



RESUMO

A ginástica sofreu inúmeras modificações ao longo da história. Passou pela ginástica que fortalecia o espírito patriótico até a ginástica geral com sentido pedagógico. O objetivo do estudo foi analisar a importância do ensino da Ginástica Geral à formação humana do praticante/aluno, debatendo o ensino de valores sócio culturais a partir de uma revisão bibliográfica. Este estudo teve caráter explicativo. A Ginástica Geral proporciona um vasto acervo de atividades, podendo alcançar o praticante/aluno em sua totalidade (biopsicossocial). A possível ausência de competição possibilita a participação dos mais variados grupos sociais, podendo utilizar da cultura corporal deles para produção de coreografias. Conclui-se que a Ginástica Geral pode ser um espaço de inclusão, superação de preconceitos e paradigmas sociais, podendo ser um meio de aprendizagem sócio afetiva e de cidadania, utilizando gestos motores e equipamentos típicos e atípicos das ginásticas, sendo necessário a criatividade coletiva para elaborar coreografias diversas, respeitando a individualidade, porém compartilhando seu saber e sua história, a partir de sua cultura corporal.

Palavras-chave: Ginástica Geral; Formação Humana; Cultura Corporal; Biopsicossocial.

ABSTRACT

Gymnastics has undergone numerous changes throughout history. He went from gymnastics that strengthened the patriotic spirit to general gymnastics with a pedagogical sense. The objective of the study was to analyze the importance of teaching General Gymnastics to the human formation of the practitioner/student, debating the teaching of socio-cultural values based on a bibliographic review. This study had an explanatory character. General Gymnastics provides a vast collection of activities, reaching the practitioner/student in its entirety (biopsychosocial). The possible absence of competition allows the participation of the most varied social groups, being able to use their corporal culture to produce choreographies. It is concluded that General Gymnastics can be a space for inclusion, overcoming prejudices and social paradigms, and can be a means of social affective learning and citizenship, using motor gestures and typical and atypical equipment of gymnastics, requiring collective creativity to develop different choreographies, respecting individuality, but sharing their knowledge and history, based on their body culture.

Key words: General Gymnastics; Human formation; Body Culture; Biopsychosocial.

Autor de correspondência

Thales Henrique Pires Cruz
E-mail: thales.pires@hotmail.com

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA)

²Universidade da Amazônia (UNAMA)

³Faculdade Anhanguera de Sumaré

INTRODUÇÃO

A Ginástica sempre esteve presente na vida do homem, desde a Pré-história, afirmando-se na Antiguidade, não tendo evolução significativa na Idade Média, fundamentada na Idade Moderna e sistematizada na Idade Contemporânea^(1,2).

A ginástica foi historicamente construída a partir das necessidades da classe dominante, pois esta prática inicialmente objetivou desenvolver a saúde, a coragem e a força para servir a pátria nas guerras e na indústria⁽³⁾. E para afirmar a ginástica como instrumento de aquisição de saúde, de formação estética e a preparação dos soldados, buscaram-se nas ciências físicas e biológicas, argumentos que respaldassem a prática deste conteúdo⁽³⁾. Porém essa base de sustentação científica foi limitando a ginástica, fazendo com que esta fosse perdendo suas características artísticas, lúdicas e de globalidade, restringindo-se cada vez mais as explicações dadas pela ciência⁽⁴⁾.

Desta forma a Ginástica geral adquire importância fundamental no ensino de valores humanos, pois esta possibilita aos integrantes um contato social diferenciado, sendo que este conteúdo implicará na ajuda mútua, sendo necessário da ajuda dos demais para as atividades de balançar, rolar e etc. Estimulando a relação interpessoal e a convivência com os outros integrantes. Facilitando assim o debate sobre colaboração, respeito, sexismo e inclusão⁽⁵⁾. A Ginástica Geral rompe com a padronização de

movimentos técnicos e sugere a ressignificação dos gestos, pois engloba gestos de diferentes ginásticas, dança, circo e capoeira⁽⁴⁾. A ginástica geral como meio socializador levará o praticante/aluno à reflexão de seu contexto social, as atividades em grupo proporcionam um melhor desenvolvimento afetivo social, levando em consideração que os integrantes estarão interagindo entre si⁽²⁾.

