



## **PROJETO TUDO JUNTO E MISTURADO – O NASCIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS NA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**

Link, A.; Farias, P. H. A.; Goulart, R.R.;  
Carbinatto, M.V.

*Universidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.*

### **Resumo**

O presente trabalho teve como objetivo desenvolver o Projeto Piloto de Ginástica Para Todos na Universidade de Caxias do Sul. A prática desta atividade gímnica se embasou nos objetivos definidos pela Confederação Brasileira de Ginástica e buscou promover a inclusão, superação pessoal, coletividade e desenvolvimento da modalidade na universidade. Participaram deste projeto, uma docente e oito acadêmicos do curso de Educação Física da respectiva universidade, dois paratletas lesados medulares, uma menina de 16 anos com Síndrome de Down e sua mãe com 60 anos de idade. As atividades foram registradas em atas da Liga Acadêmica de Educação Física Especial e também por meio de imagens e vídeos. Desenvolveu-se o trabalho em três etapas: primeiro com os acadêmicos, segundo foram incluídos os paratletas e em terceiro uniram-se ao grupo a jovem com Síndrome de Down e sua mãe. Foram trabalhados com maior ênfase, os elementos fundamentais e suas respectivas progressões de dificuldades das Ginásticas Artística e Acrobática, sendo que todos os integrantes realizaram todas as atividades respeitando as individualidades e adaptando os exercícios sempre que necessário. O desenvolvimento deste projeto e implantação do mesmo dentro da instituição na Serra Gaúcha se faz importante, para a ampliação deste esporte no estado. Palavras-chave: Ginástica Para Todos; Inclusão; Integração.

### **Abstract**

The aim of this study was to develop a pilot scheme of Gymnastics for All at Caxias do Sul University. The practice of this gymnastic activity was based on the ideas defined by the Brazilian Gymnastics Confederation and pursued to promote inclusion, personal overcoming, cooperative and development of this modality at the university. This project had the involvement of a professor and eight academics of the Physical Education course of the same institution, two spinal cord injured parathletes, a 16 years old girl with Down Syndrome and her 60 years old mother. The activities were register in minutes of the Special Physical Education Academic League and also through images and videos. The work was developed in three stages: first with the academics, second the paratletas were included and in the third, the young woman with Down Syndrome and her mother were united to the group. The fundamental elements and their respective progressions of difficulties from Artistic and Acrobatic Gymnastics were worked with greater emphasis, being that all the members realized all the activities respecting the individualities and adapting the exercises whenever necessary. The development of this project and its implementation within the institution in the Serra Gaúcha is important, for the expansion of this sport in the state. Keywords: Gymnastics For All; Inclusion; Integration.

### **Introdução**

A Ginástica Para Todos (GPT) é uma modalidade gímnica que busca incluir elementos das Ginásticas Artística, Rítmica, Acrobática, Aeróbica e de Trampolim. Inclui ainda manifestações culturais e corporais como as danças, folclore e jogos utilizando materiais, músicas e elementos coreográficos diversos. Para além disso, é uma atividade inclusiva, uma vez que é irrestrita a todos os públicos e respeita as individualidades, buscando sempre a auto superação pessoal. Seus principais objetivos são: promover o lazer saudável, o bem-estar físico, psíquico e social aos participantes, de maneira coletiva. Ainda, possui caráter não competitivo, sendo organizados festivais somente para apresentações dos grupos de GPT (OLIVEIRA, 2007; PAOLIELLO, 2008).

No Rio Grande do Sul, a GPT encontrasse ainda limitada devido a cultura do alto rendimento esportivo e a falta de compreensão sobre a modalidade (LINK, MANTOVANI, e CARBINATTO, 2016). Compreendendo estes fatores e buscando uma nova vivência corporal, originou-se o projeto piloto para a criação do Grupo Ginástico UCS – Tudo Junto e Misturado.

### **Método**

Foram registradas as atividades referentes ao projeto piloto em formato de atas da Liga Acadêmica de Educação Física Especial (LAEFE) da Universidade de Caxias do Sul (UCS). Ainda, foram feitas imagens fotográficas e vídeos com o desenvolvimento das atividades que ocorreram uma vez por semana durante uma hora em um período de seis meses. Participaram das atividades, sob a supervisão da Docente do curso de Educação Física da UCS e responsável pela LAEFE, oito acadêmicos também do curso e liga já citados, dois paratletas lesados medulares de natação, uma menina com Síndrome de Down de 16 anos de idade e sua mãe de 60 anos de idade.

### **Resultados e Discussão**

A GPT além de promover o desenvolvimento motor, busca ainda o intercâmbio de cultura, inclusão e socialização (LINK, MANTOVANI e CARBINATTO, 2016). Preconiza ainda como principais objetivos, segundo a Confederação Brasileira de Ginástica: oportunizar a participação do maior número de pessoas em atividades físicas de lazer fundamentadas nas atividades gímnicas;

integrar várias possibilidades de manifestações corporais às atividades gímnicas; oportunizar a superaçao individual e coletiva, sem parâmetros comparativos com os outros; oportunizar o intercâmbio sociocultural entre os participantes; manter e desenvolver o bem-estar dos praticantes e oportunizar a valorizaçao do trabalho coletivo, sem deixar de valorizar a individualidade neste contexto.

