



GINÁSTICA PARA TODOS NA REGIÃO METROPOLITANA DE BELO HORIZONTE: INFLUÊNCIA DE UM ESPORTE NÃO COMPETITIVO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PRATICANTES

GYMNASTICS FOR ALL IN THE METROPOLITAN REGION OF BELO HORIZONTE: INFLUENCE OF A NON-COMPETITIVE SPORT IN IMPROVING THE QUALITY OF LIFE TO ITS PRACTITIONERS

GIMNASIA PARA TODOS EN LA REGIÓN METROPOLITANA DE BELO HORIZONTE: INFLUENCIA DE UN DEPORTE NO COMPETITIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE SUS PRACTICANTES

Marcus Vinicius Bonfim Ambrosio

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
Email: mviniciusambrosio@gmail.com

Margareth de Paula Ambrosio

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
Email: margoambrosio@gmail.com

Carina Oliveira de Moraes

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
Email: carinamorais.nina@gmail.com

Carla Degani de Araujo Ziller

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
Email: cdegani@gmail.br

Patrícia Macedo Teixeira

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
Email: patim84@yahoo.com.br

Roberta de Moraes Rezende

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
Email: robertarezende.edfisica@gmail.com

RESUMO

O presente artigo é extrato de pesquisa de campo com caráter quantitativo em fase final de análise de dados. Busca identificar se a Ginástica para Todos contribui para a promoção da qualidade de vida e saúde de praticantes que desenvolvem trabalho regular com essa modalidade na Região Metropolitana de Belo Horizonte, para isso foi aplicado aos praticantes o questionário SF-36 adaptado para o estudo. Técnicos e ginastas responderam que a GPT colabora para a promoção da qualidade de vida dos participantes. Percebeu-se o potencial da GPT para colaboração em políticas públicas, baseado tanto na experiência dos pesquisadores em gestão esportiva, quanto em pesquisadores da área, pois melhora valências importantes no aspecto motor, social e afetivo, contribui para promoção de qualidade de vida e saúde da população, assim como tem baixo custo operacional.

Palavras-chave: Ginástica Para Todos; Extensão; Educação Física.



ABSTRACT

This article is an extract from field research with a quantitative character in the final stage of data analysis. It seeks to identify whether Gymnastics for All contributes to the promotion of the quality of life and health of practitioners who develop regular work with this modality in the Metropolitan Region of Belo Horizonte, for this purpose the SF-36 questionnaire adapted for the study was applied to practitioners. Technicians and gymnasts replied that GfA collaborates to promote the participants' quality of life. The potential of GfA for collaboration in public policies was perceived, based both on the experience of researchers in sports management and on researchers in the area, as it improves important aspects in the motor, social and affective aspects, contributes to the promotion of quality of life and health population, as well as low operating cost.

Keywords: Gymnastics for All; Extension; Physical Education.

RESUMEN

Este artículo es un extracto de la investigación de campo con un carácter cuantitativo en la etapa final del análisis de datos. Busca identificar si Gimnasia para Todos contribuye a la promoción de la calidad de vida y la salud de los profesionales que desarrollan un trabajo regular con esta modalidad en la Región Metropolitana de Belo Horizonte, para esto se aplicó a los practicantes. El cuestionario SF-36 adaptado para el estudio. Técnicos y gimnastas respondieron que GPT colabora para promover la calidad de vida de los participantes. Se percibió el potencial de GPT para la colaboración en políticas públicas, basado tanto en la experiencia de los investigadores en gestión deportiva como en los investigadores del área, ya que mejora aspectos importantes en los aspectos motores, sociales y afectivos, contribuye a la promoción de la calidad de vida y la salud población, así como bajo costo operativo.

Palabras clave: Gimnasia Para Todos; Extensión; Educación Física.

INTRODUÇÃO

Durante a vivência docente dos coordenadores de um grupo de Ginástica para Todos (GPT) na área de Ginástica, passando por papéis de diversos atores nessa prática corporal – a saber: técnicos, professores, dirigentes, mas, principalmente, na coordenação de um grupo de GPT –, percebeu-se o bem-estar advindo da participação dos integrantes de diferentes idades nessa prática. Essa percepção não foi somente pessoal, mas de todo o Grupo de Ginástica PUC Minas, e gerou um artigo, com dados de outro estudo, escrito por seus integrantes, com apresentação de alguns resultados no Fórum Internacional de Ginástica Geral - antiga denominação atribuída à modalidade Ginástica para Todos -, ocorrido na UNICAMP. Essa experiência instigou os participantes a ampliar seu conhecimento sobre a importância dessa prática corporal para melhoria da qualidade de vida e saúde das pessoas, além de ter demonstrado, por seu caráter não competitivo, a

possibilidade da inclusão de grupos sociais diversos em uma prática saudável de atividade física. Geis (2003) manifesta que a atividade física na vida do ser humano é importante, por auxiliar tanto na manutenção da forma física, quanto na melhoria da saúde e qualidade de vida. Pensou-se então, na possibilidade da realização de uma pesquisa de campo que encontra-se na fase final de análise dos dados. Somente serão apresentados os resultados finais após a padronização do formulário SF-36 adaptado, aplicado nos ginastas.

