

## A PROPOSTA DE GINÁSTICA GERAL DO GRUPO GINÁSTICO UNICAMP

**Profa. Dra. Elizabeth Paoliello**

Grupo de Pesquisa em Ginástica - FEF – Unicamp

### Resumo

Este trabalho aborda a proposta de Ginástica Geral do Grupo Ginástico Unicamp, como um recurso a ser implementado nas aulas de Educação Física Escolar e Comunitária. Dentro de uma visão pedagógica do movimento, esta proposta fundamenta-se nos princípios norteadores: Formação Humana e Capacitação, tendo como objeto de estudo a cultura corporal e como paradigma de orientação a Socialização/Sociabilização. Apresenta os conteúdos e a estratégia a serem utilizados e a metodologia desenvolvida, tendo como meta o aumento da interação social por meio da vivência motora e exploração dos recursos de materiais tradicionais e/ou adaptados.

### Introdução

O Grupo Ginástico Unicamp ([www.ggu.com.br](http://www.ggu.com.br)) tem sido nos últimos dezoito anos, o veículo de difusão das pesquisas na área da Ginástica Geral, desenvolvidas pelo Grupo de Pesquisa em Ginástica Geral da Faculdade de Educação Física da UNICAMP (<http://www.unicamp.br/fef>). Tendo como fio condutor as questões pedagógicas do movimento humano, estas investigações buscam novas possibilidades de utilização da Ginástica Geral na Educação Física Escolar e Comunitária.

O Grupo Ginástico Unicamp é formado por 30 alunos universitários e professores de Educação Física, tendo durante estes anos, levado sua proposta através de palestras, cursos e apresentações em diversos eventos nacionais e internacionais na Argentina, Chile, Holanda, Alemanha, Dinamarca, Espanha, Itália, Portugal e Suécia.

### Formação Humana e Capacitação: Princípios Básicos da Proposta

Uma das grandes dificuldades na tarefa educacional tem sido a confusão existente entre a **formação humana** e a **capacitação**, dois fenômenos distintos que permeiam toda ação educativa. Segundo Maturana e De Rezepka (1995:11) a **formação humana** “*tem a ver com o desenvolvimento do menino ou menina como pessoa capaz de ser co-criadora com outros de um espaço humano de convivência social desejável*”. Para que isto seja alcançado é necessário criar condições que orientem e apoiem a criança durante seu crescimento, considerando-a capaz de respeitar a si mesma e ao outro e de fazer as suas próprias escolhas. Desta forma, a consciência de sua individualidade, identidade e autoconfiança passam a significar o respeito a si mesma e não a oposição ou a diferença em relação às outras pessoas, podendo então colaborar tranquilamente por estar segura de seu espaço no grupo social.

Por outro lado, a **capacitação**, “*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*” (op. cit.:11). Portanto, dentro do processo educativo, a capacitação consiste na criação de espaços de ação, para o

desenvolvimento das habilidades desejadas, ampliando as capacidades de se fazer, refletindo sobre este fazer, como parte da experiência que se vive e que se deseja viver.

Nas orientações baseadas nos aspectos biológicos e neuro-comportamentais, a ênfase nas aulas de Educação Física, é dada na **capacitação**, ou seja na instrumentalização do aluno por meio da apropriação de técnicas. A condição física e o rendimento são as metas principais e a preocupação com a formação humana, ainda que presente, tem um papel secundário.

Dentro do paradigma Socialização/Sociabilização que embasa esta proposta, a **formação humana** é privilegiada em relação à **capacitação**, que mesmo tendo seu espaço garantido, posto que é conteúdo indispensável da Educação Física, não se sobrepõe ao desenvolvimento dos valores humanos. A **capacitação** é um caminho para a realização da tarefa educacional, ela acontece na prática do fazer, quando esta se dá numa situação de respeito mútuo entre o professor e o aluno. Ela só se confirma como uma capacidade de fazer e refletir sobre o fazer, quando o processo de aprendizagem ocorre com responsabilidade por aquilo que se faz.

No que diz respeito à **capacitação**, o professor de Educação Física deve preocupar-se com o desenvolvimento das capacidades biológicas e das habilidades específicas do ser humano, facilitando ao aluno, a apropriação de todas as manifestações da cultura corporal, que sejam relevantes para a convivência em seu meio físico e social. Para tanto é de sua competência conhecer com profundidade o desenvolvimento do ser humano, para assim, poder escolher as atividades adequadas às diferentes faixas etárias. Da mesma forma, deve conhecer as atividades que são relevantes para cada região a qual o aluno pertence, criando um ambiente de confiança, pleno de estímulos diversificados e adequados às suas características, necessidades e interesses.