A ginástica geral levará o participante, através do movimento, refletir de forma crítica sua inserção na sociedade, e seu papel como agente político, trabalhando em sua totalidade, não se preocupando somente com a aplicabilidade do movimento, mas com seu sentido e significado dentro de seu contexto histórico-social-cultural. Portanto a pesquisa em questão vem como alternativa de aprofundar o conhecimento a respeito da relevância do conteúdo ginástica, tendo como foco, o ensino da ginástica geral, e, tendo como problemática a seguinte questão: Qual a importância da ginástica geral à formação humana?

O referido debate desperta dúvidas a respeito da aplicabilidade da ginástica como modalidade em seu formato esportivo, de academia e geral. O questionamento pode envolver as abordagens que possibilitariam a aplicabilidade desta modalidade, a importância desta prática como meio socializador e a questão da saúde. Entretanto devemos pensar ginástica não somente como um esporte, exercício físico ou atividade física, mas uma prática

que o desenvolve em sua totalidade, sendo um instrumento de fundamental importância para o desenvolvimento de valores humanos, contribuindo para o melhor relacionamento social⁽⁴⁾.

Esta pesquisa teve por objetivos analisar a importância do ensino da Ginástica Geral à formação humana do praticante/aluno, debatendo o ensino de valores sócio culturais a partir a partir de uma revisão bibliográfica.

MÉTODOS

Para a realização deste trabalho foi utilizada uma revisão bibliográfica, por meio de ferramentas de busca pela internet em bases indexadas e na biblioteca da Universidade do estado do Pará (UEPA).

Buscou-se verificar a relação da realidade com o objeto de estudo para obter interpretações ligadas a muitos fatores, como a natureza dos dados coletados, a extensão da amostra, os instrumentos de pesquisa e os pressupostos teóricos que nortearam a investigação⁽⁶⁾.

A coleta de dados ocorreu com a escolha de livros (impressos ou em PDF) e outros trabalhos (podendo incluir TCC, Monografia, Dissertações, Artigos, Teses) que abordem a temática “Ginástica Geral” e “Formação Humana”.

A interpretação dos dados adquiridos na pesquisa foi realizada através de uma análise interpretativa e crítica, que segundo Lakartos e

Marconi⁽⁷⁾, procura associar as ideias expressas pelo autor com outras de conhecimento já adquiridos sobre o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

História da Ginástica

Inicialmente a denominação Ginástica era utilizada como referência a todo tipo de atividade física, cujos conteúdos variavam desde as atividades necessárias à sobrevivência, aos jogos, ao atletismo, às lutas e à preparação de soldados. Adquiriu conotação de atividade física/exercício físico à partir de 1800 com o surgimento de quatro grandes escolas: A Escola Inglesa, a Escola Alemã, a Escola Sueca e a Escola Francesa, sendo a primeira mais direcionada às atividades atléticas e ao esporte; As outras três escolas foram responsáveis pelo surgimento dos principais métodos ginásticos, sendo estas determinantes nos três grandes movimentos ginásticos na Europa. Os referidos ocorreram a partir de 1939 no Movimento do Oeste na França, o Movimento do Centro na Alemanha, Movimento da Áustria, Movimento da Suíça e o movimento do Norte englobando os países da Escandinávia⁽⁸⁾.

A ginástica alemã surge pela necessidade de preparar a população para a defesa da pátria e para fortalecer o espírito nacionalista, e assim, conseguir a unidade territorial, que no início do século XX ainda não havia sido realizado. Essa unificação seria conquistada com homens e mulheres fortes, robustas e saudáveis, pois os

idealizadores da ginástica alemã demonstravam acreditar que este “espírito nacionalista” e este “corpo saudável” poderiam ser desenvolvidos pelos métodos de ginástica propostos a partir de bases científicas⁽³⁾.

Para Quitzau⁽⁹⁾, Guts Muths foi um dos fundadores da ginástica alemã e preconizava que a ginástica deveria ser organizada pelo governo e ministrada todos os dias e para todos (homens, mulheres e crianças), com sua base teórica fundamentada nas leis da fisiologia. Sendo assim, o meio educativo fundamental para a nação, ensinando cuidados higiênicos com o corpo e com o espaço onde se vive^(3, 9).

