renovação democrática e humanista da cultura. O autor defende a democratização e disseminação do lazer, mas não qualquer lazer, não o entretenimento banal, não o lazer reduzido a uma mercadoria. Essa utilização do lazer como mais um instrumento de dominação, por meio de simples atividades a serem consumidas para desviar a atenção de problemas sociais e pessoais, é denominada "antilazer" – ou seja, sua própria negação (MARCELLINO, 2017a; 2019).

Assim, observamos que além de ser fruto de uma necessidade humana, o lazer também pode ser utilizado como uma forma de controle social. Segundo Melo e Alves Jr. (2003), o profissional do lazer tem que lidar com essas contradições, prevalecendo-se do potencial de intervenção na ordem social, sempre respeitando as características culturais do grupo em que trabalha. O lazer é um veículo privilegiado de educação e para a prática positiva de suas atividades são necessários o aprendizado, o estímulo e a iniciação, que possibilitem a passagem de níveis menos elaborados, simples, para níveis mais elaborados, complexos, com o enriquecimento do espírito crítico, na prática ou na observação (MARCELLINO, 2017a).

O profissional do lazer deve atentar-se também na distribuição e variedade dos interesses culturais do lazer, que, além do *dolce far niente* ("doce fazer nada"), podem ser: intelectuais, físico-esportivos, manuais, sociais e artísticos (DUMAZEDIER, 1980 apud SANTOS e PACHECO, 2018). Camargo (2017) adiciona a essas áreas os interesses turísticos. Segundo o autor, podemos observar vários desses interesses culturais em uma mesma atividade e é preciso combater a monocultura no lazer, principalmente o antagonismo entre cultura do corpo e cultura da mente, entre os esportes e a arte. Note que uma pessoa pode estar participando ativamente de um espetáculo de teatro, seja atuando ou na plateia. Portanto, o lazer não está restrito à "prática", ele pode ser praticado ou fruído (MARCELLINO, 2017a).



Praticar, assistir e estudar são as atitudes possíveis em todas as áreas culturais do lazer (CAMARGO, 2017). Dessa forma, é necessário buscar a diversificação dos meios técnicos de difusão e de prática cultural voltadas para um mesmo tema.

#### Quadro 2 – Interesses culturais do lazer

INTERESSES CULTURAIS		PRÁTICAS
<b>Intelectuais</b>	Prevalecem a busca pela informação ou pela formação desinteressada. Exercício do conhecimento e satisfação da curiosidade intelectual.	Leitura, jogos de xadrez, assistir uma palestra, etc.
<b>Físico-esportivos</b>	Prevalecem atividades corporais relacionadas à busca do movimento; Desejo de exercitar-se fisicamente.	Ginástica, futebol, corrida, etc.
<b>Manuais</b>	Prevalece o uso das mãos para transformação; Atividades ligadas ao prazer de manipular, explorar e transformar a natureza.	Costura, artesanato, gastronomia, etc.
<b>Sociais</b>	Prevalecem as relações interpessoais, sociabilidade.	Festa, bingo, encontro com amigos, etc.
<b>Artísticos</b>	Prevalece a estética. Ressalta-se a busca do imaginário, do sonho, do encantamento, do belo, do faz-de-conta.	Teatro, cinema, concerto, musical, dança, literatura, etc.
<b>Turísticos</b>	Prevalece o interesse em conhecer novos lugares, novas formas de vida e, além de tudo, poder em um curto período alterar a rotina cotidiana.	Viagens, visitas a parques, museus, frequência a shows, restaurantes, etc.

**Fonte:** adaptado de Camargo (2017) e Dumazedier (1980) apud Santos e Pacheco (2018)

## FUNDAMENTOS DA GINÁSTICA PARA TODOS

A Ginástica Para Todos (GPT), antes denominada Ginástica Geral, é uma modalidade gímnica predominantemente demonstrativa e, de acordo com a FIG (Federação Internacional de Ginástica),

[...] oferece uma variedade de atividades adequadas para todos os gêneros, faixas etárias, níveis de habilidade e experiências culturais. As atividades da Ginástica Para Todos contribuem para a saúde, forma física e bem-estar - físico, social, intelectual e psicológico (FIG, 2019, p. 6).