O respeito à individualidade de cada pessoa, sua cultura de origem, seus valores e expectativas, devem constituir a base do processo educativo, no qual o aluno nunca seja criticado no seu ser, mas sim corrigido no seu fazer pois, desta forma, terá mais possibilidades de interrelacionar-se com sucesso, aprimorando o seu próprio ser. Muitas vezes a apropriação de uma determinada manifestação, valorizada pelo grupo, facilita a sua integração e o seu reconhecimento como parte desse grupo. Por exemplo, saber dançar o forró, a lambada ou uma dança da moda, ou ainda numa praia, poder participar de um jogo de voleibol ou futebol.

No aspecto da **formação humana**, a principal atitude do professor deve ser a de ensinar a vivenciar os valores humanos, criando atividades onde o aluno tenha a oportunidade de experienciar a cooperação, a responsabilidade, a amizade, a solidariedade, o respeito a si próprio e aos demais, etc. O professor deve ter claro que estes valores não são para serem exercidos no futuro ou na vida adulta, mas agora, no presente, já que o futuro é uma incógnita, e não temos o direito de oferecer aos nossos alunos como futuro, a nossa visão de presente. Maturana e De Rezepka (1995:10) aprofundam esta idéia quando em seu texto declaram acreditar,

*“que o futuro deve surgir dos homens e mulheres que viverão no futuro. Homens e mulheres que deveriam ser íntegros, autônomos e responsáveis por seu viver e por aquilo que fazem pois, o fazem por si mesmos; homens e mulheres sensíveis, amorosos, conscientes de seu ser social e de que o mundo que vivem surge com seu viver”.*

Nesta visão o professor tem papel relevante na vivência de valores significativos para o ser humano, tais como: a criatividade, o respeito às normas e leis do grupo e da sociedade como um todo, o espírito crítico, a honradez, a afetividade, a liberdade, a disponibilidade para estar a serviço do grupo e não o grupo a seu serviço, entre outros.

Ancorada nos princípios: **formação humana e capacitação**, é possível destacar alguns pontos importantes que norteiam a concepção de Ginástica Geral do Grupo Ginástico Unicamp, a saber:

- O incentivo e a valorização do indivíduo em benefício do grupo.
- O conteúdo utilizado parte das experiências individuais, socializadas a fim de servirem de base para a exploração de todo o grupo.
- A liberdade na utilização dos conteúdos da cultura corporal.
- O resgate dos valores culturais de cada grupo social.
- O prazer na atividade (ludicidade).
- A promoção da cooperação e da participação.
- A experimentação de diferentes formas de organização social.
- O estímulo à auto-superação e à criatividade.
- A possibilidade de participação de todos os membros da sociedade (criança, adultos, idosos, deficientes, etc).
- A discussão crítica-superadora das diferentes manifestações da cultura corporal que sejam utilizadas.
- O aumento da interação social.
- A demonstração das composições como produto final do processo educativo.
- A elaboração e respeito às normas, regras e regulamentos criados pelo grupo.

### **Conceituação e Conteúdos da Ginástica Geral na Visão do Grupo Ginástico Unicamp**

Na proposta desenvolvida pelo Grupo Ginástico Unicamp a Ginástica Geral é entendida como:

*“uma manifestação da cultura corporal, que reúne as diferentes interpretações da Ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos, Teatro, Mímica, etc.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento da interação social entre os participantes”.*  
(Pérez Gallardo e Souza, 1995:292)

Considera-se como **conteúdo** da Ginástica Geral, os elementos da cultura corporal, que constituem as seguintes modalidades de expressão corporal e que podem ser apropriados de acordo com o interesse e a necessidade do grupo:

- **As Ginásticas:** Artística, Rítmica Desportiva, Acrobática, Natural, Localizada, Aeróbica, Trampolim Acrobático, etc.
- **As Danças:** Populares, Contemporâneas, Folclóricas, etc.
- **Os Esportes:** Individuais e Coletivos.
- **As Lutas:** Karatê, Judo, Esgrima, Capoeira, etc.

- **Os Jogos e Brincadeiras:** Populares, Pré-desportivos, Folclóricos, etc.
- **Elementos das Artes Musicais:** dentre eles a utilização do pulso, da melodia e a interpretação das emoções que a música inspira.
- **Elementos das Artes Cênicas:** Teatralização de jogos, esportes, fatos da vida real, fatos da imaginação, emoções, mímica, imitações, etc.
- **Elementos das Artes Plásticas:** Utilização e construção de aparelhos, vestuário, cenários, instrumentos musicais, etc.
- **Experiências de vida:** São as experiências que o aluno adquire em seu próprio meio ambiente, como exemplo podemos citar uma situação em que uma criança do campo que sabendo utilizar o laço, possa ensinar esta habilidade aos outros.

