



# GINÁSTICA PARA TODOS: EDUCAÇÃO, LAZER E SAÚDE NA AMAZÔNIA

## GYMNASTICS FOR ALL: EDUCATION, LEISURE AND HEALTH IN THE AMAZON

## GIMNASIA PARA TODOS: EDUCACIÓN, OCIO Y SALUD EN LA AMAZONÍA

Wellington da Costa Pinheiro

Universidade Federal do Pará, Belém, Pará, Brasil

Email: welingtoncpinheiro@hotmail.com

Lucília da Silva Matos

Universidade Federal do Pará, Belém, Pará, Brasil

Email: luciliasmatos@gmail.com

### RESUMO

Este estudo objetiva apresentar proposições acerca da Ginástica Para Todos (GPT), como uma atividade de extensão, em diálogo com as áreas da Educação, do Lazer e da Saúde, no contexto do território amazônico. Entende-se a GPT como manifestação da Cultura Corporal, que possui amplo potencial educativo e coletivo. A metodologia para a elaboração do estudo desenvolveu-se a partir da literatura sobre a GPT e pelas articulações desta com aspectos socioculturais da Amazônia, resultando na elaboração de proposições sistematizadas em três eixos: construção de uma proposta de GPT na Amazônia; Aulas de GPT e as particularidades socioculturais amazônicas; e Ações interdisciplinares de GPT e a realidade da Amazônia. Acredita-se que tais proposições se direcionam para pensar a GPT como prática de valorização sociocultural, respeito à diversidade, ênfase à coletividade e fomento de diálogos entre universidade e sociedade, objetivando a formação humana e uma vida mais humanizada para a população amazônica.

**Palavras-chave:** Ginástica Para Todos; Educação; Lazer; Saúde; Amazônia.

### ABSTRACT

This study aims to present propositions about Gymnastics for All (GPT), as an extension activity, in dialogue with the areas of Education, Leisure and Health, in the context of the Amazon territory. GPT is understood as a manifestation of Corporal Culture, which has broad educational and collective potential. The methodology for preparing the study was developed from the literature on GPT and its articulations with socio-cultural aspects of the Amazon, resulting in the elaboration of systematic proposals in three axes: construction of a GPT proposal in the Amazon; GPT classes and the socio-cultural peculiarities of the Amazon; and interdisciplinary GPT actions and the reality of the Amazon. It is believed that such proposals are directed to think of GPT as a practice of socio-cultural valorization, respect for diversity, emphasis on collectivity and fostering dialogues between university and society, aiming at human formation and a more humanized life for the Amazonian population.

**Keywords:** Gymnastics for All; Education; Recreation; Cheers; Amazon.

### RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo proponer el programa "Gimnasia para todos" (GPT), como actividad de extensión, a través del diálogo entre las áreas de Educación, Ocio y Salud en el territorio amazónico. El GPT se entiende como una manifestación de Cultura corporal, que tiene un amplio potencial educativo y colectivo. La metodología para la elaboración del estudio se desarrolló a partir de la literatura sobre GPT y su conexión con los aspectos socioculturales de la Amazonía, resultado de ello se propone tres ejes



sistemáticos: construcción de una propuesta GPT en el Amazonas; Clases de GPT y las peculiaridades socioculturales de la Amazonía; acciones GPT interdisciplinario y la realidad de la Amazonía. Se cree que tales propuestas están dirigidos a pensar en GPT como una práctica de valorización sociocultural, con el respeto por la diversidad, con énfasis en la colectividad y fomento de diálogos entre universidad y sociedad, con el objetivo de una formación de vida más humanizada para la población Amazónica.

**Palabras clave:** Gimnasia Para Todos; Educación; Ocio; Salud; Amazonía.

## INTRODUÇÃO

A ginástica é uma manifestação da Cultura Corporal que pode ser entendida como uma forma particular de exercitação, cuja combinação de movimentos, formas e ritmos trazem valiosas e enriquecedoras experiências para sujeitos das mais diferentes idades (SOARES et al., 1992). Ao longo de sua constituição histórica, assumiu diferentes contornos e finalidades que se materializam, na atualidade, em um amplo conjunto de tipos e modalidades, compondo um universo e uma variedade de campos de atuação. Desse modo, ao vivenciar a ginástica, em sua diversidade, entra-se em contato com a Cultura Corporal, que é um patrimônio universal ao qual todo ser humano deveria ter direito (PAOLIELLO, 2008).

A Ginástica Para Todos (GPT) ou Ginástica Geral (GG), como ficou conhecida até meados de 2007, faz parte desse universo, consistindo em uma modalidade institucionalizada pela Federação Internacional de Ginástica (FIG). Tem como princípio a inclusão de pessoas de todos os gêneros, grupos etários e habilidades nessa prática corporal coletiva, permeada por valores humanísticos, formadores e inclusivos (PEREZ GALLARDO, 2008). Em sua constituição, a GPT abrange diferentes modalidades de ginástica, como a aeróbica, acrobática, artística e rítmica, agregando também expressões humanas como o jogo, a brincadeira e a dança (AYOUB, 2013), o que implica uma variedade de movimentos, linguagens e sensações combinadas de maneira criativa, divertida e prazerosa.

Cabe destacar que no decorrer deste estudo optou-se pela utilização da denominação única de Ginástica Para Todos, com a ciência de que algumas obras recorrem à nomenclatura de Ginástica Geral e de que há diferença de visões para essa prática, mas se priorizou tal

padronização nas discussões pelo fato dos autores aqui apresentados trazerem nos seus escritos o que se considera o cerne dos princípios da GG ou da GPT: a sua dimensão inclusiva e o seu caráter coletivo (MENEGALDO, 2018).

A GPT, para além de ser considerada uma modalidade, é também concebida como uma manifestação que direciona um novo olhar para o sentido da ginástica, que, historicamente, foi permeado por discursos que a reforçavam como prática excludente e meramente tecnicista, mas que atualmente caminha em prol da desconstrução de estereótipos e da ampliação de suas potencialidades. Nesse viés, segundo Martins (2009), procura-se resgatar o movimento humano em sua totalidade, auxiliar no desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras, assim como incentivar o trabalho individual e coletivo, o cuidado de si e do outro, a criatividade, a socialização, a valorização e a produção cultural.