Com base nos 4 F's - *Fun, Fitness, Friendship e Fundamentals* -, a GPT caracteriza-se pelo caráter inclusivo e acessível e essa abrangência está presente na variedade de práticas, movimentos, materiais, músicas e indivíduos (FÉDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2019; TSUKAMOTO, BARROS, LEE, 2017; FÉDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2010). Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) mostram que não há um consenso sobre a definição de GPT, podendo ser apresentada na literatura como atividade,



modalidade, manifestação cultural, etc. Para Souza e Gallardo (1997, p. 33), por exemplo, a GPT é

[...] uma manifestação da cultura corporal, que reúne as diferentes interpretações da Ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos, Teatro, Mímica, etc.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento da interação social entre os participantes.

Na GPT, a criatividade e a expressão corporal são estimuladas, e o fato de não haver regras limitantes ou código de pontuação permite a utilização de diferentes figurinos, maquiagens e cenários. A liberdade nas possibilidades criativas também está expressa na escolha dos materiais utilizados. Qualquer material/equipamento (específico da ginástica ou não) pode ser escolhido pelo grupo, o que proporciona uma maior oportunidade de expressão artística na composição. Além disso, não há limite de participantes nos grupos e podemos encontrar coreografias onde há a participação de pessoas de diferentes faixas etárias, gêneros e com distintas habilidades técnicas em uma mesma composição coreográfica. Existe espaço para todos na GPT, sendo principalmente valorizados o prazer pela prática e a interação social.

Em seus ensaios e coreografias, a GPT abrange diversos temas da cultura corporal que são aplicados conforme os anseios e situação do grupo. Graner, Paoliello e Bortoleto (2017), apontam alguns exemplos de formas de expressão corporal que podem integrar uma composição da GPT, tais como: ginásticas (artística, rítmica, acrobática, localizada, trampolim, etc); danças (populares, contemporâneas, folclóricas, etc); esportes (individuais e coletivos); lutas (karatê, judô, capoeira, etc); jogos e brincadeiras (populares, pré-desportivos, folclóricos, etc); elementos das artes musicais (utilização do pulso, da melodia e a interpretação das emoções que a música inspira); elementos das artes cênicas (encontrados no teatro, no circo, na mímica, etc); elementos das artes plásticas (utilização e construção de aparelhos, vestuário, cenários, instrumentos musicais, etc); e experiências de vida dos integrantes.

O objetivo principal da GPT é atender aos anseios dos participantes, nunca excluindo nenhum deles do processo e respeitando as individualidades presentes no grupo (SANTOS, 2009). Tamanha liberdade pode causar confusão quanto à classificação do que deve ou não ser considerado GPT. Visando apresentar os aspectos que fundamentam sua prática, Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) determinaram 11 fundamentos, ou seja, características que identificam e/ou auxiliam a compreensão e a determinação da GPT. Esses fundamentos estão representados na tabela a seguir.