Maturana e De Rezepka (1995:19) reforçam este aspecto quando afirmam que *“aquilo que as crianças são e sabem ao ingressarem no espaço escolar, não deve ser desvalorizado. Ao contrário, deve ser usado como ponto de partida valioso sobre o qual se construirá o seu futuro”*.

A figura a seguir ilustra a concepção de Ginástica Geral do Grupo Ginástico Unicamp:



**Figura 1. Concepção de Ginástica Geral do Grupo Ginástico UNICAMP**

Ao utilizar-se dos movimentos constitutivos destas modalidades, não se está preocupado com a perfeição da técnica, com o resultado a ser atingido ou com o cumprimento de suas regras, mas sim em facilitar a sua apropriação, utilizando-se do maior número possível de alternativas de expressão motora, que sejam relevantes e que façam parte de seu universo cultural. Desta forma, o indivíduo enriquecerá seu repertório de movimentos, numa proposta que valoriza o prazer da atividade motora, respeita as características individuais e facilita a interação social.

A utilização dos aparelhos tradicionais da Educação Física, assim como de materiais adaptados da natureza ou da fabricação humana, é bastante incentivada pois, além de ser um meio de interação social (principalmente com aparelhos de grande porte que requerem várias pessoas para movimentá-lo), é altamente motivante e facilita o desenvolvimento da criatividade ao empregar os recursos que seu meio físico e social oferece .

Deve-se oferecer ao aluno, uma ampla vivência das possibilidades de movimento a fim de que, após esta fase de aquisição, aprendizagem, troca, embasamento, expansão do vocabulário motor e do conhecimento como um todo, o próprio indivíduo possa optar por especializar-se em uma determinada modalidade, com fins competitivos ou não, ou ainda integrar as experiências vividas, criando novas formas de prática do movimento.

### **A Metodologia Utilizada pelo Grupo Ginástico Unicamp**

A metodologia que orienta a proposta tem como principal objetivo proporcionar o aumento da interação social, através do trabalho grupal, onde cada um dos participantes contribui com as experiências e habilidades que melhor domina e que podem ser úteis para o trabalho do grupo. Desenvolvida ao longo de todos estes anos de trabalho com a Ginástica, a metodologia que utilizamos pode, para efeito didático, ser dividida em duas partes: uma destinada ao aumento da interação social e à vivência e exploração de inúmeras possibilidades de movimento e a outra direcionada para a utilização e exploração dos recursos que o material proporciona.

### **Aumento da Interação Social e Vivência Motora**

1. Desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades individuais, a fim de aumentar os recursos a serem socializados, selecionando os movimentos conhecidos pela maioria e que permitem atingir o que chamamos de **criação de uma linguagem comum de movimentos**. Uma das formas que utilizamos, são os deslocamentos grupais com gestos esportivos e imitativos da vida cotidiana, onde o professor executa inicialmente alguns modelos de movimentos que são conhecidos por todos. Alcançada a compreensão desta idéia, formam-se pequenos grupos onde os monitores são os próprios alunos que se revezam.

2. Intercâmbio de experiências entre os alunos, onde são utilizadas diferentes formas de organização grupal. Inicia-se aos pares, passando a seguir para trios, quartetos, grupos de oito, até um grande grupo que, de acordo com a idade e experiência dos alunos, pode chegar a 10, 12, 15 ou mais integrantes. Nesta fase utilizamos atividades variadas como por exemplo: sombra, espelho, irmãos siameses, cardume, etc.

3. Alcançada a estrutura grupal, exploramos diversas formas coreográficas, tais como: formações em linhas retas, curvas e combinadas; formações em círculos, triângulos, quadrados, etc.

4. Utilização das experiências motoras individuais e coletivas dentro das formas coreográficas descobertas.

### **Exploração dos Recursos de Materiais Tradicionais e/ou Adaptados**

1. Exploração dos recursos próprios do material, por exemplo a bola de futebol, de basquetebol, de tênis, com os movimentos próprios de sua modalidade esportiva.

2. Exploração do material utilizando-se de movimentos característicos de outras modalidades esportivas, por exemplo bolas de diferentes esportes em diferentes jogos, brincadeiras, danças, etc.