Estão presentes nesse artigo apenas dados preliminares desse estudo, oriundos de análise prévia das respostas dos questionários aplicados, sendo que já foi realizado o levantamento das instituições que praticam regularmente a modalidade GPT na Região Metropolitana de Belo Horizonte, nos quais foram aplicados os questionários entre os meses de agosto e dezembro de 2018, utilizando-se, como critério de seleção para participação no estudo, apenas instituições que desenvolviam trabalho



específico na modalidade GPT. A partir de dados fornecidos pela Federação Mineira de Ginástica (FMG) através de ofício em resposta à solicitação específica dos pesquisadores, houve contato com as instituições que participaram da Semana da Ginástica Mineira - evento oficial da FMG na área de GPT do estado de Minas Gerais – com o intuito de selecionar as instituições participantes. O conceito de GPT adotado no presente estudo foi o dos próprios autores, construído ao longo de sua caminhada na ginástica, lembrando que à época da publicação do referido conceito, a terminologia adotada para GPT, ainda era Ginástica Geral (GG):

A GG é um fenômeno sócio-cultural, expressado através de movimentos gímnicos; apropria-se dos fundamentos das outras ginásticas, da dança, do folclore, das artes cênicas, das técnicas circenses, podendo utilizar material alternativo ou a combinação deles [...] O princípio básico da GG é não se ater a minúcias de regulamentação técnica e não ter caráter competitivo, o que a difere das outras “ginásticas”, dando-lhe a chance de atingir um público maior, além de oportunizar a participação, inclusive, de grupos alijados de outras modalidades. (AMBROSIO; AMBROSIO, 1996)

Buscou-se compreender em que medida essa participação tem colaborado para a melhoria da qualidade de vida e saúde de seus praticantes. Pretendeu-se, ainda, fazer uma reflexão sobre as determinações e os efeitos da prática dessa modalidade ginástica, tendo como eixo principal a melhoria da qualidade de vida e saúde de seus participantes. Para tanto, após mapeamento dessas instituições, houve a continuidade da pesquisa com a aplicação de questionários aos técnicos e dirigentes sobre a regularidade de seu trabalho com a referida modalidade.

A operacionalidade da pesquisa ocorreu com a integração de esforços no trabalho de campo, entre o Grupo Ginástico PUC Minas, por meio de seu “Grupo de Estudos em Ginástica Para Todos - GEGIPTO” e de disciplinas relacionadas à Ginástica, do Curso de Educação Física da universidade. Orientados por professores do Curso, o presente estudo possibilitou aos alunos envolvidos no projeto atuar como estagiários

voluntários, bem como aos integrantes do grupo de estudos o estabelecimento de um diálogo entre as teorias e práticas próprias das disciplinas do curso, favorecendo: relacionar os conhecimentos apreendidos, adquirir novos saberes, desenvolver e construir competências essenciais a seu campo de trabalho quando egressos da universidade.

Este estudo se norteia nas seguintes questões: Os praticantes de GPT, assim como os técnicos e dirigentes de instituições que praticam essa modalidade ginástica, percebem-na como um instrumento que pode colaborar para melhoria em sua qualidade de vida e saúde? A GPT pode se apresentar como uma ferramenta viável para ser implantada pelos poderes públicos como prática corporal que vise à melhoria da qualidade de vida da população?

A pesquisa justifica-se e é relevante, pois apoia-se na premissa de que exercícios físicos são essenciais para o homem moderno, que vivencia uma gama de situações estressantes em um mundo tecnológico, privado de movimentos cotidianos corriqueiros que eram comuns a gerações passadas, tais como caminhar para o trabalho, subir escadas, plantar horta, entre outras atividades que fazem funcionar as estruturas musculoesqueléticas e cardíaco-circulatórias do ser humano. Justifica-se, no entanto, principalmente, devido às possibilidades de ação e características da GPT, por não ser competitiva, mas de participação. Seus benefícios para a saúde mental, afetiva, motora e social, podem ser observados em apontamentos de Hartmann (2010, p. 28) sobre a GPT afirmando que essa modalidade proporciona “experiências físicas e motoras versáteis, diversão e diversão através de atividades físicas, o aspecto da criatividade e estética nos movimentos, desafio físico e exibição de desempenho pessoal, melhoria de condicionamento físico e saúde, contatos sociais”. Essas afirmações se sustentam em Russel (2014, p. 40), que considera essa prática corporal como “modelo”, ao compará-las com outras modalidades ginásticas, tendo-a como “exemplo de participação longa e saudável”. Ayoub (2004) corrobora lembrando que nas construções coreográficas da GPT, os



participantes são parte integrante do processo decisório, potencializando sua autonomia. Desidério (2009) nos remete à lembrança de que a GPT não se enquadra nos padrões estabelecidos por outras modalidades ginásticas, as quais considera cheias de “amarras”, assim como enfatiza que essa prática, além de abordar linguagens diferentes, valoriza os praticantes, potencializando sua autonomia.