**Quadro 3** – Fundamentos da GPT

<b>FUNDAMENTOS DA GINÁSTICA PARA TODOS</b>	
<b>Base na Ginástica</b>	Presença de elementos das ginásticas esportivizadas (Artística, Rítmica, Acrobática, Aeróbica, de Trampolim) e das ginásticas de condicionamento (Localizada, Step, Musculação, etc). Em uma coreografia de GPT é possível observar diversos movimentos gímnicos, como deslocamentos, giros, equilíbrios, ondas, saltos, saltitos, lançamentos, elementos acrobáticos, ondas corporais. Também podem ser utilizados aparelhos oficiais (obrigatórios nas ginásticas esportivizadas) e de apoio (plinto, espaldar, banco sueco, etc).
<b>Composição Coreográfica</b>	As coreografias contam com uma diversificada utilização do espaço, formações variadas, momentos individuais, em duplas, pequenos grupos ou no grupo coletivo. Muitos autores defendem que a composição coreográfica e a apresentação fazem parte da GPT. Entretanto, diferentemente das ginásticas de competição, onde somente a apresentação para os árbitros será avaliada, na GPT o processo de construção e ensaios também são de extrema importância.
<b>Estímulo à criatividade</b>	A criatividade tem que integrar uma proposta democrática, possibilitando a participação ativa, formadora e socializadora de todos os indivíduos envolvidos.
<b>Número indefinido de participantes</b>	A quantidade de participantes não é delimitada, dependendo somente da lotação do espaço disponível para os ensaios ou para a apresentação. As coreografias de GPT de grande área, por exemplo, reúnem de 500 a 4000 integrantes em uma mesma composição.
<b>Liberdade de vestimenta</b>	O figurino pode ser escolhido de acordo com o tema da coreografia, adequando-se à proposta criativa e ao poder aquisitivo dos participantes.
<b>Uso de materiais</b>	A exploração de diversos materiais, tradicionais da ginástica ou não, é uma das características da GPT. A descoberta de diferentes maneiras de manejar um determinado material e combiná-lo com movimentos corporais (individuais ou em grupo) possibilita o estímulo à criatividade dos participantes. Qualquer material/aparelho pode ser utilizado e o limite é a imaginação do grupo.
<b>Diversidade musical</b>	Não existe nenhuma exigência em relação à escolha musical e ela deve ser escolhida democraticamente pelos participantes, de acordo com a proposta da composição coreográfica.
<b>Inserção e elementos da cultura</b>	Presença de elementos da arte (dança, teatro, música, artes plásticas, etc), do folclore e costumes (comidas, vestimentas, provérbios, gestos, etc) e de manifestações da cultura corporal (jogos, esportes, luta e dança). Além disso, partindo do pressuposto de que todo indivíduo está inserido em uma cultura, os encontros que oportunizam uma participação ativa de seus integrantes, permitem a criação de uma própria identidade e cultura do grupo.
<b>Não competitividade e favorecimento da inclusão</b>	O caráter não competitivo, propicia a participação de todos, independentemente de suas características como classe social, faixa etária, etnia, habilidade e capacidade motora, vivência, diagnóstico de saúde, etc. Todos podem participar dentro de suas possibilidades, seus limites, suas vivências, suas potencialidades e seus ideais.
<b>Formação humana</b>	Quando direcionada para um desenvolvimento coletivo, democrático, criativo, social e cultural, assim, como resultado a GPT mostra-se capaz de proporcionar a formação humana de seus participantes.
<b>Prazer pela prática</b>	O objetivo principal na GPT deve ser o prazer pela prática, que pode se dar por vários motivos: enaltecimento das características individuais, preocupação com a inclusão e a formação humana, comprometimento com a proposta, vivências motoras e sensíveis propiciadas, sentimento de fazer parte de um grupo que possui tal identidade, sentir-se parte da história ou de tudo que foi construído por este grupo, amizades cultivadas, apresentações realizadas, etc.

**Fonte:** adaptado de Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016)





Quando são aplicados, esses fundamentos da GPT rompem exigências e restrições impostas pelas ginásticas esportivizadas, permitindo maior inclusão, expressão artística, participação democrática e prazer pela prática. Menegaldo e Bortoleto (2019) destacam o caráter de resistência à esportivização da GPT, ao manter-se no sentido oposto ao movimento de especialização e padronização por meio de regulamentos.

A GPT não só respeita as diferenças, mas as valoriza. Cada prática, cada encontro e cada composição coreográfica devem ser resultado das contribuições individuais em um trabalho de construção coletiva. O desenvolvimento de cada grupo é singular e adaptado aos integrantes atuantes naquele determinado período, proporcionando vivências específicas e profundas. O Grupo Ginástico Unicamp (GGU), uma das referências da GPT nacional, define sua proposta pedagógica como um “fenômeno dinâmico em constante transformação” (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017, p. 172), onde um dos aspectos desejados do projeto é a diversidade de experiências dos novos ingressantes. De acordo com Graner, Paoliello e Bortoleto (2017), o GGU é constituído de pessoas com diferenças significativas quanto à classe sociocultural, à educação política, corporal, quanto às crenças e os interesses, e que as experiências vividas no grupo devem proporcionar aos participantes a possibilidade de experimentar a responsabilidade, a cooperação, a solidariedade, a coragem e o respeito às ideias e opiniões.

Apesar de ter sua origem como prática exclusivamente demonstrativa e ainda ser predominantemente não-competitiva, Pasqua, Hess e Toledo, (2020) destacam a existência de dois eventos competitivos de GPT, o *World Gym for Life Challenge* (internacional) e a *Ginastrada Regional* (nacional). Quando respeitamos o caráter demonstrativo da GPT, sem a existência de regras preestabelecidas ou códigos de pontuação, ao final dos festivais não há vencedores ou perdedores, o foco é o divertimento, o prazer, o diferente e a participação irrestrita. A GPT objetiva o prazer, representando um espaço para uma ginástica orientada para o lazer (AYOUB, 2013).