3. Exploração de elementos das artes cênicas, por exemplo: interpretar uma determinada situação do cotidiano usando os materiais como parte da cena ou da vestimenta.

4. Exploração de elementos das artes plásticas, por exemplo: na construção de cenários, aparelhos ginásticos improvisados, etc.

5. Exploração de materiais que o meio oferece, como por exemplo bambus gigantes, câmaras de pneu, caixas de refrigerantes, na construção de aparelhos ginásticos, em jogos, em danças, etc.

### **Estratégias**

Para motivar os descobrimentos individuais e grupais, de acordo com as características, necessidades e expectativas dos integrantes do grupo, utilizamos as variáveis do movimento, em cada uma das formas de organização grupal e das formas coreográficas elaboradas, tais como:

1. Utilização dos mais variados ritmos musicais, explorando o pulso da música, como por exemplo: caminhar no pulso da música, na metade do pulso, no dobro do pulso, etc; a melodia e a interpretação das emoções que a música inspira.

2. Utilização das possibilidades de amplitude do movimento, por exemplo: passos curtos, longos, curtos e longos, etc.

3. Utilização de deslocamentos em diferentes direções: para frente, para trás, para os lados, em linhas curvas, retas, combinadas, etc.

4. Utilização de diferentes posições do corpo: em pé, sentado, deitado, em quatro apoios, etc.

5. Utilização das variações do centro de gravidade do corpo: baixo, médio, alto.

6. Utilização de variáveis de expressão corporal ou expressões afetivas, como por exemplo: executar um movimento com alegria, tristeza, raiva, etc.

7. Utilização de imitações (teatralização) de personagens, animais, atividades esportivas, atividades profissionais, etc.

8. Utilização de diferentes expressões culturais, como por exemplo: dança (clássica, popular, folclórica, etc), teatro, mímica, jogos, lutas, etc.

9. Utilização dos movimentos característicos das diferentes modalidades Ginásticas (Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica, Acrobática, etc.).

É interessante a escolha de aparelhos que exijam a participação e cooperação de vários alunos. Após a passagem pelas etapas indicadas na metodologia, os alunos são orientados para que façam um trabalho de síntese, utilizando dentre os elementos descobertos por eles, os mais significativos. O professor supervisiona o trabalho, podendo sugerir mudanças que venham enriquecer e ou facilitar a execução da composição. O resultado de todo processo de construção da composição coreográfica deve ser apresentado, mesmo que apenas para os próprios integrantes do grupo. Caso

haja interesse e possibilidade poderá ser mostrado à comunidade escolar ou em eventos culturais e/ou esportivos fora da escola. A demonstração é uma das características fundamentais da Ginástica Geral, pois consolida o trabalho grupal refletindo o esforço coletivo, e reforçando a sensação de pertencer a um grupo que, ao mostrar-se, busca o reconhecimento de seus pares. Este trabalho conjunto expressa as expectativas, a percepção de mundo e os valores de seus integrantes e ao ser apresentado transforma-se numa ótima oportunidade de avaliação, transformação e superação.

## **BIBLIOGRAFIA**

- AYOUB, E. (Org.). Coletânea: textos e sínteses do I e II Encontros de Ginástica Geral. Campinas: Gráfica da Unicamp, 1997.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. General Gymnastics Manual. Moutier: 1993.
- LANGLADE, A., LANGLADE, N. R de. Teoria general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium, 1970.
- MATURANA, H., REZEPKA, S. N de. Formacion humana y capacitacion. Santiago: Dolmen, 1995.
- PAOLIELLO, E (org). Ginástica Geral: experiencias e reflexões. São Paulo: Phorte Editora, 2008.
- PEREZ GALLARDO , J. S. , SOUZA, E. P. M. La experiencia del Grupo Ginástico Unicamp en Dinamarca. In: Congresso Latino Americano – ICHPER – SD, 3. 1995, Foz do Iguaçu. Anais...Foz do Iguaçu: ICHPER-SD, 1995. 606 p. 292-298.
- SOUZA, E. P. M de., PÉREZ GALLARDO. J. S. Ginástica Geral: duas visões de um fenômeno. In: Ayoub, E. (Org.). Coletânea: textos e sínteses do I e II Encontros de Ginástica Geral. Campinas: Gráfica da Unicamp, 1997.
- SOUZA, E. P. M. Ginástica Geral : uma área do conhecimento da Educação Física. Campinas, 1997. 163p. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, 1997.

### **Para contato:**

Profa. Dra. Elizabeth Paoliello  
[bethpaoliello@uol.com.br](mailto:bethpaoliello@uol.com.br)