A ginástica alemã reforçara, para além da saúde e da moral, o caráter militar da ginástica. Acreditava que a ginástica deveria estimular a aplicação de jogos e dava atenção especial as lutas, devido a constante possibilidade de uma guerra nacional, ele criou obstáculos artificiais, posteriormente denominados como “aparelhos de ginástica”⁽³⁾.

Ressaltasse que entre os fundadores da ginástica alemã, a saúde física teve fundamental importância e o corpo anatomofisiológico sempre foi o objeto de atenção. O caráter medico-higiênico adotado no modelo alemão utilizava o caráter científico que, juntamente com a moral burguesa, completava um caráter ideológico^(3, 10).

A ginástica alemã também se preocupou em levar o modelo para as escolas, propondo que um período do dia seja dedicado ao exercício

físico. O sistema de Ginástica era totalmente mecânico e funcional, com exercícios livres (membros superiores e inferiores), exercícios de suspensão (barras, paralelas e cordas), exercícios de apoio (apoio propriamente dito, suspensões e balanceamentos) e ginástica coletiva (marchas e exercícios e ordem unida)^(3, 11, 12).

Em sua essência a ginástica alemã era de um forte espírito nacionalista^(3, 12-14).

No Brasil a implantação da ginástica alemã ocorre na primeira metade do século XX, por volta de 1980 esse método ginástico é consagrado como o oficial do exército brasileiro, mantendo-se como o método oficial da Escola Militar até 1912. Porém não teve aceitação nas escolas primárias, pois os brasileiros não o consideraram como o mais adequado^(3, 11, 12).

A sistematização do método sueco ocorreu no início do século XIX. A ginástica sueca, tem semelhanças com a alemã, sendo médico higienista, e fortalecedor do espírito nacionalista, mas tendo como principal diferença o fato do método sueco não ser acentuadamente militar^(3, 15).

O método sueco propõe uma ginástica impregnada de nacionalismo e destinado a regenerar o povo, formar, enfim, homens de bom aspecto que pudessem preservar a paz na Suécia⁽³⁾. Seu método tem base na ciência, criou uma série racional de movimentos de formação, partindo de uma análise anatômica do corpo.

O método sueco dividia a ginástica em 4 partes: Ginástica pedagógica ou educativa (todos poderiam praticar, tendo como objetivo desenvolver o indivíduo normal, assegurando saúde e evitando vícios e defeitos posturais); Ginástica militar (ginástica pedagógica mais exercícios propriamente militares, como tiro e esgrima); Ginástica médica e ortopédica (com base na ginástica pedagógica visa eliminar vícios ou defeitos posturais e curar certas doenças através de movimentos especiais a cada caso); Ginástica estética (também baseada na ginástica pedagógica, porém completada pela dança e certos movimentos suaves^(3, 14)).

Na Suécia, os estabelecimentos de ensino deveriam destinar um local apropriado para os exercícios físicos, bem como deveriam ser nomeados profissionais/professores especiais para ministra-los^(3, 15, 16). Esse viés pedagógico e social faz com que esse método ginástico tenha grande aceitação em países em estado de paz. No Brasil, a ginástica sueca, teve defensores devido o relacionamento da atividade física com a medicina, sendo este o motivo principal da divulgação do referido método. Tais defensores atribuem a Ginástica Sueca uma adequação maior aos estabelecimentos de ensino (escolas), devido ao caráter essencialmente pedagógico⁽³⁾.

Dessa forma, os métodos apresentados foram direcionados para o aproveitamento de modo a incluir o método sueco adequado a educação civil e o método alemão as escolas militares.

Na França, com o ideal de que todos tem direito a educação, a ginástica escolar passa a compor a ideia de que todos tem direito a prática da ginástica e, essa referida prática, está direcionada para o desenvolvimento social^(3, 17). Dessa forma a ginástica francesa será desenvolvida não apenas para o meio militar, mas para toda população. Este método de ginástica teve como base a semelhança aos métodos ginásticos Alemão e Sueco, no sentido de ter preocupações com o corpo anatomofisiológico e um forte traço moral e patriótico⁽¹⁸⁾. Essa preocupação recorrente com a saúde e o aumento das capacidades físicas, dá-se pelo fato de viver mudanças sócio históricas, com a revolução industrial, fazendo com que além de homens capacitados fisicamente para guerrear, fossem também operários saudáveis para trabalhar e produzir nas indústrias^(3, 18).