O potencial educativo da GPT é o que possibilita compreendê-la como meio para a formação humana, embora isso somente se torne possível se ela for orientada para a promoção do bem-estar, do trabalho inclusivo, democrático, criativo e coletivo, proporcionando para os sujeitos que a vivenciam outras “[...] formas de viver e compreender o gesto, o corpo em expressão, o movimento da vida, das mais diferentes maneiras a todos os envolvidos” (TOLEDO et al., 2016, p. 45). A formação humana da GPT se expressa, ainda, no estímulo à participação de um grande número de pessoas e à interação social entre elas, o que facilita a vivência de valores humanos como a cooperação, o compromisso, o respeito, a solidariedade e a amizade (PAOLIELLO, 2008).

É importante ressaltar que, apesar da GPT ser ampla, diversa e capaz de proporcionar benefícios para os sujeitos, deve-se ter clareza de



que ela apresenta uma razão de ser, não sendo simplesmente um meio para adquirir ou desenvolver algo. Trata-se de uma prática corporal expressiva, coletiva e social de fomento às relações humanas, podendo ser “[...] uma prática do saber fazer, mas também do saber pensar, estimulando a vivência de experiências que são ressignificadas e não apenas reproduzidas” (MENEGALDO, 2018, p. 140-141).

A partir dos princípios da GPT e da dimensão educativa dessa manifestação do universo da ginástica, acredita-se na possibilidade de sua articulação com as áreas da Educação, do Lazer e da Saúde, o que se constitui como uma instigante e desafiadora iniciativa de extensão, na articulação com o ensino e a pesquisa, principalmente, ao pensá-la tendo como *locus* a realidade amazônica.

A Amazônia é uma região bastante peculiar, complexa e contraditória, sendo detentora de parcela considerável da rica biodiversidade que ainda existe no mundo. Para Hage (2005, p. 62), “[...] a região representa aproximadamente 61% do território nacional e possui a maior área preservada de floresta tropical do planeta”. Por outro lado, é a região brasileira menos habitada. Além disso, tem as águas como parte significativa de suas paisagens, detém a maior bacia hidrográfica do mundo, na qual se encontram praias de água doce e salgada “[...] representa 17% de toda a água líquida e 70% da água doce do planeta” (Idem, p. 63). Segundo Miranda (2015), a importância das águas na região amazônica é tamanha que muitas de suas cidades tiveram suas origens nelas.

No âmbito sociocultural, a Amazônia possui ampla sociodiversidade, com “[...] populações que vivem no espaço urbano (62%) e no espaço rural (38%), vivem num elevado número de povoados, pequenas e médias cidades e algumas metrópoles” (HAGE, 2005, p. 63-64). Abriga diversas populações tradicionais (indígenas, quilombolas, caboclas, ribeirinhas, camponesas, dentre outras), as quais acumulam saberes tradicionais e valores culturais ligados às formas básicas de vida da região. Estima-se que há 226 mil habitantes indígenas e o número de “idiomas chega a 250, enquanto no trecho brasileiro da

mata, sobrevivem 140 línguas” (HAGE, 2005, p. 64). Toda essa diversidade também se expressa por meio de ritmos, danças, jogos, músicas, narrativas, brinquedos, festas, entre tantas formas expressivas corporais próprias das (os) amazônidas.

Do ponto de vista socioeconômico, convivem, de forma contraditória e conflituosa, agricultores familiares, extrativistas, pecuaristas, pequenos produtores, produtores e empresários do agronegócio, entre outros. Nesse emaranhado, encontra-se a presença do capital nacional e internacional que historicamente atuam com perspectivas de saques de suas riquezas por meio de práticas predatórias na região amazônica, pois se tem o agronegócio se expandindo para a floresta, as grandes propriedades que praticam a pecuária extensiva de criação de gado, as grandes madeireiras, as atividades de garimpo e nesta direção os grandes projetos. Esse contexto confluiu para que na atualidade o desenvolvimento ocorrente na Amazônia seja economicamente desigual, setorialmente heterogêneo e socialmente excludente (LIRA et al., 2009).

Nessa conjuntura, a Amazônia tem sido palco de permanentes conflitos agrários, o que gera assassinatos de grande número de trabalhadores rurais e urbanos, que lutam pela dignidade e direito da terra, pela defesa do meio ambiente e de políticas no e pelo campo (LOUREIRO; PINTO, 2005). Esses conflitos colaboram para prejuízos, na posse da terra, na vivência das práticas culturais e nas formas de produção econômica pelas populações tradicionais. Todos esses aspectos marcam a região Amazônica como um território de grandes contradições. Essas estão presentes também, e não teria como ser diferente, no acesso às políticas públicas e à produção do conhecimento. Trigueiro (2001) colabora nessa discussão ao afirmar que as cinco regiões brasileiras são marcadas por desigualdades tanto no que diz respeito à organização do espaço como na distribuição dos recursos e que a concentração do potencial socioeconômico está no eixo Sul-Sudeste.

Diante de tais contradições, reflexos, potencialidades e limites enfrentados na maior



universidade pública dessa rica e potente região é que se situa o presente estudo, tratando-se de uma experiência de extensão, em execução, aprovada em edital do Programa Institucional de Bolsas de Extensão – PIBEX, na Universidade Federal do Pará (UFPA), com foco na produção, socialização e troca de conhecimentos e experiências com a comunidade, a fim de possibilitar a construção, segundo Saraiva (2007), de um espaço de intercâmbio de experiências que promovam reflexões sobre questões atuais e que permita uma formação humana e compromissada com as necessidades da sociedade, principalmente, com os povos da Amazônia.