Um dos aspectos que favoreceu a escolha da GPT como modalidade, objeto deste estudo, se deve à promoção de valores que essa modalidade ginástica proporciona a seus praticantes, valores esses coincidentes com aqueles defendidos pelo Grupo Ginástico Unicamp, ou seja, “propiciar aos integrantes a possibilidade de experimentar a responsabilidade, a cooperação, a solidariedade, a coragem e o cuidado no respeito às ideias e opiniões” (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017, p. 173). Isso, além de proporcionar prazer na realização dos movimentos, para a satisfação pessoal de vencer desafios e superar limites individuais, devido à complexidade de suas ações, apresenta-se como adequada para se atingir a melhoria das condições orgânicas de uma forma geral, priorizando o aspecto motivacional da prática, pelo fato de não ser competitiva.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo exploratória, com caráter quantitativo, visando ao levantamento das instituições que desenvolvem trabalho com a GPT, buscando entender se essa modalidade ginástica contribui para a promoção da qualidade de vida e saúde de seus praticantes. Foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Minas, registrada com

o CAAE nº 54294416.0.0000.5137. Tendo como parceira a Federação Mineira de Ginástica (FMG), foi realizado um levantamento das instituições praticantes de GPT na Região Metropolitana de Belo Horizonte, baseando-se em um ofício encaminhado pela FMG aos pesquisadores, a pedido dos mesmos, no qual constavam todas as instituições participantes do principal evento de GPT no estado de Minas Gerais, que é a Semana da Ginástica Mineira, com os contatos dos coordenadores de grupos ginásticos nas referidas instituições.

Os critérios de inclusão utilizados para seleção das instituições, foi a aplicação de questionário somente em praticantes de grupos que tenham a GPT como prática regular em seus treinamentos e apenas em instituições de municípios da Região Metropolitana de Belo Horizonte. Seleccionadas as instituições participantes do estudo segundo os critérios de inclusão, e após contato direto dos pesquisadores com os coordenadores das instituições discriminadas no ofício da federação, foi aplicado o questionário de qualidade de vida SF-36 já validado, com uma pequena adaptação, em todos os praticantes das instituições seleccionadas, bem como um questionário direcionado a seus dirigentes e técnicos, ambos via Google Forms, no período entre agosto e dezembro de 2018.

Os resultados apresentados nesse artigo são provenientes de análise dos gráficos gerados pelo Google Forms, no entanto, para finalizar a análise de dados, é necessário padronizar o formulário SF-36, segundo os parâmetros estabelecidos no protocolo traduzido para o português por Ciconelli e colaboradores (1999). Para tanto, serão analisadas as respostas dos sujeitos da pesquisa individualmente, para posterior cruzamento dos dados coletados.



Figura 1 – Questionário SF-36 adaptado para aplicação aos ginastas

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS
Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde-ICBS – Curso de Educação Física

Este estudo busca relacionar se sua participação como praticante da modalidade Ginástica Para Todos tem contribuído para promoção de sua saúde e qualidade de vida. Pedimos, portanto, que ao responder ao questionário SF-36 logo abaixo, que também o faça tendo como referência sua atuação como praticante de Ginástica Para Todos. Neste sentido, você percebe se sua prática na modalidade Ginástica

NOME:		IDADE:		SEXO	
-------	--	--------	--	------	--

Para Todos tem participação na melhoria de sua qualidade de vida?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

E você percebe se sua prática na modalidade Ginástica Para Todos tem participação na melhoria de sua saúde?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

Função exercida no trabalho: _____ **Há quanto tempo exerce essa função:** _____

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada a um ano atrás, como você classificaria sua idade em geral, agora?

Muito melhor	Um pouco melhor	Quase a mesma	Um pouco pior	Muito pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor, marque uma resposta que mais se aproxime com a maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito Nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

PONTUAÇÃO: ____/100
Ass. Pesquisador: _____ Data: ____/____/____.

Fonte: Questionário SF-36 adaptado pelo autor



Figura 2 – Questionário para aplicação aos técnicos

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS
Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde-ICBS – Curso de Educação Física

Este estudo busca compreender se a participação de seus alunos/ginastas como praticantes da modalidade Ginástica Para Todos tem contribuído para a promoção da saúde e qualidade de vida dos mesmos. Pedimos, portanto, que ao responder o questionário logo abaixo, que também o faça tendo como referência sua atuação como técnico da modalidade Ginástica Para Todos.

NOME:		IDADE:		SEXO	
-------	--	--------	--	------	--

Neste sentido, você percebe se a participação de seus alunos/ginastas como praticantes da modalidade Ginástica Para Todos tem impactado na melhoria da qualidade de vida dos mesmos?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

E você percebe se a prática de seus alunos/ginastas na modalidade Ginástica Para Todos tem impactado na melhoria da saúde dos mesmos?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

Em seu planejamento para os treinamentos, você inclui estratégias e/ou objetivos que visem a melhoria da qualidade de vida de seus alunos/ginastas praticantes da modalidade Ginástica Para Todos?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

Em seu planejamento para os treinamentos, você inclui estratégias e/ou objetivos que visem a melhoria da saúde de seus alunos/ginastas praticantes da modalidade Ginástica Para Todos?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

Função exercida no trabalho: _____
Há quanto tempo exerce essa função: _____
Ass. Pesquisador: _____ Data: ____/____/____.