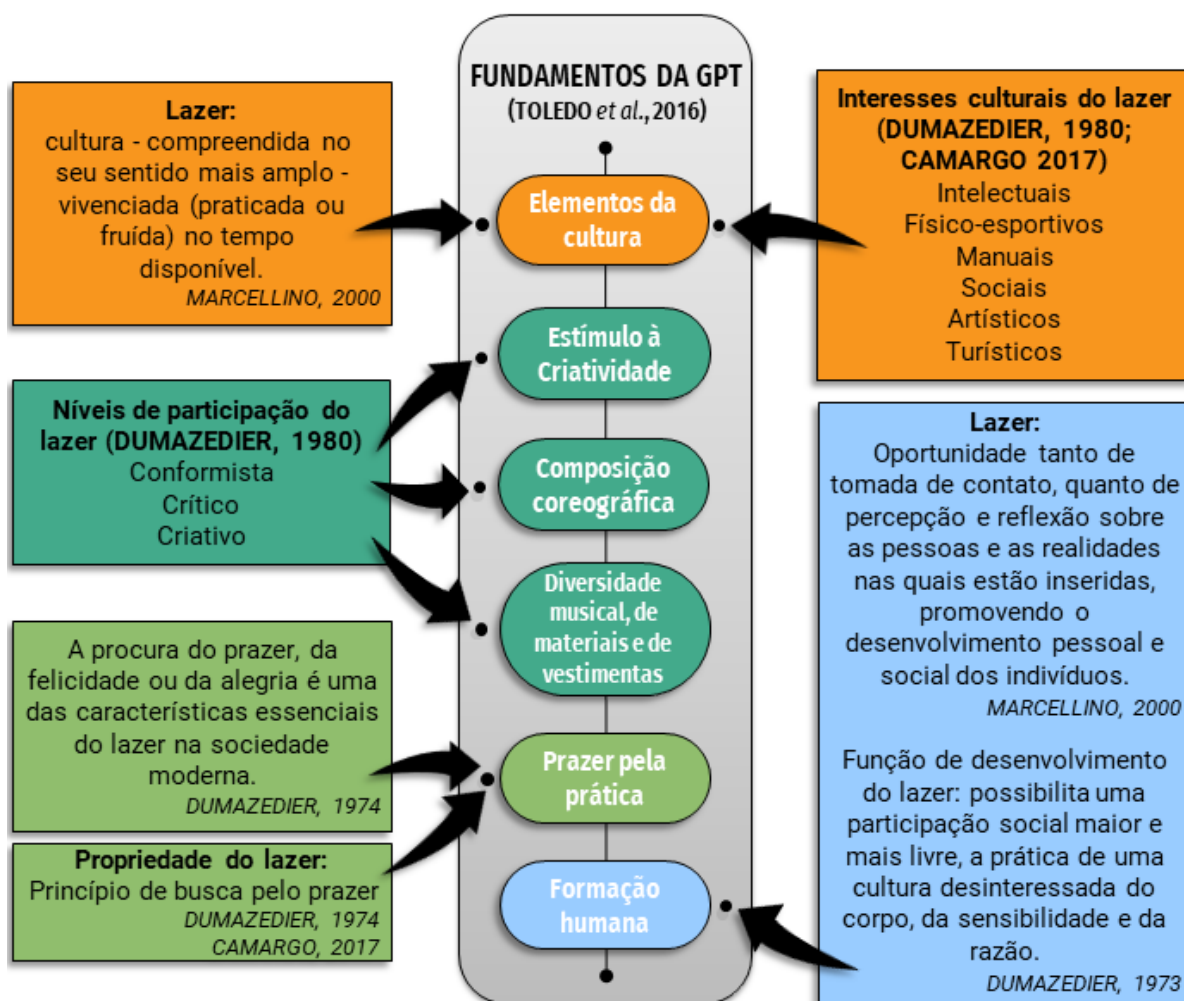
## **GINÁSTICA PARA TODOS E LAZER: ONDE SEUS CAMINHOS SE CRUZAM?**

A Ginástica Para Todos, enquanto prática da cultura corporal de movimento, pertence ao lazer, um fenômeno cultural mais amplo. Buscando entender como a GPT e o lazer se relacionam, no presente ensaio apresentamos os Fundamentos da GPT propostos por Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) e também alguns importantes autores da área do lazer,



como Joffre Dumazedier, Nelson Carvalho Marcellino e Luiz Lima Camargo. A Figura 1 sumariza as relações estabelecidas.