A referida temática surgiu como fruto das discussões, no âmbito das práticas corporais e de lazer na Amazônia, traçadas no Centro de Desenvolvimento de Pesquisa em Políticas Públicas de Esporte e Lazer do Estado do Pará (CEDES-PA), vinculado à Faculdade de Educação Física, do Instituto de Ciências da Educação, da Universidade Federal do Pará. Essa, por sua vez, tem função estratégica para o desenvolvimento regional amazônico, refletida na sua missão de “[...] produzir, socializar e transformar o conhecimento na Amazônia para a formação de cidadãos capazes de promover a construção de uma sociedade inclusiva e sustentável [...]” (PDI/UFPA, 2016, p. 31). Como também orienta a política extensionista da Universidade, ao primar:

[...] pela inserção da dimensão acadêmica da extensão na formação dos discentes e na construção do conhecimento. Ao lado disso, insiste no comprometimento da Universidade com a Sociedade, mediado por umnexo bidirecional de mútua possibilitação. Assim, o que se pretende é a ininterrupta proposição de ações e de processos, nuclearizados em Programas e Projetos extensionistas, nos quais se dá, inequivocamente, a relação autônoma e assertiva da Universidade em vista do desenvolvimento social, em especial do Estado do Pará e da Região amazônica, seus sítios geopolíticos mais imediatos (PDI/UFPA, 2016, p. 70).

A Universidade Federal do Pará localiza-se em uma região periférica da cidade de Belém,

nas proximidades de bairros populosos (Guamá e Terra Firme), com altos índices de violência e de precária infraestrutura urbana. Por outro lado, o seu espaço geográfico é cortado pelo igarapé do Tucunduba, margeado pelas águas do Rio Guamá e contornado por vegetações diversas, caracterizando-se, assim, como um recorte de elementos naturais que compõem a complexa paisagem amazônica.

Nessa perspectiva, esse artigo objetiva apresentar proposições acerca da Ginástica Para Todos como uma atividade de extensão, na articulação com o ensino e a pesquisa, em diálogo com as áreas da Educação, do Lazer e da Saúde, no contexto do território amazônico, no sentido de possibilitar a democratização dessa manifestação da Cultura Corporal que apresenta amplo potencial educativo para seus participantes. Em termos metodológicos, o estudo foi elaborado a partir da literatura existente sobre a GPT, com destaque para Ayoub (2013), Menegaldo (2018), Paoliello (2008), Pérez Gallardo (2008) e Toledo e colaboradores (2016), bem como de proposições dessa prática em interlocução com os aspectos socioculturais da realidade amazônica.

## **GINÁSTICA, EDUCAÇÃO, LAZER E SAÚDE: MOVIMENTOS GÍMNICOS ARTICULADOS A DIVERSIDADE AMAZÔNICA**

Para se compreender melhor a articulação entre os princípios da GPT com as proposições apresentadas nesse estudo, torna-se relevante evidenciar, de maneira mais direcionada, como essa perspectiva de ginástica pode ser vinculada com as áreas da Educação, do Lazer e da Saúde.

A dimensão educativa da GPT está na relação dialógica entre os sujeitos que fazem parte do seu processo de ensino e aprendizagem, cuja mediação se realiza por ações e atividades de compartilhamento de experiências e conhecimentos, na intenção de educar e educar-se no cuidado de si e do outro, no autoconhecimento, na valorização pessoal, no respeito às diferenças, na ênfase à coletividade e na busca por uma vida de qualidade, abrindo,



assim, “[...] horizontes de construção partilhada de sociedades humanas mais humanizadas” (BRANDÃO, 2002, p. 22).

O lazer, enquanto cultura vivenciada no tempo livre (BAHIA, 2014), permeia a GPT, por essa ser inclusiva, divertida e não obrigatória, isto é, com sentido de vivência lúdica mobilizada pelo desejo, criatividade e liberdade (WERNECK, 2000), tendo no prazer de sua experiência o sentido e o interesse de sua prática pelos sujeitos. Deste modo, a GPT como prática vivenciada no tempo livre é também educativa, já que “[...] é um tempo privilegiado para vivência de valores, percepções e sensibilidades, aspectos que contribuem para mudanças de ordem subjetiva e cultural, posto que se distingue prazerosamente das outras dimensões da vida” (MATOS et al., 2018, p. 48), pois, como enfatiza Marcellino (2008), o lazer forma valores, condutas, atitudes, assim como novas formas de interação individuais, com os outros e com o mundo, num processo de educação pelo e para o lazer. O lazer, portanto, opera intervenções que promovem, entre outras coisas, o estímulo ao acesso a tradições culturais e a ampliação da experiência singular de descoberta subjetiva do prazer como princípio transformador da vida (MELO, 2006).

No âmbito da saúde, a GPT traz benefícios por meio de sua prática, com foco na promoção do equilíbrio das diferentes dimensões humanas, auxiliando no condicionamento físico, na diminuição do estresse e da ansiedade, na consciência corporal, no enriquecimento motor, na autoestima, na interação social coletiva, na diversão, ou seja, atua no bem-estar físico, psicológico e social (MORENO; TSUKAMOTO, 2018), em uma dimensão de saúde ampliada para além da ausência de doenças, mas sim com base em um conjunto de fatores que pensam o sujeito em relação consigo, com os outros e com o ambiente a sua volta. Pelbart (2008, p.11), ao se referir a uma perspectiva Nietzscheana, afirma que saúde “[...] não é a medrosa luta contra a “doença” ou o “desvio”, mas produção de vida, arte (de)subjetivação, potência de encontro”. Saúde aqui é entendida como o cuidar de si e do outro, no processo da própria vida. “Cuidado, em

saúde, é favorecer uma vida mais fluida para todos e cada um [...]” (MÉLLO, 2019, p. 236).

Após essa explanação, apresentam-se proposições de questões consideradas relevantes no intuito de democratizar a GPT enquanto oportunidade educativa, coletiva e de compartilhamento de experiências e de conhecimentos na relação universidade e sociedade, por meio de ações de extensão à comunidade, tendo como referência o contexto sociocultural da Amazônia. Tais proposições foram estruturadas em três eixos: 1) Construção de uma proposta de GPT na Amazônia; 2) Aulas de GPT e as particularidades socioculturais amazônicas; e 3) Ações interdisciplinares de GPT e a realidade da Amazônia.