Fonte: construção dos autores

DESENVOLVIMENTO

Fundamentação Teórica

A Ginástica como manifestação social, histórica e cultural da humanidade remonta, enquanto registro histórico, aos primórdios de nossa civilização, representada em afrescos encontrados que datam, segundo pesquisadores (CASTELLANI FILHO, 1988; MARINHO, 1983; PUBLIO, 1998; SOARES, 1994, 2003 e 2005; AMBROSIO, 2008), em torno de 4000 A.C. Além disso, a Ginástica passa pelas teorias da Grécia Antiga, com Platão (428-348), Aristóteles (348-322) e Galeano (132-201), entre outros; inicia sua estruturação na Europa a partir do século XVI, com Rabelais (1493-1533) e Mercurialis (1530-1606), dando início a um processo que tem como alguns de seus expoentes Basedow (1723-1790), Guts Muths (1759-1839), Amóros Y Ondeano (1769-1849), Ling (1776-1839) e finalmente Jahn (1778-1852), tido como pai da ginástica com aparelhos que se conhece hoje.

A partir dessas iniciativas e processos históricos, e no advento dos Jogos Olímpicos, ocorreu em todo o mundo um movimento de institucionalização da ginástica, resultando ainda no desenvolvimento de várias disciplinas, tais como a Ginástica Artística, Ginástica de Trampolim, Ginástica Rítmica, Ginástica Aeróbica Esportiva e Ginástica Acrobática,

modalidades estas competitivas. Além disso, há a GPT, modalidade não competitiva, e todas elas estão integradas oficialmente à Federação Internacional de Ginástica (FIG), à Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e à Federação Mineira de Ginástica (FMG), que regulamentam suas manifestações, estabelecendo regras padronizadas, criando e organizando eventos no Brasil e no mundo

Sabe-se, com base em Geis (2003), que para que os diferentes mecanismos do corpo humano não caiam no esquecimento, atrofiando-se, é preciso que esse corpo faça alguma atividade física. Segundo Nieman (1999, p. 18), “se as pessoas que levam uma vida sedentária adotassem um estilo de vida mais ativo, haveria um enorme benefício para a saúde pública e para o bem-estar individual”. O bem-estar durante a prática de qualquer atividade física deve ser levado em consideração como um fator importante para toda prática de exercícios físicos, pois “a saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades” (NIEMAN, 1999, p. 40).

Qualidade de Vida e Ginástica

Quando pensamos em qualidade de vida, devemos pensar nas diferentes possibilidades de acesso da população como direito garantido pela constituição. Um desses direitos relaciona-se ao



acesso a práticas esportivas, levando em consideração que este se manifesta em diferentes âmbitos: educacional, de participação e de rendimento (BRASIL, 1998). Nesse sentido, a GPT se apresenta enquanto esporte de participação, ou seja, como atividade física orientada, apropriada para ser oferecida como alternativa de ação para os poderes públicos em políticas públicas futuras, que visem prevenir doenças degenerativas ou promover saúde e bem-estar da população, aproveitando infraestruturas já estabelecidas, ou mesmo planejando a utilização de complexos a serem construídos. Em pesquisa realizada em projeto de extensão universitária de GPT voltado para idosos, Moreno e Tsukamoto (2018, p. 481) observaram que através da análise de dados da pesquisa “foi possível notar a importância da prática para o equilíbrio, postura, problemas articulares, disposição, funcionalidade, força muscular e agilidade”. Também perceberam que o “convívio social apareceu com uma frequência alta nos discursos dos sujeitos, representando um papel de destaque para os praticantes” (MORENO; TSUKAMOTO, 2018, p. 482). Isso não se limita a um sonho, pois, parafraseando Ayoub (2004, p. 109) “a dimensão viável, possível do sonho, tem a ver com os limites e as possibilidades a que estão condicionados pelo contexto histórico-social, os quais podem e devem ser desafiados e extrapolados por meio da nossa imaginação e da nossa ação”. Trata-se, portanto, de uma prática corporal que “além de aprimorar o desenvolvimento motor, a flexibilidade, a resistência muscular, o alongamento, elementos básicos a serem trabalhados durante a aula, [...] também desperta os envolvidos para uma formação humana e social” (OLIVEIRA et al., 2017, p. 474).

Ao se pensar na GPT enquanto estratégia pedagógica de inclusão, pode-se ampliar o espectro educacional de um grupo para além de questões meramente físicas, devido à riqueza de possibilidades de ação desse esporte. Toledo (2008) enfatiza que na GPT “se deve buscar promover o respeito aos limites de cada um, privilegiando as potencialidades individuais e coletivas e a subjetividade presente no movimento de todos”, potencializando nesse

contexto sua autonomia, pois segundo a autora os participantes podem compartilhar conhecimentos, na medida que se aproximam e estabeleçam relações, possibilitando a “identidade de grupo”. É importante lembrar que, ao pensar em estratégias pedagógicas, Bento-Soares (2019, p. 87) corrobora o pensamento aqui exposto, quando afirma que essas estratégias “possuem potencialidades que podem proporcionar dinâmicas que se aproximem do contexto e dos conhecimentos prévios dos(as) envolvidos(as) e que favoreçam as relações sociais.” A mesma autora enfatiza: “as estratégias pedagógicas que potencializarem as relações sociais e a aproximação com o contexto de atuação de cada aprendiz poderão ser mais efetivas, uma vez que possibilitarão as vivências” (BENTO-SOARES, 2019, p. 87). Isso se aplica totalmente às características da GPT, que permite a utilização de vivências dos praticantes na construção das coreografias para apresentação.