**Figura 1** – Algumas associações entre os fundamentos da Ginástica Para Todos (GPT), propostos por Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (coluna central da figura) e princípios apresentados por autores da área do lazer (áreas laterais)



**Fonte:** construção das autoras

As quatro propriedades do lazer, propostas por Dumazedier (1974), podem ser encontradas na GPT. Podemos observar nessa prática corporal a participação por escolha própria do indivíduo (não obrigatoriedade), a busca pelo prazer, o caráter liberatório e o caráter desinteressado. Quanto ao caráter desinteressado, não se trata de “fazer de qualquer jeito” ou sem interesse, mas em exercitar a satisfação na própria realização da atividade, sem que o objetivo principal seja uma recompensa financeira.



Analisando as entrevistas com idosos praticantes de GPT, realizadas por Santos e Tsukamoto (2020), podemos notar o quão presente essas características do lazer estão na Ginástica Para Todos:

[...] Pra mim representa assim uma atividade que me leva ao prazer. A felicidade de estar fazendo aquilo e é uma coisa que está me preenchendo fisicamente, mentalmente e assim compartilhando também com os demais (TÂNIA, p. 135).

[...] Olha, eu vou explicar que a Ginástica Para Todos é uma libertação pra gente, é uma maneira da gente interagir com as pessoas, de conhecer coisas novas e diferentes porque claro a gente não conhecia nada disso né? (ANA, p. 139).

Porém, devemos ressaltar que no caráter hedonístico (relacionado ou definido pelo prazer), a felicidade não é exclusiva aos momentos de lazer e nem a alegria é um resultado automático desse, mas a procura do prazer, da felicidade ou da alegria é uma das características essenciais do lazer na sociedade moderna (DUMAZEDIER, 1974; CAMARGO, 2017).

Segundo Bacal (2003), o lazer só receberá sua adequada valorização quando o homem se convencer que é preciso realizar atividades, em seu tempo livre, com finalidade atendendo às necessidades individuais, promovendo gratificação e satisfação pessoal. Essa satisfação pode ser alcançada de diversas formas, inclusive por meio da prática da GPT. Para Ayoub (2013), a GPT tem como propósito o prazer pela prática da ginástica com criatividade e liberdade de expressão, mostrando-se como um espaço viável para a vivência do componente lúdico da cultura e, sobretudo, da cultura corporal.

O lazer é a cultura – em seu sentido mais amplo – vivenciada no tempo livre (MARCELLINO, 2000) e podemos observar, simultaneamente, diferentes interesses culturais do lazer presentes na prática da GPT, como por exemplo: a) interesses manuais: confecção de figurinos e cenários; b) intelectuais e turísticos: estudo da cultura popular que fará parte da composição coreográfica e viagens para festivais; c) físico-esportivos: elementos da ginástica, dança, jogos e esportes; d) sociais: encontros nos ensaios e festivais; e) artístico: criação de uma coreografia com movimentos estéticos, capazes de entusiasmar o imaginário.

Um dos principais aspectos da GPT é a busca pela formação global dos indivíduos, privilegiando a participação da coletividade e sempre respeitando a individualidade (SANTOS, 2009). Essa atitude potencialmente transformadora e de formação humana da GPT faz parte da função de desenvolvimento do lazer, proposta por Dumazedier (1973), na qual o momento



de lazer permite uma participação social maior, mais livre e a prática de uma cultura desinteressada do corpo. O lazer mostra-se como, além de divertimento e descanso (questões também importantes), uma oportunidade tanto de tomada de contato quanto de percepção e reflexão sobre as pessoas e as realidades nas quais estão inseridas, promovendo o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos (MARCELLINO, 2000). Batista e colaboradores (2020), por exemplo, mostraram que projetos de extensão universitária com a GPT potencializaram a participação ativa dos envolvidos, contribuindo para uma formação acadêmica crítica, autônoma e capaz de reconhecer o coletivo.

Para Melo e Alves Júnior (2003), em um projeto de lazer o processo precisa ser aberto, possibilitando a construção de um espaço para “escolha, medo, prazer, fantasia, enfim, para a diferença” (p. 70). Segundo os autores, o desenvolvimento de uma sociedade mais justa, só será possível ao impedir que a coletividade venha agredir o indivíduo com mais disciplina e controle que o necessário, ou seja, é preciso estimular a participação de sujeitos ativos, que possam se expressar e se posicionar de maneira explícita.