O método francês também adotou ideais patrióticos e morais, semelhante ao modelo sueco, ou seja, o método francês poderia ser para as atividades civis, industriais, militares, médicas, cênicas e/ou funambulesca^(3, 17). Essa perspectiva científica e higienista atraiu o interesse dos brasileiros, tornando-se a mais difundida, levando esse método às escolas, sendo oficialmente implantada em 12 de abril de 1921, apesar de sua chegada constar no ano de 1907, através da Missão Militar Francesa⁽³⁾.

Nota-se que, no Brasil, primeiro vem o método alemão, não tendo muita aceitação, sendo voltada para o militarismo e pouco

eficiente nas escolas regulares, dessa forma se restringiu as escolas militares; em segundo vem o método sueco, devido sua maior diversidade e preocupação com a formação escolar, devido seu caráter pedagógico, ganhou as escolas regulares; em terceiro vem o método francês que substituiu o método sueco nas escolas regulares, apesar de sua semelhança com o método sueco, veio a ser abrangente, alcançando as diversas camadas⁽³⁾.

Os métodos ginásticos (alemão, sueco e francês) se assemelham e apresentam como ideias centrais o conteúdo anátomo-fisiológico e o patriotismo, diferenciando apenas na forma, uns mais analíticos e outros mais sintéticos. Essa orientação voltada para o desenvolvimento das capacidades físicas e saúde, tornou-se conveniente para a burguesia, condicionando a população para a guerra e para o serviço nas indústrias, sem alterar a ordem política, econômica e social.

Ginástica Geral no Brasil

Segundo a Federação Internacional de Ginástica (FIG), a Ginástica Geral é a parte da Ginástica que está orientada para o lazer, sem fins de competição, nesta modalidade tem participantes de todas as idades, principalmente pelo fato de proporcionar prazer aos integrantes. Desenvolve a saúde, o condicionamento físico e a interação social, contribuindo para o bem-estar físico e psicológico, sendo esta um fenômeno

educacional que proporciona o crescimento humano e social⁽¹⁹⁾.

Esta modalidade ganhou destaque a partir de eventos internacionais, sendo implementada pela primeira vez em Estocolmo (Suécia), denominado *Lingíadas*, ocorrido pela segunda e última vez em 1949⁽¹⁾. Evento importante por conscientizar, os profissionais/professores da época, a respeito da importância da universalização dos conceitos ginásticos e mostrar a aceitação e o sucesso de um evento internacional^(1, 19).

As *Lingíadas* foi o primeiro passo para o evento promovido pela FIG, a *Gymnaestrada Mundial*, que passou a ser incluída no calendário oficial em 1950. O primeiro evento ocorreu em 1953 em Rotterdam (Holanda). Foi integrada no programa oficial da FIG a partir de 1954, e em 1979 foi criada a Comissão Específica para a *Gymnaestrada* e *Ginástica Geral* na FIG^(19, 20).

No Brasil o termo *Ginástica Geral* foi oficializado em 1984, quando a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) reconheceu-a como modalidade em seu regulamento. Porém sua prática já existia, em forma de demonstrações em aberturas de importantes eventos, como: Abertura do I Campeonato Colegial do Estado de São Paulo em 1941, no Estádio do Santos Futebol Clube. Nos anos de 1956 e 1957 houve a apresentação de 800 praticantes/alunos, no Estádio da Ponte Preta em Campinas - SP em comemoração ao sete de

Setembro, com acompanhamento de piano ao vivo^(19, 21).

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), fundada em 25 de novembro de 1978, instituiu o Comitê de Ginástica Geral em 1984, tendo a época como presidente Fernando Augusto Brochado, tendo como diretor técnico Carlos Roberto Alcântara de Rezende, sendo esse um dos principais responsáveis pela popularização da Ginástica Geral no Brasil^(19, 22).

Nos anos de 1988 e 1989 foram organizados, pela CBG, dois cursos de Ginástica Geral na Unesp – Rio Claro, sendo parte do programa de difusão da Ginástica Geral, estes eventos foram um marco significativo para a difusão desta prática no Brasil^(19, 23).