## **1. Construção de uma proposta de GPT na Amazônia**

Na construção de uma ação ou projeto de extensão de GPT, de início, necessita se ter clareza sobre o público para o qual vai se destinar e para quem as atividades deverão ser pensadas. Em se tratando da Amazônia, região de formação sociocultural múltipla, o que se revela é um mosaico de sujeitos da cidade e do campo, composto por populações tradicionais como indígenas, quilombolas, ribeirinhos, bem como por uma diversidade de pessoas que mantém suas relações no contexto urbano.

O entendimento da complexa e múltipla diversidade de sujeitos é importante, já que o reconhecimento e a valorização dessa pluralidade é um dos princípios da GPT, ao intencionar, por meio de sua vivência, a autossuperação sociocultural de seus participantes e a articulação dessa manifestação com a cultura tradicional de cada grupo. Ressalta-se que atentar para a diversidade não significa segregar, mas promover a interação, a troca e o respeito das várias identidades culturais entre si, pois, como bem aponta Toledo e colaboradores (2008), a identidade da GPT está justamente na sua diversidade.

A compreensão do contexto sociocultural dos sujeitos participantes nas ações de extensão pressupõe o mapeamento do perfil desses, principalmente, no que concerne a sua dinâmica,



ritmo e tempo de vida, que, geralmente, não se aproxima da rotina universitária. Tal fato, infelizmente, nem sempre é levado em consideração para a montagem das turmas, horários e dias, por isso, buscar informações sobre os interesses e as disponibilidades é fundamental para uma maior aderência de participantes e, por consequência, para o alcance dos objetivos. Pesquisas, levantamento de dados, trocas de informações e aplicação de questionários no momento inicial da aproximação de interessados pelas atividades de extensão se caracterizam com possíveis caminhos para esse reconhecimento.

A equipe que compõe a organização da ação de extensão, portanto, além de ter clareza dos fundamentos e dos princípios teóricos e metodológicos utilizados na GPT, precisa ser formada para: a) compreender quem são as pessoas participantes; b) trabalhar como mediadores das atividades gímnicas no estímulo a organização de grupos críticos e criativos, de modo que os processos de planejamento, execução e avaliação dos encontros sejam sempre fontes de novos aprendizados junto com o grupo; c) avaliar os erros e os insucessos como fontes que alimentem o novo dia; d) respeitar as diferenças e as características culturais do grupo, entendendo as pessoas como parte ativa do processo de produção do cuidado, da saúde e do

conhecimento, por isso, deve-se organizar atividades gímnicas acessíveis a todos; e d) estar atentos as especificidades da região.

Essas condutas intencionam a não reprodução de discursos e práticas estereotipadas, excludentes, limitadas e preconceituosas, evitando-se, assim, ir de encontro ao que essa manifestação da Cultura Corporal se propõe enquanto prática educativa, que tem entre os seus objetivos centrais, a inclusão, a coletividade, o respeito às diferenças e às tradições de cada povo (AYOUB, 2013). A GPT, nesse sentido, contribui para ser uma prática que promove a união das pessoas pelo simples prazer de sua prática, um contexto de diversão, prazer e não competitividade entre os participantes e, principalmente, um espaço aberto de convivência humana (FIORIN-FUGISANG; PAOLIELLO, 2008).

Para tanto, a capacitação/formação dos envolvidos na equipe deve ser contínua e concebida nessas bases, a fim de melhor se apropriarem dos objetivos, metas, fundamentação teórica e procedimentos metodológicos da ação de extensão, como também do público participante e, neste caso, das particularidades da região amazônica em interlocução com as áreas da Educação, do Lazer e da Saúde, conforme é sugerido enquanto proposição no quadro 1.

**Quadro 1** – Propostas de temáticas de formação/capacitação da equipe do projeto e convidados

TEMA	OBJETIVO	ATIVIDADE
“Ginástica Para Todos (GPT): democratização, inclusão e participação coletiva”	Compreender a concepção, fundamentos e aplicações da GPT	Exposição dialogada e projeção de vídeos que explicita a GPT
“Educação, Lazer e Saúde na Amazônia”	Problematizar a realidade da Educação, do Lazer e da Saúde no contexto amazônico enquanto direitos constitucionais da população.	Leitura e discussão de estudos que abordem a questão dos direitos à Educação, Lazer e Saúde na Amazônica
“Saúde e qualidade de vida na realidade amazônica”	Discutir conceitos e concepções de saúde e qualidade de vida em interface com a realidade amazônica.	Roda de conversa para promover a discussão sobre saúde e qualidade de vida, refletindo sobre as peculiaridades da Amazônia.
“Corpo, diversidade e identidade cultural na Amazônia”	Refletir sobre as concepções de corpo enquanto linguagem marcada pela identidade cultural amazônica.	Projeção de imagem e fotografias para direcionar a discussão sobre corpo e identidade cultural



“Ginástica, Educação, Lazer, Saúde e as relações socioambientais na Amazônia”	Debater a questão da ginástica e demais atividades físicas, da Educação, do Lazer e da Saúde e as suas relações socioambientais no contexto amazônico.	Pesquisa, socialização de dados, imagens e práticas que revelem aspectos das relações socioambientais das práticas educativas, de Lazer e Saúde na Amazônia.
“Lazer, Meio Ambiente e Atividades de aventura”.	Experimentar atividades de Lazer e aventura na paisagem amazônica em interface com a ginástica.	Atividades práticas de lazer e aventura em meio à natureza (bosque, parques, campos).
“Danças e ritmos tradicionais da cultura popular amazônicas”	Vivenciar elementos de diferentes danças e ritmos tradicionais na Amazônia.	Oficinas de experimentação de danças e ritmos tradicionais amazônicos como Carimbó, Guitarrada, Siriá, entre outros.
“Brinquedos, cantigas e jogos tradicionais amazônicos”	Identificar tipos de brinquedos, cantigas e jogos tradicionais amazônicos.	Levantamento e composição de um acervo descritivo de brinquedos, cantigas e jogos tradicionais da cultura amazônica.
“Bois, pássaros e lendas da cultura popular da Amazônia”	Vivenciar elementos de manifestações da cultura popular da Amazônia como boi, pássaro e lendas.	Oficinas de experimentação de manifestações da cultura popular como boi, pássaro e lendas.

