



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANTÔNIO CARLOS CORRÊA DA SILVA**

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA EM ASPECTOS DA  
VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO ITINERÂNCIAS  
GINÁSTICAS NA ESCOLA DE APLICAÇÃO DA UFPA.**

Belém – PA  
2021

ANTÔNIO CARLOS CORRÊA DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA EM ASPECTOS DA  
VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO ITINERÂNCIAS  
GINÁSTICAS NA ESCOLA DE APLICAÇÃO DA UFPA.**

Artigo exigido como requisito básico para a conclusão do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Federal do Pará. Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Céres Cemírames de Carvalho Macias.

# **A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA EM ASPECTOS DA VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO ITINERÂNCIAS GINÁSTICAS NA ESCOLA DE APLICAÇÃO DA UFPA.**

Antônio Carlos Corrêa da Silva<sup>1</sup>

Céres Cemírames de Carvalho Macias<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O presente estudo tratou da influência da prática da ginástica em aspectos da vida das pessoas participantes do projeto Itinerâncias Ginásticas na Escola de Aplicação da Universidade Federal do Pará e foi norteado pela seguinte pergunta problema: quais aspectos da vida foram influenciados pela prática da ginástica durante a participação no projeto Itinerâncias Ginásticas da EAUFPA? Como objetivo geral a investigação se propôs a analisar os aspectos da vida dos participantes que foram influenciados pela prática da ginástica. Os objetivos específicos foram destinados a caracterizar o projeto "itinerâncias Ginásticas" e verificar as motivações que levaram as pessoas a participarem do projeto. Metodologicamente trabalhei com a pesquisa qualitativa de acordo com as ideias de Oliveira (2010). Como instrumento de coleta de dados utilizei um questionário com perguntas abertas e fechadas. Os sujeitos relacionados na pesquisa foram 18 mulheres entre as idades de 31 a 58 anos que fizeram parte do projeto no ano de 2019. Os resultados mostraram que a prática da ginástica influenciou em 3 aspectos da vida das pessoas, o da saúde, da interação social e do lazer, mas influenciou principalmente aquele aspecto que diz respeito à melhoria da saúde.

**Palavras-Chave:** Ginástica. Ginástica para todos. Projeto Itinerâncias Ginásticas na EAUFPA.

---

<sup>1</sup> Discente do curso de ....

<sup>2</sup> Orientadora. Docente da EAUFPA.

## 1 INTRODUÇÃO

Minha ligação com a ginástica aconteceu desde a pré-adolescência, quando vi a primeira vez pela televisão. Achei aqueles movimentos incríveis. Lembro que após ter assistido a uma apresentação eu e alguns amigos nos juntamos para fazer os movimentos sem saber o nome ou mesmo a forma correta da execução. Naquele momento, o que importava era experimentar.

Após meses praticando aquele tipo de ginástica num areal, meus amigos me convidaram para conhecer um local que chamavam de ginásio. Foi a partir deste momento que descobri o nome da modalidade de ginástica que eu admirava e praticava tanto: a “ginástica artística”. Depois disso vivenciei anos de treinamento e participação em campeonatos nacionais de ginástica.

Por meio da experiência com a ginástica recebi o convite de um circo para ser acrobata e desta forma continuei seguindo a vida dando saltos. Já no circo, tive muitos momentos bons, porém, percebi que não poderia ficar somente saltando, então tive que dar um “salto” à frente e busquei os estudos para me tornar professor.

Ao entrar na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, comecei a ter maior conhecimento sobre a prática da ginástica em nossas universidades. Foi através do Programa de Licenciatura Internacional- PLI<sup>3</sup>, no qual fui selecionado como bolsista, que tive a oportunidade de praticar a ginástica em Coimbra/Portugal. Mas, nesta ocasião não vivenciei a ginástica artística e sim a ginástica para todos (GPT). Foi uma grande experiência ter vivenciado este tipo de ginástica, pois diferente da ginástica artística - que é uma modalidade competitiva, uma das características da GPT é não ser competitiva e sim demonstrativa (AYOUB, 2007).

De volta ao Brasil e à UFPA mantive a ligação com a ginástica me engajando como voluntário no Projeto de Extensão “Itinerâncias Ginásticas na Escola de Aplicação da UFPA”. Este projeto é executado na Escola de Aplicação da Universidade Federal do Pará (EAUFPA), situada no Bairro da Terra-Firme (onde moro atualmente) e atende pessoas de diversas idades moradoras do Bairro, estudantes da EAUFPA e também pessoas da comunidade em geral.

---

<sup>3</sup> O programa tem como objetivo selecionar projetos de parceria universitária entre cursos de licenciatura brasileiros e universidades parceiras, visando a realização de graduação sanduíche, com dupla diplomação, de estudantes brasileiros.

Durante minha experiência na ginástica; em competições, na UFPA, em Portugal, como morador do Bairro e como voluntário no projeto, pude perceber que os lugares que ofereciam acesso às práticas de lazer e de melhoria da qualidade de vida eram reduzidos, principalmente naquele Bairro. Durante o ano de 2019 a EAUFPA ofereceu o projeto Itinerâncias Ginásticas oportunizando a participação da comunidade do bairro. Observei então o interesse das pessoas em participar das ações do projeto. A partir deste contexto, elaborei como problema de pesquisa a seguinte pergunta: Quais aspectos da vida foram influenciados pela prática da ginástica durante a participação no Projeto Itinerâncias Ginásticas na EAUFPA?