No ano de 1982 foi realizado o Primeiro Festival Nacional de Ginástica na cidade de Ouro Preto-MG, sob a denominação de FEGIN^(19, 24). Para atrair participantes foi necessário realizar um evento em conjunto, um Campeonato Nacional de GRD (Ginástica Rítmica Desportiva), pois a Ginástica Geral não tinha tradição e o fato de ser um evento não competitivo fazia com que os participantes desistissem, pois não conseguiam patrocínio para custear sua viagem. No ano seguinte, 1983, a mesma estratégia foi utilizada, desta vez paralelamente ao FEGIN, foi realizado o 1º Campeonato Brasileiro Universitário de Ginástica Olímpica⁽¹⁹⁾. Em 1984 o FEGIN passa a ser exclusivo de Ginástica Geral e

oficializado, tendo caráter de conagração de final de ano da Ginástica Brasileira, foi considerado o Campeonato Nacional de Ginástica até 1992, quando a CBG o substituiu pelo GymBrasil, realizado até os dias atuais.

Vale ressaltar a importância do Grupo Ginástico Unicamp (GGU), o qual foi criado em 1989, como um projeto de extensão, com o objetivo de integrar a Ginástica Artística, Ginástica Rítmica Desportiva e a Dança, dentro de uma proposta de Ginástica Geral^(19, 25). Grupo formado em sua maioria por profissional/professor e praticante/aluno, tendo ampla participação em eventos nacionais e internacionais, sendo extremamente ativo nos dias atuais.

Sua proposta é embasada dentro do paradigma Socialização/Sociabilização, entendendo por socialização o processo de aquisição de normas e regras sociais dentro do contexto familiar; e sociabilização como a adequação do indivíduo às regras de convívio social num contexto social mais abrangente, como a escola, colegas da vizinhança e etc. Neste paradigma sua principal contribuição é a ênfase na formação humana (desenvolvimento dos valores humanos e a conscientização do indivíduo quanto ser social), tendo a capacitação (processo de aquisição de habilidades motoras) como meio. Tendo também o aspecto inclusivo, aspectos intrínsecos da Ginástica Geral, também denominada Ginástica para todos. O GGU tem difundido sua proposta de Ginástica

Geral para várias partes do Brasil, através de cursos, palestras e práticas⁽¹⁹⁾.

Conceituando Formação Humana

Gutierrez⁽²⁶⁾, entende por formação humana na educação, a formação que tem orientação das emoções que permite identificar a linguagem a qual nos comunicamos. Emoções com as quais vivenciamos valores como amizade, respeito por si próprio e pelos outros, honestidade, perseverança, cooperação, humildade e amor; ou seja, valores e princípios que nos orientam para construir uma vivência em comunidade equilibrada, sadia e generosa. Para chegar a este conceito o autor utiliza a conceituação das duas palavras que integram o termo “formação humana”, entendendo-se por formação, um processo contínuo, inacabado, que sofre constantes mudanças internas e externas individuais e sociais, e a palavra humana, sendo entendida por tudo que diz respeito a natureza humana, tantos nos aspectos biológicos quanto nos culturais. Formação humana é na qual o ser humano se constitui, considerando suas características biológicas, culturais e tendo como elo o ambiente^(26, 27).

Sanioto⁽²⁸⁾, conceitua formação humana como sendo valores humanos e de convivência social. A formação humana se relaciona com o desenvolvimento da criança como pessoa capaz de ser co-criadora com outros de um espaço humano de convivência social, ou seja, para

que esta formação ocorra os aspectos sócio culturais são essenciais, para que as mesmas possam atuar com responsabilidade e liberdade na comunidade que está inserida, tornando-se assim um cidadão consciente e atuante⁽²⁹⁾.

Desta forma deve-se proporcionar espaços para a vivência de valores significantes para o ser humano, tais como: criatividade, o respeito às normas e leis do grupo ao qual está inserido, a honradez, a amizade, a solidariedade, a cooperação, oportunizar espaços de debates para os levar a conscientização quando agentes políticos, capazes de atuar na sociedade, sendo transformadores e co-criadores de sua realidade social. Sendo assim, a ginástica geral será o meio facilitador desse convívio e vivências sociais.

Ginástica Geral Como Meio Facilitador à Formação Humana

Segundo Castellani et al⁽⁵⁾, A Ginástica Geral rompe com a padronização social, proporcionando meios para vivenciar novas atividades, quebrar preconceitos, quebrar paradigmas, isso graças a diversidade de movimentos e interações no grupo.