A GPT no Contexto das Modalidades Ginásticas

A prática da GPT inclui pessoas que não teriam chance nos processos de detecção e seleção normalmente utilizados pelas modalidades de Ginástica voltadas para a competição. Essa é uma característica que não somente permite aos idosos, aos cadeirantes e aos deficientes serem inseridos nos treinamentos, mas também colabora para o crescimento da autoestima dessas pessoas. “A Ginástica para Todos constitui-se em um território aberto para integração humana, proporcionando relações de descobertas que podem ocorrer tanto na esfera individual quanto na esfera coletiva. A essência dessa proposta resgata a cultura de cada povo, propicia a interação social e traz à tona uma atividade genuinamente prazerosa” (OLIVEIRA et al., 2017, p. 468).

Pelo seu caráter inclusivo, sem a presença do estresse característico das modalidades esportivas competitivas, a GPT se apresenta como uma modalidade esportiva que favorece a interação e proporciona a participação dos indivíduos com a preocupação apenas da



superação de seus próprios limites. Se caracteriza segundo a FIG por ser: “a base de todos os esportes e uma atividade que pode ser praticada por todos, jovens e idosos, grandes e pequenos, independentemente da cor, credo e capacidade” (FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2020 – tradução nossa).

Contudo, essa característica não condiz com a prática exercida pelas instituições que organizam a Ginástica no Brasil e no mundo. Patrício (2016, p. 68) nos ajuda ao dizer que “assim como a própria FIG, sabemos que a CBG tem sua maior atenção voltada para as ginásticas competitivas, principalmente a Ginástica Artística e a Rítmica”.

A GPT e as Políticas Públicas

Pérez Gallardo (2008, p. 64) afirma a importância da GPT, lembrando que ela se caracteriza como um

[...] espaço de vivência de valores humanos que possibilita a apropriação dos elementos da cultura corporal considerados relevantes pelo grupo social, com o objetivo de aumentar os recursos motores que permitam interagir de melhor forma com as pessoas as quais fazem parte da comunidade à qual o participante pertence. (PÉREZ GALLARDO, 2008, p. 64)

Essas características, em tese, fazem dessa prática um rico instrumento para a implantação de espaços urbanos que possibilitem a execução dessa atividade com o fim de promoção da qualidade de vida e saúde, atendendo ao que Betti (1991) defende como sendo obrigação dos governantes, que é oferecer a prática de atividades físicas acessíveis à população, cumprindo com um direito dos cidadãos. A GPT, apropriada como um elemento agregador, tem apresentado um crescimento constante por muitas instituições, o que torna esse esporte continuamente mais interessante aos olhos de seus praticantes, de educadores e de dirigentes esportivos. Entretanto, no Brasil “quando pensamos em relação à Confederação Nacional e às Políticas Esportivas, entendemos que ela se torna invisível, pois em nosso País, em se tratando de esporte, o foco, principalmente da

mídia, ainda está nos atletas que têm maiores chances de pódio”. (PATRÍCIO, 2016, p. 97).

Buscou-se, portanto, em uma interação dialógica com nossos graduandos que atuarão como bolsistas voluntários de iniciação científica, instituir um sentido para o ato de se movimentar na ginástica para além da própria ação, proporcionando aos graduandos uma análise crítica da função social que essa atividade pode exercer, bem como apresentando a ginástica como alternativa aos esportes coletivos que se apresentam como práticas corporais hegemônicas em nossa sociedade e principalmente na escola, ambiente no qual se apresenta como um dos eixos temáticos, pois parafraseando Paoliello (2008, p. 116), “a prática da ginástica não faz parte da nossa cultura primária, ou seja, ela não é algo naturalmente praticado pela maioria da população brasileira”. Segundo a autora essa prática corporal em nosso país, mais especificamente a GPT, “ainda não alcançou verdadeiramente um estágio que atenda às pessoas comuns, principal alvo dessa prática em outros países.” (PAOLIELLO, 2008, p. 117)

Assim, concordamos com Kunz (2001, p. 174) ao dizer que:

o Se-movimentar, entendido como diálogo entre Homem e Mundo, envolve o Sujeito deste acontecimento, sempre na sua Intencionalidade. E é através desta intencionalidade que se constitui o Sentido/significado do Se-movimentar. Sentido/significado e Intencionalidade têm assim uma relação muito estreita na concepção dialógica do Movimento.