**Fonte:** construção dos autores.

A sistematização dessas proposições teve como intenção selecionar temáticas que possibilitem dialogar com os objetivos da GPT, assim como as áreas da Educação, Lazer e Saúde. Tal seleção foi assim elaborada no intuito de possibilitar a apropriação de discussões e linguagens que possam ser articuladas aos elementos e fundamentos das ginásticas, tendo em vista que a GPT tem como uma de suas principais características a incorporação de vários tipos de manifestações, como danças de expressões da cultura popular e jogos, apresentados através de atividades livres, coletivas e criativas (SANTOS 2001).

Por fim, do ponto de vista de sua dinâmica de funcionamento, cabe destacar que uma ação ou projeto de extensão com base na GPT, que embora seja uma prática na qual os sujeitos participam pelo prazer de estarem ali, torna-se necessário estabelecer certas regras em prol da formação e manutenção da equipe e de grupos de GPT, objetivando “[...] o desenvolvimento de um trabalho coletivo comprometido e harmonioso” (TOLEDO et al., 2016, p. 42), por isso a importância de fazer acordos de assiduidade, pontualidade, respeito às propostas coletivas, estabelecimento de uma faixa etária, mesmo que

ampla, e de um determinado número máximo de participantes, contribuindo para a composição da identidade e fortalecimento do grupo.

## 2. Aulas de GPT e as particularidades socioculturais amazônicas

As aulas planejadas nos princípios da GPT, apesar da possibilidade de articulação com variadas manifestações humanas, como danças, ritmos, jogos e brincadeiras, entre outras, de acordo com Martins (2009), não podem ser confundidas com artes cênicas, circenses, danças ou outras linguagens artísticas, a fim de não perder de foco a sua natureza, isto é, o seu significado gímnico, que expressa sua razão de ser.

Nessa direção, as aulas, com base na GPT, devem assumir como eixo estrutural os fundamentos básicos das mais variadas manifestações/modalidades da ginástica, já que ela é uma atividade que tem um fio condutor e delimitador gímnico (PEREZ GALLARDO, 2008) e a partir disso se agrega outras linguagens com base nos objetivos e propostas pretendidas. O quadro 2 elenca um conjunto de elementos dos principais tipos de ginástica: aeróbica,



acrobática, artística, rítmica e de trampolim, com o intuito de facilitar a seleção dos fundamentos

que se deseja utilizar como eixo de desenvolvimento de uma aula.

#### Quadro 2 – Elementos e fundamentos das ginásticas

MODALIDADE	ELEMENTOS – FUNDAMENTOS
<b>Ginástica Aeróbica (GAE)</b>	Andar, marchar, saltar, saltitar, girar, chutar, galopar, elevações dos membros superiores e inferiores, corridas estacionárias e movimentos variados dos braços, etc.
<b>Ginástica Acrobática (GRACO)</b>	Andar, apoiar, levantar, carregar, equilibrar, lançar, saltar, correr, subir, montar e desmontar pirâmides, formação de figuras, pegadas e suportes, etc.
<b>Ginástica Artística (GA)</b>	Andar, correr, marchar, aterrizar, caminhar, trotar, saltar, apoiar, trepar, equilibrar, rolar, suspender, balançar em aparelhos, etc.
<b>Ginástica Rítmica (GR)</b>	Andar, saltar, correr, saltitar, balancear, circundar, girar, equilibrar, lançar, retomar, rolar, quicar, posar e prensar aparelhos da modalidade, etc.
<b>Ginástica de Trampolim (GT)</b>	Aterrizar (em pé, sentado, de costas, de frente), saltar (de pé, afastado, carpado, grupado, sentando), realizar piruetas, etc.

Fonte: elaborado pelos autores a partir de Nunomura (2016).

A seleção dos conteúdos, temas e linguagens para compor as atividades de uma aula pressupõe, para além de apenas pinçar fundamentos e movimentos, estabelecer a articulação entre seus elementos com finalidade educativa, ou seja, requer clareza sobre as intenções pedagógicas e as aprendizagens para tal situação. Nesse sentido, os fundamentos das ginásticas podem ser pensados em diálogo com elementos da dança, ritmo ou jogo, objetivando, por exemplo, à valorização e desenvolvimento da cultura por meio das manifestações populares.

A questão da saúde no planejamento das aulas deve levar em consideração a escolha de conteúdos que possibilitem abordar atividades que contribuam para a melhoria das capacidades e valências físicas dos sujeitos; o combate à ansiedade e ao estresse, o estabelecimento de boas relações de convivência em grupo, entre outras. Na proposta de extensão aqui apresentada, busca-se, compreender que a saúde nas aulas necessita ser pensada de maneira ampliada, com base na dimensão do cuidado, isto é, do cuidar de si e do outro.

Tomando como referência a dimensão cultural da região amazônica, o tradicional rítmico musical do Carimbó, o folguedo do Boi Bumbá, as cantigas de roda, as brincadeiras tradicionais e as lendas amazônicas, podem oferecer movimentos para serem inseridos em sequências de fundamentos de dada modalidade

e, com isso, promover um novo significado gímnico, o que pode acontecer com muitas outras manifestações populares da Amazônia. Cabe ponderar, que embora se incentive a vivência de elementos da cultura de determinado grupo, é importante também a apropriação de outras culturas, em um processo coletivo, criativo e contínuo (TOLEDO et al., 2016).

A GPT, além disso, não deve deixar de ser concebida como prática coletiva, prazerosa e divertida que auxilia no bem-estar físico, psicológico e social de seus praticantes, assim como de seu caráter educativo, em virtude de suas múltiplas possibilidades de expressão, de gestos e de sua facilidade de articular processos formativos (SANTOS, 2001). Por isso, quando se objetiva estabelecer diálogo entre essa manifestação gímnica e as áreas da Educação, do Lazer e da Saúde, entende-se que o processo formativo precisa se fazer presente de maneira transversal nos mais diferentes conteúdos e temas possíveis.