A utilização de aparelhos tradicionais ginásticos, aparelhos não tradicionais e aparelhos típicos de outras modalidades, contribuem para o desenvolvimento das capacidades físicas e da formação humana⁽⁴⁾.

Ao iniciar a prática da Ginástica Geral em escolas de periferias ou em projetos que trabalhe com crianças e adolescentes em condição

de risco e/ou em espaços de ressocialização, encontra-se dificuldades, pois são espaços carregados de preconceitos, onde ainda se encontra uma cultura do futebol, fazendo com que ocorra discriminação com a ginástica geral. Porém esta atividade proporciona meios que facilitam o envolvimento dos indivíduos com a atividade, utilizando da cultura corporal dos mesmos e do amplo acervo de gestos, músicas e acessórios^(26, 30).

Sendo que, a utilização de materiais não típicos da ginástica, proporciona aos participantes o uso de sua criatividade ao elaborar novos objetos e/ou utilizar de outros, típicos de outras modalidades esportivas, essa criação ao ser trabalhada em conjunto com os demais componentes do grupo, faz com que o senso de amizade, cooperação, superação e entre outros, desenvolvam-se cada vez mais, proporcionando a socialização/sociabilização, através da atividade exercida. Essa superação através dos objetos não tradicionais e músicas de seu contexto social, quebrará barreiras, deixando-os à vontade com a prática da ginástica geral⁽³¹⁾.

A ginástica geral pode ser um meio facilitador à formação humana, utilizando do amplo acervo de movimentos, debates possíveis e cooperação necessária a execução de tarefas físicas ou exercícios de relaxamento, para refletir de forma crítica suas ações anteriores ou atuais, podendo assim mudar suas ações futuras. Desta forma a capacitação

que tem a ver com a aquisição de habilidades e capacidades de ação no mundo em que se vive, como recursos operacionais que a pessoa tem para realizar o que queira vivenciar terá papel secundário, consistindo na criação de espaços onde se exercitarão as habilidades, pretendidas ou já adquiridas, refletindo sobre esse fazer como parte do contexto social o qual está inserido e desse como se deseja viver^(28, 32).

A partir da necessidade de aprimorar suas habilidades ou seu condicionamento físico, pode-se levar aos praticante/aluno debates a respeito de drogas ilícitas (maconha, crack e etc.), drogas lícitas (bebidas alcoólicas e cigarro), e, seus efeitos fisiológicos no corpo, dessa forma, permitindo que eles reflitam sobre o uso destas substâncias e sobre sua postura futura, sobre como agir ao estar na presença de crianças/adolescente^(28, 33). Esta postura ratifica o pensamento de Maturana e Rezepka⁽³²⁾, ao dizer da capacidade de ser co-criadora com outros de um espaço humano de convivência social desejável.

Atividades oferecidas pela ginástica geral podem gerar a quebra de preconceitos, como já dito anteriormente, fato este notado em atividades que precisam do toque humano, como a massagem relaxante, ocorrida ao término das aulas, prática que vem acompanhada de melhora no campo sócio afetivo aumentando o laço de amizade, confiança e companheirismo, fazendo com que os praticantes/alunos sintam mais prazer em praticar a ginástica geral^(28, 34).

A ginástica geral não é apenas uma atividade física, é também uma ferramenta de mudança através da Educação Física, pois, ao mudar a visão de como estamos inseridos na sociedade, se essa está como gostaríamos, podemos nos transformar para alcançar a sociedade que queremos. A ginástica geral não é o fim, mas pode ser o meio para alcançar tal transformação. O meio para formar cidadãos conscientes de sua responsabilidade imediata e posterior, cientes da importância dos laços afetivos, das regras que nos permeiam (socialização) e de como nos portar na sociedade a partir dessas regras (sociabilização).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O histórico da Ginástica mostra que esta pode ser importante para a preservação ou mudança social, sendo utilizada pela classe dominante para elevar o espírito nacionalista e os deixar preparados para defender sua pátria, porém, após inúmeras mudanças e sistematização desse conteúdo, pode se contar com ela para fins educacionais e transformadores.