Como determina a política de extensão da PUC Minas, quando afirma que os projetos devem mostrar “consonância com a Política de Extensão Universitária da PUC Minas, apresentados por um ou mais professores [...] e devem expressar a indissociabilidade das atividades fins (ensino, pesquisa e extensão) demonstrada pela associação da extensão com pelo menos uma das outras atividades”, este estudo alia um dos projetos de extensão representativos do Curso de Educação Física à pesquisa e ao ensino, justificando-se enquanto instrumento que fortalece esse tripé. Promove também tanto a interdisciplinaridade quanto a multidisciplinaridade, na medida em que envolve



alunos e professores de diferentes disciplinas dos cursos de Educação Física e de Fisioterapia da PUC Minas.

Apesar de as modalidades ginásticas competitivas não fazerem parte da cultura do brasileiro, percebe-se que as características apontadas neste projeto justificam a GPT como uma possibilidade real de prática de exercício físico regular para a população, tomando principalmente o exemplo da Europa, onde essa modalidade “consegue se desenvolver de forma tão abrangente [...] por [...] promover a participação de pessoas em atividades não competitivas, tendo um caráter mais de lazer do que de competição.” (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008, p. 115). Essa prática corporal pode, segundo Parra-Rinaldi e Paoliello (2008, p. 26) “proporcionar um diálogo do ser humano com o mundo, levando-o a dar

significado a seus movimentos, ressignificando os gestos gímnicos”.

DISCUSSÃO

A pesquisa de campo foi efetivada de forma exploratória, com caráter quantitativo, na qual foram mapeadas as instituições que desenvolvem trabalho regular com essa modalidade na Região Metropolitana de Belo Horizonte (Vide gráfico 1), e foi aplicado aos praticantes o questionário SF-36 adaptado para o estudo. Apesar de somente apresentar os resultados finais da pesquisa após a padronização do formulário SF-36 adaptado à prática da GPT, o qual foi aplicado nos ginastas, pode-se trazer alguns indícios iniciais a partir de outros parâmetros observados nos dados previamente coletados.

Gráfico 1 – Instituições da Região Metropolitana de Belo Horizonte que desenvolvem trabalho regular com GPT



Fonte: construção dos autores

A potencialidade que a GPT pode trazer para a melhoria da qualidade de vida e, conseqüentemente, para a melhoria da saúde, evidencia-se nas respostas dos técnicos, ao perceberem os benefícios relacionados à prática de GPT de seus alunos, apresentadas pelo gráfico 2. Responderam positivamente ao se verem instigados a opinar se a GPT colabora para a

promoção da qualidade de vida de seus ginastas, correspondendo ao exposto pelos ginastas expostos no gráfico 3, visto que em ambos os grupos, há um percentual maior de respostas “bastante” e “extremamente para a percepção de que a participação na modalidade GPT impacta na melhoria da qualidade de vida.



Gráfico 2 – Percepção relacionando a GPT à qualidade de vida segundo respostas aos questionários destinados aos técnicos

Neste sentido, você percebe se a participação de seus alunos/ginastas como praticantes da modalidade Ginástica Para Todos tem impactado na melhoria da qualidade de vida dos mesmos?



Fonte: construção dos autores

Gráfico 3 – Percepção relacionando a GPT à qualidade de vida segundo respostas aos questionários destinados aos ginastas

Neste sentido, você percebe se sua prática na modalidade Ginástica Para Todos tem participação na melhoria de sua qualidade de vida?



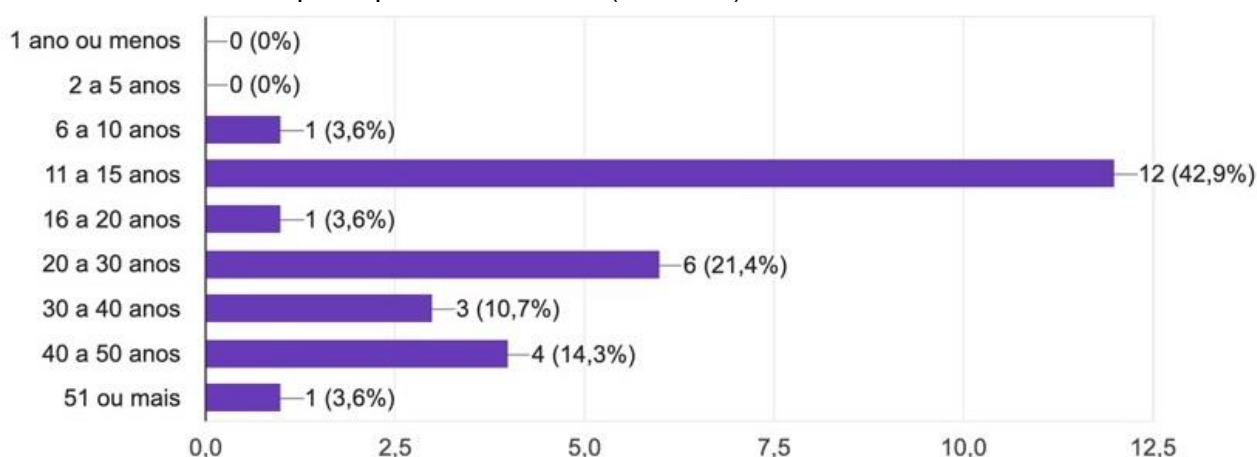
Fonte: construção dos autores

Outros indícios observados a partir da análise dos resultados preliminares, dizem respeito à diversidade etária presente na GPT na Região Metropolitana de Belo Horizonte, conforme visto no gráfico 4, o que potencializa a interação entre gerações, enriquecendo tanto o aspecto cultural característico nas coreografias da modalidade, quanto o conhecimento de mundo dos participantes e o respeito às diferenças, sejam elas de habilidades ou de idade. Há também a representação de faixas etárias acima de 51 anos, o que provoca uma