As composições coreográficas e as apresentações coletivas de GPT, uma de suas características mais marcantes, que inclusive a colocam no campo de atuação das ginásticas de demonstração (PAOLIELLO, 2008), que são vistas por uns como o fim e por outros como apenas mais um dos elementos da GPT, podem estar presentes dessas duas maneiras ao longo de um calendário de atividades de um projeto de



extensão. Uma proposta de apresentação pode ser a composição de coreografias simples para serem realizadas, por exemplo, nas datas comemorativas ou períodos festivos de um projeto, por meio de aulas temáticas com demonstrações ao seu término, podendo ser na finalização da semana ou no encerramento do mês, no qual os participantes possam vivenciar momentos de criatividade, diversão, interação e liberdade, a partir de uma atividade expressiva pautada na coletividade (MENEGALDO, 2018).

Apresentações de GPT ligadas às datas e períodos representativos, tais como “Ginástica na Roça” (Festa Junina), “Ginástica Afro-aeróbica” (Dia da Consciência Negra) e “Ginástica Solidária” (Ação de Natal, que pode servir como celebração ao mesmo tempo em espaço de doação e coleta de alimentos ou brinquedos para a comunidade, pelos partícipes do projeto ou por aqueles que irão assistir à apresentação), são temas possíveis para compor o cronograma anual de um projeto de extensão, tornando-se ainda mais significativos quando elaborados com ênfase nas particularidades da cultura local, no caso da Amazônia, a partir de seus ritmos, danças, cantigas, narrativas e lendas da tradição amazônica, caracterizando-se por momentos de demonstração e não competitividade, que podem significar uma possibilidade coletiva de “[...] trabalhar-se efetivamente em grupo e pelo grupo” (AYOUB; GRANER, 2013, p. 25).

O processo avaliativo das aulas e ações de GPT deve acontecer de maneira processual e contínua, com base nas proposições das turmas, que podem ter um espaço para expor suas percepções e sugestões no intuito de fomentar o compartilhamento de experiências e conhecimentos entre os envolvidos, o que se torna significativo para o (re) planejamento das aulas e ações, que assume, assim, uma dimensão participativa. Vale ressaltar que aulas na perspectiva da GPT necessitam de planejamento para que se tornem, acima de tudo, uma atividade dinâmica, divertida, criativa, prazerosa, capaz de fazer desse momento um encontro coletivo para a interação e socialização entre os praticantes, bem como para a ampliação de conhecimentos corporais gímnicos articulados a cultura local.

### **3. Ações interdisciplinares de GPT e a realidade da Amazônia**

A possibilidade interdisciplinar da GPT, em função dos seus vários benefícios, movimentos e linguagens, é uma questão relevante na elaboração de projetos de extensão. A interdisciplinaridade pode ser caracterizada como o compartilhamento recíproco de conhecimentos de diferentes áreas, pressupondo não haver conhecimento mais ou menos relevante, mas sim capazes de, conjuntamente, atingir um objetivo, solucionar problemas ou apresentar respostas (FAZENDA, 2002).

Na proposta de projeto de extensão, aqui apresentada, seu caráter interdisciplinar, além de permear as aulas de GPT, também pode perpassar por ações específicas, nas quais discentes, docentes e técnicos que atuam na universidade, bem como os diferentes sujeitos que compõem a comunidade participante, consigam gerar reflexões e caminhos a respeito de um tema ou problemática, no presente caso, vinculado à realidade amazônica, em prol da superação individual e coletiva a partir da articulação de conhecimentos de várias naturezas.

Nessa direção, compreender a GPT como prática educativa que tem condições de se articular às áreas da Educação, do Lazer e da Saúde para pensar a Amazônia e oportunizar, na parcela que lhe cabe, o acesso e a promoção de direitos, é também reconhecer ser primordial estabelecer diálogo com outras áreas, tais como Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição, Meio Ambiente, Pedagogia, Psicologia, Terapia Ocupacional, Artes cênicas, Dança, dentre outras. A partir desse entendimento, acredita-se que ações temáticas interdisciplinares trazem consideráveis contribuições para as intenções das iniciativas de extensão. Por isso, sistematizou-se algumas ações no sentido de ilustrar ao que elas se propõem, tomando como referência o calendário anual do Ministério da Saúde, que apresenta um conjunto de datas com temáticas que ilustram uma compreensão ampliada de saúde.