Ambos, lazer e GPT, mostram que é possível adquirir inúmeros conhecimentos (técnicos, pessoais e sociais) por meio de práticas que extrapolam os muros escolares. Para a prática benéfica das atividades de lazer são necessários o aprendizado, o estímulo e a iniciação, que possibilitem a superação de níveis menos elaborados e simples, para níveis mais complexos, com o enriquecimento do criticismo (MARCELLINO, 2017a). Com base nos níveis de participação propostos por Dumazedier (1980), no nível superior (criativo) o indivíduo não é apenas um mero reprodutor, e possui capacidade de criar novas atividades e oportunidades. A criatividade pode estar presente em diversos aspectos da GPT, na resignificação de movimentos da ginástica, na construção de cenários, elaboração de figurinos, escolha das músicas, criação da composição coreográfica, etc. Dessa forma, quando respeitados os fundamentos da GPT, o antilazer e o conformismo dão lugar à uma prática da ginástica de uma maneira crítica e criativa.

Fernandes e Ehrenberg (2012) apoiam que a GPT deve ser difundida tanto nos espaços de educação formal quanto não-formal, visto que ao se aproximar do lazer, a prática deve ser entendida como canal para a construção da cidadania, da autonomia e de autossuperação. Concordamos com Oliveira (2007), que aponta a GPT como possível prática vinculada ao lazer da população e também com Bonfim e colaboradores (2020), que defendem a implementação de projetos de GPT voltados ao público idoso no Sistema Único de Saúde



(SUS), contribuindo com o aumento do nível de atividade física e promoção de saúde, de uma forma lúdica e coletiva.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A GPT pertence ao lazer, um fenômeno cultural mais amplo, e essa conclusão tem como base as categorias de análise do lazer, propostas por Dumazedier. Assim, observa-se na prática da GPT a presença de: a) características do lazer (escolha pessoal, princípio de busca pelo prazer, caráter liberatório e caráter desinteressado); b) função de divertimento, recreação e entretenimento e função de desenvolvimento por meio do lazer; e c) diferentes interesses culturais do lazer (interesses físico-esportivos, sociais, artísticos, manuais, intelectuais e turísticos).

Além disso, seus caminhos também se cruzam na valorização da criatividade, pela vivência de elementos da cultura e pela possibilidade de desenvolvimento pessoal e social. Em conjunto, esses aspectos permitem a vivência de um lazer crítico e criativo, no qual o indivíduo não é apenas um mero reprodutor, mas possui uma participação ativa e capacidade de criar novas atividades e oportunidades. Segundo Graner, Paoliello e Bortoleto (2017), a GPT deve proporcionar aos participantes a possibilidade de experimentar a responsabilidade, a cooperação, a solidariedade, a coragem e o respeito às ideias e opiniões.

Apesar do termo lazer fazer parte de muitas definições apresentadas na literatura referente à GPT, entendemos que foi possível estreitar esta relação a partir do estabelecimento de associações com os termos próprios do estudo do lazer. Acreditamos ser imprescindível esclarecer e solidificar esta relação, especialmente considerando o potencial desta prática para a área do lazer. Desse modo, profissionais deste campo podem ter acesso ampliado e vislumbrar a implementação de programas de GPT em instituições promotoras do lazer.

Compreendemos que ainda é necessário avançar nesta discussão, com a realização de uma pesquisa empírica, que observe os fundamentos do lazer presentes em projetos que se utilizam da prática de Ginástica Para Todos. Assim, buscamos cada vez mais estimular e fomentar possíveis perspectivas de implantação de projetos de Ginástica Para Todos por meio de políticas públicas associadas ao lazer.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. 3. ed. Campinas, SP: Unicamp, 2013.

BACAL, Sarah. **Lazer e o universo dos possíveis**. 2. ed. São Paulo: Aleph, 2006.

BATISTA, Mellina Souza e colaboradores. Ginástica para todos: questões sobre uma experiência de aprendizagem crítica. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 194-204, jan./ abr., 2020.

BERNET, Jaume Trilla. Conceito, exame e universo da animação sociocultural. In: BERNET, Jaume Trilla (Coord.). **Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos**. Lisboa, Portugal: Instituto Piaget, 2004.