reflexão sobre a importância do papel social exercido pela GPT, enquanto ferramenta adequada a políticas públicas direcionadas a esse público. Pode-se inferir, que há indícios de que essa prática potencializa a saúde de seus praticantes, mas essa afirmação carece de estudos mais aprofundados, por tratar-se de percepções dos sujeitos da pesquisa. Essas respostas também podem se relacionar às do gráfico 5, isso porque a saúde das pessoas está diretamente relacionada à sua condição de realizar atividades cotidianas sem dificuldade.



Gráfico 4 – Idade dos participantes do estudo (Ginastas)



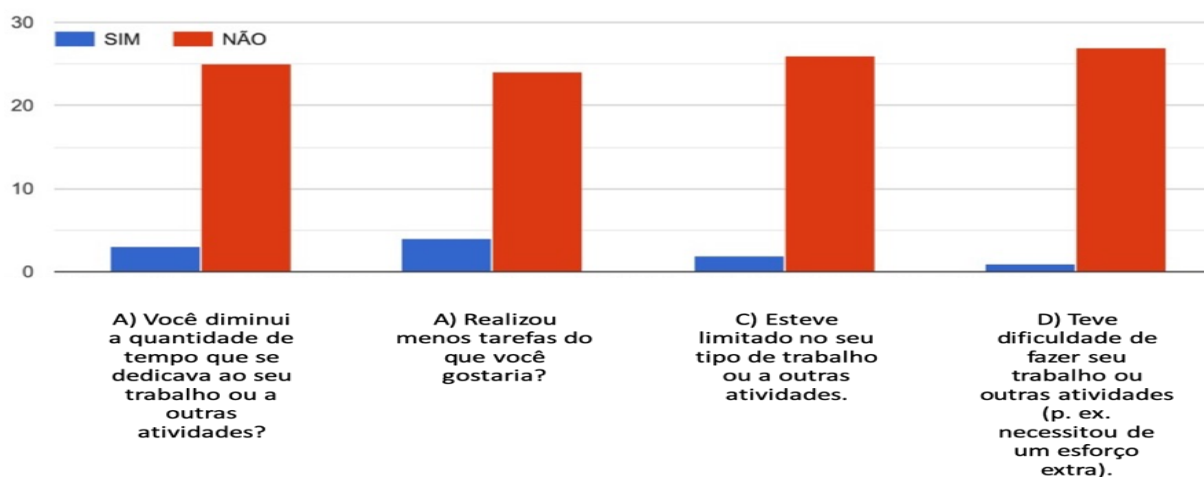
Fonte: construção dos autores

Vê-se também, que a prática de GPT na Região Metropolitana de Belo Horizonte está presente majoritariamente em instituições de ensino e em projetos sociais de prefeituras municipais, o que indica o valor educativo advindo dessa modalidade ginástica, tanto para a formação de crianças e adolescentes, quanto de jovens. O fato de já estar estabelecida enquanto

prática advinda de política pública, reforça a afirmação de que a GPT pode ser uma alternativa viável para políticas públicas, visto já haver a experiência de duas prefeituras de médio porte que investem nessa atividade, auxiliando na massificação e socialização dessa modalidade, contribuindo dessa maneira, para a qualidade de vida da população envolvida.

Gráfico 5 – Questão relacionando trabalho/atividade física regular à saúde física segundo respostas aos questionários destinados aos ginastas

4 - Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?



Fonte: construção dos autores

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da coleta de dados efetivada pelo estudo, a qual questiona se a prática da GPT

colabora para a melhoria da qualidade de vida e da saúde, e com base na análise prévia dos dados coletados na amostragem do grupo-alvo da pesquisa, tanto de ginastas, quanto de técnicos,



podemos perceber indícios de que a GPT contribui diretamente para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos praticantes (vide gráficos 4 e 5). Essa percepção foi amparada pela literatura, tanto no sentido do entendimento das características que definem a modalidade, quanto no respaldo de estudiosos sobre o tema, que também relacionam a modalidade em questão à qualidade de vida e à saúde, assim como apresenta outras qualidades desenvolvidas nessa modalidade ginástica, por essa se apropriar de outras linguagens e potencializar a autonomia em seus praticantes, pelas características de construção participativa presente em suas coreografias. Outro indício evidenciado com a análise dos dados preliminares, também corroborado por outros pesquisadores, diz respeito à possibilidade de interação entre diferentes gerações proporcionada pela GPT, sustentada na variedade etária dos sujeitos presente no estudo e nas próprias características da GPT, pois essa modalidade por não ser competitiva e um esporte de inclusão, permitir a participação de pessoas tanto de diferentes faixas

etárias, quanto de diferentes habilidades, potencializando e valorizando o respeito às diferenças.