Neste sentido, o projeto piloto teve como embasamento teórico os objetivos citados e principalmente visando a inclusao de todos (com e sem deficiencia). Dessa forma, iniciaram-se os trabalhos primeiramente com os acadêmicos de Educaçao Fisica, já membros da LAEFE. Os estudantes começaram sua imersao no esporte, por meio de uma apresentaçao teórica realizada pela diretora de GPT do Rio Grande do Sul, que buscou trazer informaçoes, vídeos, artigos e demais materiais de pesquisa provindos em sua maioria do VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos e VII Fórum Internacional de Ginástica Geral.

Após a imersao teórica, tiveram início as práticas da GPT incluindo elementos da Ginástica Acrobática e Ginástica Artística. Havendo três semanas de prática, e com auxílio da Docente responsável pela LAEFE, começaram a ser incluídos no projeto dois atletas de nataçao paralímpica, ambos lesados medulares, que utilizam cadeiras de rodas para sua locomoçao. Os treinamentos em conjunto tiveram como progressao pedagógica os elementos acrobáticos básicos da ginástica como rolamentos, paradas de mão, rodas, mortais e reversões; e depois passaram para os elementos básicos de formaçao de pirâmides da Ginástica Acrobática. Neste ponto, as cadeiras foram utilizadas como pontos de apoio e de base para lançamentos e formaçao de figuras. Além disso, os paratletas também participaram ativamente e fora de suas cadeiras de elevaçoes e de lançamentos para corredores humanos.

Atravessando esta segunda fase de adaptaçao com os paratletas, iniciou no grupo uma menina de 16 anos de idade com Síndrome de Down e sua mãe, com 60 anos. Além de o treinamento do grupo continuar a evoluir progressivamente, as novas integrantes foram atendidas com uma atençao especial, principalmente pensando na força, na qualidade e segurança dos movimentos que seriam executados. Ambas participaram de todas as atividades e superaram barreiras, medos de altura e de confiança também, sendo a sua inserçao de extrema importância para o desenvolvimento inclusivo das atividades.

Ao final dos seis meses, iniciou-se a montagem coreográfica de uma música utilizando os elementos aprendidos da Ginástica Artística e da Ginástica Acrobática. Todos participaram e se mostraram receptivos a atividade proposta, sendo importante ressaltar a superaçao das dificuldades pessoais, o ganho de segurança pessoal e ganho do sentimento de coletividade.

## Conclusões

A GPT demonstrou-se uma atividade de união e de aprendizagem de novos conhecimentos. A superaçao de desafios e dificuldades na coletividade auxiliou na união do grupo e mostrou que apesar de, haverem diferenças físicas e intelectuais entre os membros do grupo, a ginástica pode ser trabalhada com todos dentro de suas respectivas possibilidades. Além disso, iniciou-se o processo de melhor compreensao desta modalidade ainda pouco conhecida no estado. A presença dos acadêmicos no projeto, auxiliou na disseminaçao dos ideais e objetivos do esporte e também quebrou tabus e preconceitos pessoais.

O desenvolvimento do projeto piloto, trouxe ainda um melhor entendimento do que é em si a GPT e sua respectiva importância. Porém, ainda são necessárias mais ações integradoras com os demais acadêmicos dos cursos de Educaçao Fisica da UCS e demais universidades da Serra Gaúcha. Assim, a consolidaçao do grupo como projeto fixo da universidade se faz de extrema importância para que a cultura ginástica atinja não somente a populaçao acadêmica, mas também o grande público em geral.

## Referências

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). Estatuto da Confederação Brasileira de Ginástica. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/estatuto>>. Acesso em: 05 mar. 2016.
- LINK, A.; MANTOVANI, D.; CARBINATTO, M. V. GINÁSTICA PARA TODOS NO RIO GRANDE DO SUL: DESAFIOS E PERSPECTIVAS. *Conexões*, Campinas, v. 14, n. 4, p.25-46, dez. 2016.
- OLIVEIRA, N. R. C. Ginástica para todos: perspectivas do contexto no lazer. *São Paulo. Revista Mackenzie de Educaçao Fisica e Esporte*, v.6, n.1, p.27-35, mai.2007.
- PAOLIELLO, E. *Ginástica Geral: experiências e reflexões*. São Paulo: Phorte, 2008.

## Nota dos autores

Annelise Link e Paulo H. A. Farias são acadêmicos do curso de Educaçao Fisica da Universidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul.  
Renata R. Goulart é docente do Departamento de Educaçao Fisica da Universidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul.  
Michele V. Carbinatto é docente no Departamento de Educaçao Fisica da Universidade de São Paulo, São Paulo.

### Contato

Annelise Link  
E-mail: [anny.link93@gmail.com](mailto:anny.link93@gmail.com)

### Agradecimentos

L'aqua.  
Federaçao Rio-Grandense de Ginástica.