A ginástica geral, com fins pedagógicos, pode se tornar um importante instrumento de conscientização social, pois a liberdade de criação permite aos participantes/alunos criar livremente, não se prendendo a barreiras sociais, econômicas ou discriminatórias, a livre criação os garante utilizar de sua vivência (sócio-histórica-cultural) para elaborar coreografias, e

essas em grupo os permite se aproximar dos demais integrantes, podendo ser um espaço de ressocialização, construindo laços sentimentais (amizade, cooperação, companheirismo e etc.) e conscientização de seu papel quanto cidadão, podendo vir a ser co-criador de um espaço social desejado.

A ginástica geral, pode levar os integrantes a reflexão crítica de sua condição, fazendo-os pensar (e/ou repensar) se a vivência social é a que ele almeja. Este conteúdo pode ser vivenciado por integrantes de todas as idades e condição social, não encontrando restrição, pois pode ser praticado nos mais diversos lugares, inclusive em praças e escolas e pelos mais variados grupos de pessoas, incorporando até pessoas com limitações, isso devido a intenção de inclusão, e lazer.

A ausência de competição pode elevar a autoestima, pois não ocorrerá derrota ou vitória, mas sim a superação de si mesmo e os profissionais/professores podem utilizar deste conteúdo da educação física, e mais especificamente da atividade Ginástica Geral, para levar os praticante/aluno ao bem-estar em sua totalidade (biopsicossocial), tendo a noção que todas as áreas de atuação, da academia às escolas, podem ser espaços educacionais, valorizando a formação humana, utilizando da capacitação (inata da educação física) como meio dessa formação. Os gestos das ginásticas, danças, capoeira e esportes, podem ser utilizados na montagem de uma apresentação, podendo

assim, abranger todos os tipos culturais, das brincadeiras de rua, aos atletas de Ginástica Artística ou Rítmica Desportiva.

Cabe ao profissional/professor identificar a especificidade de cada grupo e permitir as trocas de conhecimento, proporcionando um ambiente saudável, propício a reflexão crítica, utilizando das mais variadas estratégias, sabendo que encontrará dificuldades, mas não cedendo a elas, não desistindo ante o preconceito com o termo ginástica, mas utilizando deste saber para modificar este pensamento, afinal correr, andar, saltar, rolar e entre outros, são movimentos gímnicos, utilizados por tantos outros esportes e expressões corporais. Tendo o conceito em mente podemos elaborar estratégias como: projetos de Ginástica Geral em praças públicas, ruas de lazer e entre outros espaços educacionais não escolares; como também projetos de Ginástica Geral em escolas públicas ou particulares, da educação infantil ao ensino médio. Utilizando do aspecto criativo para a inclusão de praticantes/alunos com dificuldades motoras, portadores de necessidades especiais e idosos, atraindo os mais variados grupos e levando-os a reflexão imediata e futura, tanto os excluídos como os que excluem, dando a eles (praticantes/alunos do grupo GG) não a formula da mudança, mas sim o espaço para reflexão sobre o contexto sociocultural atual e o que eles almejam alcançar.

REFERÊNCIAS

1. Kilijanek K, Sanchez K. History and Overview of Gymnastics Disciplines. *Gymnastics Medicine: Springer*; 2020. p. 1-14.
2. Oliveira NRCd. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2007;6(1).
3. Soares CL. *Educação Física: raízes europeias: Autores Associados*; 2017.
4. Ayoub E. *Ginástica geral e educação física escolar*. Campinas: Editora Unicamp; 2003.
5. Castellani Filho L, Lúcia SC, Taffarel CNZ, Varjal E, Escobar MO, Bracht V. *Metodologia do ensino de educação física: Cortez Editora*; 2014.
6. Gil AC. *Como elaborar projetos de pesquisa: Atlas São Paulo*; 2002.
7. Lakatos EM, Marconi MdA. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. reimp. São Paulo: Atlas. 2007:310.
8. Langlade A, Langlade NRd. *Teoria general de la gimnasia: Editorial Stadium SRL*; 1970.
9. Quitzau EA. O trabalho na forma de alegria juvenil: a ginástica segundo Johann Christoph Friedrich Guts Muths. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2012;34(2):359-73.
10. Quitzau EA. Da Ginástica para a juventude a A ginástica alemã: observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2015;37(2):111-8.
11. Baía AC, Bonifácio IMdA, Moreno A. Tratado pratico de gymnastica sueca de LG Kumlien: itinerários de um manual no Brasil (1895-1933). *Revista Brasileira de História da Educação*. 2019;19.