**Quadro 3 – Possibilidades para as ações temáticas interdisciplinares**

<b>TEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ÁREAS</b>
“Lazer, saúde e qualidade de vida: GPT no Janeiro Branco” (Mês 1)	Promover atividades de lazer e ações para evidenciar a importância da atenção à saúde mental para uma vida de qualidade.	Educação Física Psicologia Terapia Ocupacional
“Educação, Lazer e Saúde: direito de todos” (Mês 2)	Debater a Educação, o Lazer e a Saúde na realidade da Amazônia enquanto direitos constitucionais de todos.	Educação Física Enfermagem Pedagogia
“GPT, Alimentação Saudável e qualidade de vida” (Mês 3)	Realizar ações de incentivo à prática de exercício físico, bem como de orientações sobre hábitos alimentares saudáveis com base na biodiversidade amazônica, em menção ao Dia da Saúde e da Nutrição (31/03).	Educação Física Nutrição
“A GPT como prática de Saúde e Bem estar” (Mês 4)	Desenvolver ações de incentivo à atividade física, em referência ao Dia Mundial da Atividade Física (06/04) e ao Dia Mundial de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial (26/04).	Educação Física Enfermagem
“A GPT na Inclusão e Respeito à Diversidade Humana” (Mês 5)	Elaborar intervenções visando à garantia de direito à inclusão e respeito à diversidade, em referência ao dia internacional de combate à homofobia (17/05).	Educação Física Terapia Ocupacional Dança
“Lazer e Natureza: GPT e caminhada saudável na Universidade” (Mês 6)	Realizar atividades de ginástica e caminhada na UFPA com o intuito de refletir sobre a valorização e preservação das áreas verdes da região amazônica, em referência ao Dia Mundial do Meio Ambiente (05/06)	Educação Física Meio Ambiente
“Processos de avaliação continuada pelos participantes do projeto de extensão e pela equipe de trabalho. Sistematização dos dados provenientes das ações” (Mês: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 e 12)	Avaliação continuada e organização das sistematizações a cada fim de mês do projeto, fechamento de relatório parcial no 6º mês e no 12º mês. Recesso das ações de GPT no 7º mês.	--
“GPT na promoção de saúde e qualidade de Vida” (Mês 8)	Possibilitar ações de incentivo à atividade Física na busca de uma vida de qualidade, em menção ao Dia Nacional da Saúde (05/08) e ao Dia Nacional de Combate ao Colesterol (08/08).	Educação Física Enfermagem Nutrição
“Brinquedos de Saúde e Valorização à vida: GPT no Setembro Amarelo” (Mês 9)	Possibilitar a vivência de brinquedos de saúde e o debate sobre atenção à saúde mental, tendo como referência o Dia Mundial de Combate ao Suicídio (10/09) e Dia do Combate ao Estresse (23/09)	Educação Física Psicologia Artes Cênicas
“Saúde da Mulher: a GPT no Outubro Rosa” (Mês 10)	Elaborar ações de intervenção para o incentivo ao exercício físico, ao autocuidado, bem como de combate à discriminação de gênero, em menção ao combate ao Câncer de Mama e ao Dia Nacional de Luta contra a Violência à Mulher (10/10).	Educação Física Enfermagem
“Saúde do homem: a GPT	Desenvolvimento de ações de intervenção para	Educação Física



no Novembro Azul” (Mês 11)	chamar atenção do cuidado com a saúde do homem, tomando como referência o Dia Mundial do Diabetes (16/11) e o Dia do não fumar (16/11).	Enfermagem
“A GPT na inclusão da pessoa com deficiência” (Mês 12)	Realizar atividades de cunho inclusivo a fim de enfatizar o respeito, a valorização e a igualdade de oportunidades para a pessoa com deficiência, em menção ao Dia Internacional de Luta da Pessoa com Deficiência (03/12), Dia da criança com deficiência (09/12) e Dia do Cego (13/12).	Educação Física Pedagogia Terapia Ocupacional

Fonte: construção dos autores.

Os procedimentos metodológicos e os recursos materiais para o desenvolvimento dessas ações devem ser elaborados por meio do diálogo entre os sujeitos das áreas que a compõe, o que potencializa ainda mais a sua dimensão interdisciplinar. Salienta-se que tais ações podem acontecer antes, durante ou ao final das aulas de GPT conforme a dinâmica selecionada por seus organizadores, tais como roda de conversas, encenações, danças, orientações, distribuição de materiais educativos, exposições, realização de exames, entre outras, que visam atender ao público interno do projeto e, em algumas situações, também abranger os sujeitos que circulam no entorno do espaço onde os encontros/aulas acontecem, ampliando ainda mais o seu alcance.

As ações podem ser executadas tanto pela equipe quanto pelos próprios partícipes do projeto, em um duplo processo de educar em interação dialógica entre os sujeitos (FREIRE, 2005). Além disso, é necessário entender que as temáticas a serem pautadas nesse tipo de ação, aqui apresentada, devem surgir também da e na sociedade, o que implica possibilitar flexibilidade no seu planejamento e momentos de escuta entre os sujeitos, que de maneira participativa contribuem para esse processo formativo, o que reforça a GPT como espaço de vivência de valores humanos, de interações sociais em coletividade e a partir dos interesses dos sujeitos pertencentes à determinada comunidade (PÉREZ GALLARDO, 2008).

Por fim, as ações e atividades desenvolvidas durante um projeto de extensão devem ser avaliadas no intuito de se compreender mais a fundo o seu funcionamento, a percepção dos sujeitos envolvidos, a motivação para a

participação, entre outras. Além do que, é importante propor a realização de anamnese (mapeamento do estilo e hábitos de vida dos partícipes do projeto), avaliações físicas e de medidas (dobras cutâneas, bioimpedância, testes de flexibilidade e avaliação postural), aplicação de entrevistas e questionário de avaliação da qualidade de vida, que visam investigar os impactos e possíveis benefícios do projeto na saúde e qualidade de vida. Tais dados são significativos para a elaboração, socialização e publicação de estudos que possam refletir e problematizar a realidade dos sujeitos na Amazônia, na ampliação da produção de conhecimentos também como suporte teórico-metodológico no ensino das disciplinas ou áreas envolvidas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou apresentar proposições acerca da Ginástica Para Todos (GPT), como uma atividade de extensão, em diálogo com as áreas da Educação, do Lazer e da Saúde, com base em algumas referências teóricas da GPT, que foram pensadas em interface com as manifestações culturais presentes no universo amazônico, na busca da afirmação dos sujeitos que habitam esse território. Buscou-se, ainda, ressaltar a GPT como uma manifestação do âmbito da ginástica cujos princípios estão alicerçados na inclusão de pessoas de todos os gêneros, grupos etários e habilidades, na composição com diferentes modalidades presentes no percurso histórico da ginástica (aeróbica, acrobática, artística, rítmica e trampolim) o diálogo com outras expressões da



cultura, na valorização da coletividade e na constituição de identidades diversas.

A tríade teórica e conceitual articulada aos princípios da GPT esteve referendada no campo da *Educação*- entendida como relação dialógica do ensinar aprender, educar e educar-se, cuidar de si e do outro na busca por uma vida de qualidade; do *Lazer* – pela sua dimensão lúdica que tem como características, entre outras, a gratuidade, a alegria, a festa, a criação – e da *Saúde* – em uma dimensão com base em um conjunto de fatores que pensam o sujeito em relação consigo, com os outros e com o ambiente a sua volta. Esses campos aliados ao caráter coletivo, educativo, expressivo e inclusivo da GPT potencializam a vivência de uma prática que promove o acesso a direitos constitucionais para a Amazônia, que apresenta uma população que tem muitas oportunidades negadas para uma vida com dignidade.