BRAMANTE, Antonio Carlos. Lazer: concepções e significados. **Licere**, v. 1, n. 1, p. 9-17, 1998.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Diário Oficial da União, Senado Federal, Brasília, DF, 1988. Disponível em <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>. Acesso em: 15 fev. 2021.

BONFIM, Mariana Rotta e colaboradores. A ginástica para todos como uma possibilidade de prática corporal no Sistema Único de Saúde. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 170-179, jan./ abr., 2020.

CAMARGO, Luiz Octávio de Lima. **O que é o lazer?** São Paulo: Brasiliense, 2017.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

\_\_\_\_\_. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1974.

\_\_\_\_\_. **A teoria sociológica da decisão**. São Paulo: SESC, 1980.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUEFIG – Federação Internacional de Ginástica. **Gymnastics for all manual**. 2019 Edition. Disponível em <[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf)>. Acesso em 19 jan. 2021.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **Fundamentos de la gimnasia**. Saskatoon: Ruschkin Publishing, 2010.

FERNANDES, Rita de Cássia; EHRENBERG, Mônica Caldas. Ginástica para todos na sua relação com as atividades físicas orientadas para o lazer. **EFDeportes.com**, año 15, n. 166, mar., 2012.

GRANER, Larissa; PAOLIELLO, Elizabeth; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Grupo Ginástico UNICAMP: potencializando as interações humanas. In: BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth (Orgs.). **Ginástica para todos: um encontro com a coletividade**. Campinas, SP: Unicamp, 2017.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e humanização**. 4. ed. Campinas, SP: Papirus, 2000.



\_\_\_\_\_. **Lazer e educação**. Campinas, SP: Papyrus, 2017a.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia da animação**. Campinas, SP: Papyrus, 2017b.

MARCELLINO, Nelson Carvalho (Org.). **Repertório de atividades de recreação e lazer para hotéis, acampamentos, prefeituras, clubes e outros**. Campinas, SP: Papyrus, 2019.

MELO, Victor Andrade de; ALVES JÚNIOR, Edmundo Drummond. **Introdução ao lazer**. São Paulo: Manole, 2003.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos: primeiras reflexões sobre uma prática coletiva. **Revista da Alesde**, v. 2, p. 300-312, 2019.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, v. 6, n. 1, p. 27-35, 2007.

PASQUA, Livia de Paula Machado; HESS Cássia Maria; TOLEDO, Eliana de. Gingando com a ginástica para todos: aproximações e singularidades. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 153-169, jan./ abr., 2020.

SANTOS, José Carlos Eustáquio. **Ginástica geral**: elaboração de coreografias, organização de festivais. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

SANTOS, Rosa Fernandes dos; PACHECO, Reinaldo. **Lazeres**: para fazer melhor é preciso compreender. São Paulo: Senac, 2018.

SANTOS, Ingrid de Oliveira; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. A prática da ginástica para todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 131-142, set./ dez., 2020.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado; GALLARDO, Jorge Sérgio Perez. Duas visões de um fenômeno. In: AYOUB, Eliana; SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado; GALLARDO, Jorge Sérgio Perez (Orgs.). **Coletânea**: textos e sínteses do I e II Encontros de Ginástica Geral. Campinas, SP: Gráfica Central-Unicamp, 1997.

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO Michele Viviene. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Myriam (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. São Paulo: Fontoura, 2016.

TSUKAMOTO Mariana Harumi Cruz; BARROS, Joana Paula de; LEE, Cristina Landgraf. EACH em movimento: relato de projetos de extensão relacionados à ginástica. **Revista de cultura e extensão USP**, v. 17, p. 113-122, mai., 2017.

VEAL, Anthony James. **Metodologia de pesquisa em lazer e turismo**. São Paulo: Aleph, 2011.

**Dados da primeira autora:**





Email: [lais.domingues@usp.br](mailto:lais.domingues@usp.br)

Endereço: Rua União, 896, casa 53, Jardim América, Poá, SP, CEP: 08555-680, Brasil.

Recebido em: 28/02/2021

Aprovado em: 23/03/2021

**Como citar este artigo:**

DOMINGUES, Laís Santos; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Ginástica para todos e lazer: onde seus caminhos se cruzam? **Corpoconsciência**, v. 25, n. 1, p. 171-186, jan./ abr., 2021.