12. Quitzau EA, Soares CL. The outdoor-life ideal in German-Brazilian gymnastics societies (1880-1938). *Pro-Posições*. 2019;30.
13. Jannarone K. Confederation and Control: Mass Gymnastics and the Czech and German Bodies Politic. *Theatre Journal*. 2019;71(1):1-27.
14. Tröhler D. Shaping the National Body: Physical Education and the Transformation of German Nationalism in the Long Nineteenth Century. *Nordic Journal of Educational History*. 2017;4(2):31-45.
15. Larsson H, Andreasson J. Sport and Masculinities in Sweden: Performance and the Notion of Gender Equality. *The Palgrave Handbook of Masculinity and Sport*: Springer; 2020. p. 465-81.
16. Brühwiler I. In-between Swedish Gymnastics and Deutsche Turnkunst: Educating National Citizens through Physical Education in Switzerland in the Last Decades of the Nineteenth Century. *Nordic Journal of Educational History*. 2017;4(2):71-84.
17. Travaillot Y, Lebecq P-A, Moralès Y, Saint-Martin J. French voluntary gymnastics and the quest for its identity (1954–2018). *Cultural and Social History*. 2019;16(4):491-507.
18. Quin G. The Rise of Massage and Medical Gymnastics in London and Paris before the First World War. *Canadian Bulletin of Medical History*. 2017;34(1):206-29.
19. Paoliello E. *Ginástica Geral: experiências e reflexões*. São Paulo: Phorte. 2008.
20. Wichmann A. Participating in the World Gymnaestrada: an expression and experience of community. *Leisure Studies*. 2017;36(1):21-38.
21. Bueno TF. *Ginástica de Grande Área: uma realidade possível no contexto escolar*. 2004.
22. Rodrigues MC. Iniciação da ginástica geral nas aulas de educação física das escolas estaduais de Barra do Garças. *Revista Panorâmica online*. 2019;2.
23. Afonso PRd. *Grupo Ginástico UNESP: contribuições da Ginástica para Todos na formação de seus participantes*. 2014.
24. Carbinatto MV, Soares DB, Bortoleto MAC. *Gym Brasil-festival nacional de ginástica para todos. Motrivivência*. 2016;28(49):128-45.
25. Lacerda DJ, Bortoleto MAC, Paoliello E. *Grupo Ginástico Unicamp: 22 anos de ginástica geral. Conexões*. 2012.
26. Gutierrez LAL. *Formação humana e ginástica geral na educação física*. Campinas (SP): Universidade de Campinas, Faculdade de Educação Física. 2008.
27. Sobrinho EMA, Azevedo ROM, Stefanuto VA. *Contribuições da Educação Física à Formação Humana Integral no Ensino Médio Integrado. Educação Profissional e Tecnológica em Revista-ISSN 2594-4827*. 2019;2(2).
28. Sanioto H. *Contribuindo para a formação humana dos adolescentes da FEBEM por meio da ginástica geral*. 2005. 198 f: Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física ...; 2005.
29. PAOLIELLO E. *Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física*. 1997. 163 f: Tese (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física ...; 1997.
30. Patrício TL, Bortoleto MAC. *Festivais ginásticos: princípios formativos na visão de especialistas. Conexões*. 2015;13:98-114.

31. Matos RDd, Ehrenberg MC. A ginástica geral no caso da Febem de Araraquara/SP: Uma análise acerca da prática pedagógica aliada aos aspectos de formação humana com adolescentes em situação de risco. *Corpoconsciência*. 2010;11(1):54-68.
32. Maturana H, Rezepka SNd. Formação humana e capacitação. Petrópolis2003. 86- p.
33. Silva CdL. Atividades físicas e seus benefícios: um projeto de intervenção. 2019.
34. Fabri EIJ, Ferreira LA. Reflexões sobre preconceito e exclusão nas práticas corporais: narrativas de participantes de um projeto social (Reflections about prejudice and exclusion in corporal practices: narratives of participants from a social project). *Revista Eletrônica de Educação*. 2019;12(3).

OBSERVAÇÕES

Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.