As proposições da GPT como ações de extensão e direcionadas para o contexto sociocultural da Amazônia, delineadas nos eixos1. *Construção de uma proposta de GPT na Amazônia*, 2. *Aulas de GPT e as*

*particularidades socioculturais amazônicas* e 3. *Ações interdisciplinares de GPT e a realidade da Amazônia*, foram elaboradas na direção de conceber a GPT como manifestação que prima na valorização sociocultural, no respeito à diversidade, bem como no fomento de diálogos entre universidade e sociedade, objetivando a formação humana e uma vida mais humanizada para os sujeitos da Amazônica.

Por fim, destaca-se que o compromisso anti-hegemônico de uma Ginástica Para Todos, aqui defendido, intenciona produzir novas trocas e produções de conhecimentos na articulação dessa ação extensionista junto aos discentes e professores de vários cursos da universidade e das pessoas da comunidade do seu entorno, tendo como ideia-força: o potencial educativo da GPT para a formação humana, na orientação para a promoção do bem-estar, do trabalho inclusivo, coletivo, democrático, participativo, criativo e prazeroso no diálogo com as expressões culturais amazônicas, que proporciona outras formas de viver, cuidar de si e do outro e compreender-se corpo amazônida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

AYOUB, Eliana; GRANER, Larissa. Transformando poema em gesto, corda em estrela, conduíte em flor. In: TOLEDO, Eliana; SILVA, Paula Cristina da Costa (Orgs.). **Democratizando o ensino da ginástica**: estudos e exemplos de sua implantação em diferentes contextos sociais. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2013.

BAHIA, Mirleide Char. **O lazer e as relações socioambientais em Belém, Pará**. Belém, PA: NAEA, 2014.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **A educação popular na escola cidadã**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

FIORIN-FUGLSANG, Cristiane Montozo; PAOLIELLO, Elizabeth. Possíveis relações entre a ginástica geral e o lazer. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 42. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

HAGE, Salomão Mufarrej. Educação na Amazônia: identificando singularidades e suas implicações para a construção de propostas e políticas educativas e curriculares. In: HAGE, Salomão Mufarrej (Org.).



**Educação do campo na Amazônia:** retratos de realidade das escolas multisseriadas no Pará. Belém, PA: Gutemberg, 2005.

LIRA, Sérgio Bacury; SILVA, Márcio Luiz Monteiro; Pinto, Rosenira Siqueira. Desigualdade e heterogeneidade no desenvolvimento da Amazônia no século XXI, **Nova Economia**, v. 19, n. 1, p. 153-184, jan. /abr., 2009.

LOUREIRO, Violeta Refkalefsky; PINTO, Jax Nildo Aragão. A questão fundiária na Amazônia, **Estudos avançados**, v. 19, n. 54, p. 77-98, mai./ ago., 2005.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e educação**. 13. ed. Campinas, SP: Papirus, 2008.

MARTINS, Maria Teresa B. A ginástica geral como conteúdo da educação física no ensino fundamental. In: MOREIRA, Evando Carlos (Org). **Educação física escolar:** desafios e propostas. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

MATOS, Lucília da Silva e colaboradores. Brinquedos de saúde: educação popular e animação cultural com a população em situação de rua de Belém. **Revista brasileira de estudos do lazer**, v. 5, n. 1, p. 42-56, jan./ abr., 2018.

MÉLLO, Ricardo Pimentel. Cuidado em saúde com arte-vibrátil: os estranhamentos criativos. In: MATOS, Lucília da Silva; MEDEIROS, Larissa Gonçalves e LIMA, Vitor Nina de (Orgs.). **Brinquedos de saúde:** experiências de educação e cuidado na produção de vida. Belém, PA: Paka-Tatu, 2019.

MELO, Victor Andrade de. **A animação cultural:** conceitos e propostas. Campinas, SP: Papirus, 2006.

MENEGALDO, Fernanda Raffi. **Ginástica para todos:** por uma noção de coletividade. 2018. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2018.

MIRANDA, Leila Mourão. Cidades, águas e ilhas no estuário amazônico, **Labor e engenho**, v. 9, n. 2, p. 81-92, jun., 2015.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. As influências da prática da ginástica para todos para a saúde na velhice. **Conexões**, v. 16, n. 4, p. 468-487, dez., 2018.

NUNOMURA, Myrian (Org). **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

PAOLIELLO, Elizabeth. Nos bastidores da ginástica geral: o significado da prática. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org). **Ginástica geral:** experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008.

PELBART, Peter. Paul. **Vida capital:** ensaios sobre biopolítica. São Paulo: Iluminuras, 2008.

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.

SANTOS, José Carlos Eustáquio dos. **Ginástica geral:** elaboração de coreografias e organização de festivais. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.



SARAIVA, José Leite. Papel da extensão universitária na formação de estudantes e professores. **Brasília médica**, v. 44, n. 3, p. 220-225, jan., 2007.

SOARES, Carmen Lúcia e colaboradores. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi. Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

TRIGUEIRO, Michelangelo Giotto Santoro. A comunidade científica, o estado e as universidades, no atual estágio de desenvolvimento científico tecnológico, **Sociologias**, v. 3, n. 6, p. 30-50, jul./ dez., 2001.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ. **Plano de Desenvolvimento Institucional 2016-2025**. Belém, UFPA, 2016.

WERNECK, Christiane Luce. **Lazer, trabalho e educação**: relações históricas, questões contemporâneas. Belo Horizonte, MG: UFMG-CELAR, 2000.

Dados do autor:

Email: [welingtoncpinheiro@hotmail.com](mailto:welingtoncpinheiro@hotmail.com)

Endereço: Augusto Corrêa, n. 1, Guamá, Belém, PA, 66075-110, Brasil

Recebido em: 28/02/2020

Aprovado em: 26/03/2020

Como citar este artigo:

PINHEIRO, Welington da Costa; MATOS, Lucília da Silva. Ginástica para todos: educação, lazer e saúde na Amazônia. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 01, p. 108-121, jan./ abr., 2020.