Portanto, baseados na análise desses dados preliminares, bem como em todas as características presentes nessa modalidade ginástica explanadas acima e ao longo do texto, há indícios de que a GPT se apresenta como uma prática corporal capaz de colaborar para a melhoria da qualidade de vida e da saúde dos sujeitos envolvidos em sua prática. Além disso, entendeu-se que, após o término da análise mais aprofundada de todos os dados oriundos do presente estudo, poderão ser estabelecidos parâmetros mais consistentes para sustentar essas afirmações, bem como percebeu-se a necessidade de estudos dessa prática em outras regiões do país, bem como de estudos longitudinais que possam quantificar melhorias, para que se tenha um apanhado da situação brasileira, apresentando aos governantes, dessa maneira, a GPT como uma alternativa de prática de atividade física qualificada com baixo custo para a promoção de qualidade de vida e saúde da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMBROSIO, Marcus; AMBROSIO, Margareth. Ginástica geral: uma manifestação sociocultural. In: ENCONTRO DE GINÁSTICA GERAL, 1996. **Anais...** Campinas, SP: Unicamp, 2010.

AMBROSIO, Margareth de Paula. **Educação física para meninos: o caso do Colégio Santo Agostinho (1934-1974)**. 2008. 175f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações, Betim, MG, 2008.

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Unicamp, 2004.

TOLEDO, Eliana. A ginástica geral nos cursos de formação profissional de licenciatura em educação física. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

BENTO-SOARES, Daniela. **Formação de treinadores (as) de ginástica para todos no mundo: uma análise de programas de federações nacionais**. 2019. 303f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2019.

BETTI, Mauro. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.



BRASIL. **Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998.** Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9615consol.htm>. Acesso em 18 de outubro de 2019.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação física no Brasil: a história que não se conta.** Campinas, SP: Papirus, 1988.

CICONNELI, Rozana Mesquita e colaboradores. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36), **Revista brasileira de reumatologia**, v. 39, n. 3, p. 143-150, mai./ jun., 1999.

DESIDÉRIO, Andrea. **Qualidade de vida e ginástica geral: possíveis aproximações.** 2009. 117f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 2009.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **Gymnastic for All.** Lausanne: FIG, 2020. Disponível em <<https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-gfa.php>>. Acesso em 23 de março de 2020.

FIORIN-FUGLSAND, Cristiane; SOUSA, Elizabeth Paoliello. Possíveis relações entre a ginástica geral e o lazer. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões.** São Paulo: Phorte, 2008.

GEIS, Pilar Pon. **Atividade física e saúde na terceira idade.** Porto Alegre, RS: Artmed, 2003.

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

HARTMANN, Herbert. Policies and strategies for developing general gymnastics. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL. 5, 2010. **Anais...** Campinas, SP: Unicamp, 2010.

KUNZ, Elenor. **Educação física: ensino e mudanças.** Ijuí, RS: Unijuí, 2001.

MARINHO, Inezil Penna. **Sistemas e métodos de educação física.** 5. ed. São Paulo: Cia. Brasil, 1983.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi. Influências da prática da Ginástica para todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões**, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./ dez., 2018.

NIEMAN, David. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, Michele e colaboradores. Entre a técnica e ação pedagógica em GPT: elementos para reflexão acerca da construção de uma proposta de GPT a partir da experiência de um grupo universitário em Goiás. **Conexões**, v. 15, n. 4, p. 465-485, out./ dez., 2017.



PARRA-RINALDI, Ieda; SOUSA, Elizabeth Paoliello. A ginástica geral nos cursos de formação em Educação Física. In: Elizabeth Paoliello (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

PATRÍCIO, Tamiris Lima. **Panorama da ginástica para todos no Brasil: um estudo sobre a invisibilidade**. 2016. 117f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2016.

PÉREZ GALLARDO, Jorge Sergio. A educação física escolar e a ginástica geral com sentido pedagógico. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

PUBLIO, Nestor Soares. **Evolução histórica da ginástica olímpica**. Guarulhos, SP: Phorte, 1998.

RUSSEL, Keith. Desafios da ginástica: uma visão de cinquenta anos de experiência como técnico e em ensino. In: SCHIAVON, Laurita Marconi e colaboradores. **Ginástica de alto rendimento**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2014.

SOARES, Carmem Lúcia. **Educação física: raízes europeias**. Campinas, SP: Autores Associados, 1994.

_____. Georges Hébert e o método natural: nova sensibilidade, nova educação do corpo. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 25, n. 1, p. 21-39, set., 2003.

_____. **Imagens da educação do corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2005.

Dados do autor:

Email: mviniciusambrosio@gmail.com

Endereço: Rua dos Aimorés, 2576, apto. 304, Santo Agostinho, Belo Horizonte, MG, CEP 30140-072, Brasil

Recebido em: 22/02/2020

Aprovado em: 31/03/2020

Como citar este artigo:

AMBROSIO, Marcus Vinicius Bonfim e colaboradores. Ginástica para todos na região metropolitana de Belo Horizonte: influência de um esporte não competitivo na melhoria da qualidade de vida de seus praticantes. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 01, p. 180-193, jan./abr., 2020.