Nesse sentido, o objetivo geral da pesquisa foi analisar os aspectos da vida influenciados pela participação no projeto. Já os objetivos específicos foram destinados a caracterizar o projeto “Itinerâncias Ginásticas” e verificar as motivações que levaram as pessoas a praticar a ginástica no projeto.

A pesquisa foi desenvolvida tendo como base a abordagem qualitativa, pois se propôs a “[...] oferecer contribuições no processo de mudanças, criação ou formação de opiniões de determinados grupos e interpretação das particularidades dos comportamentos ou atitudes dos indivíduos” (OLIVEIRA, 2010, p. 59).

Assim, para desenvolver essa abordagem, utilizei o questionário como instrumento de coleta de dados, já que segundo Oliveira (2010, p. 83):

O questionário pode ser definido como uma técnica para obtenção de informações sobre sentimentos, crenças, expectativas, situações vivenciadas e sobre todo e qualquer dado que o pesquisador (a) deseja registrar para atender aos objetivos de seu estudo.

Nesse sentido, o instrumento foi constituído de cinco questões: duas abertas e 3 de múltipla escolha.

A escolha dos sujeitos foi realizada a partir de dois critérios: 1º ser participante do projeto Itinerâncias Ginásticas no ano de 2019 e 2º participar regularmente das atividades no turno da manhã, pois neste turno eu tinha disponibilidade para coletar os dados. É importante mencionar que durante a manhã a modalidade oferecida era ginástica em academia. Cada turma era composta de 15 pessoas e as ações foram desenvolvidas das 8h às 9h com um grupo e das 9h às 10h com outro grupo. Assim sendo, os sujeitos escolhidos foram 18 pessoas que participaram regularmente do Projeto Itinerâncias Ginásticas na Escola de Aplicação da UFPA no ano de 2019.

O questionário foi aplicado durante uma reunião com o grupo, agendado com antecedência por meio de uma rede social e o preenchimento durou cerca de 30 minutos. A análise e a interpretação dos dados foram realizadas tomando como base as ideias de Minayo (2009), sendo elaborados a partir da sistematização, classificação e diálogo com o referencial teórico.

Neste caminho, fundamentei a pesquisa à luz das ideias de Ayoub (2007), Macias (2019); Soares (1998); Souza (1997), Cavaliheri e Tsukamoto (2018), dentre outros autores que tratam da Ginástica na escola e fora dela.

A pesquisa tem relevância social na medida que nos faz refletir sobre a importância da Escola de Aplicação como elemento de ligação da Universidade Federal do Pará com a comunidade, principalmente com moradores próximos ao estabelecimento de ensino.

Para efeito de organização, estruturei o texto em 3 tópicos: 1. A Ginástica e a Ginástica para todos: reflexões sobre um conceito. 2. O projeto Itinerâncias Ginásticas na Escola de Aplicação da UFPA. 3. A fala dos participantes do Projeto.

## **2 A GINÁSTICA E A GINÁSTICA PARA TODOS: ALGUMAS REFLEXÕES**

Na sociedade europeia, no decorrer do século XIX não se poderia aceitar corpos que viravam de cabeça para baixo ou que se contorciam, pois tudo deveria estar em favor da eficácia, utilidade e produtividade exigidas pelo espírito capitalista daquele momento histórico. Era necessário, à criação de uma nova sociedade, (regida pela disciplina e pela ordem) o controle sobre todas as suas manifestações. Assim, o termo Ginástica, antes de 1800, significava um leque de atividades corporais, tais como: corridas, saltos, tiro ao alvo, natação, jogos populares e da nobreza, dança, canto, etc. Contudo, de acordo com Soares (1998, p. 20), já no século XIX, quando os estudiosos “[...] se debruçam sobre o seu conteúdo, desejam então aprisionar todas as formas/linguagens das práticas corporais sob uma única denominação: GINÁSTICA”. É nesse contexto que nasce o Movimento Ginástico Europeu.

Como expressão da cultura, este movimento se constrói a partir das relações cotidianas, dos divertimentos e festas populares, dos espetáculos de rua, do circo, dos exercícios militares, bem como dos passatempos da aristocracia. Possui em seu interior princípios de

ordem e disciplina coletiva que podem ser potencializados (SOARES, 1998, p. 18).

Desse modo, o movimento ginástico europeu pode ser entendido como um conjunto de ideias que foram sistematizadas pela ciência e pela técnica que ocorreu em diferentes países como a Alemanha, a Suécia, a França e a Inglaterra durante o século XIX. O movimento ginástico europeu tinha objetivos comuns, como regenerar a raça, desenvolver saúde, a coragem e a força para servir a pátria nas guerras e na indústria. Mas, a maior finalidade era moralizar os indivíduos e a sociedade, interferindo nas maneiras de ser e de viver das pessoas (SOARES 1998).

Soares (1998) revela que antes da sistematização realizada pelo movimento ginástico europeu, esta prática era manifestada de maneira lúdica e espontânea e podia ser observada, nas ruas, nas festas, no circo etc. A autora afirma que a ginástica lúdica se casa com a ciência sendo assim dissociada do seu núcleo originário que envolvia o prazer, a espontaneidade, a livre expressão e o divertimento.

Com a ascensão do esporte moderno no Século XX, muitas práticas corporais foram influenciadas por suas características e a ginástica esteve incluída nesse processo (BRACHT, 1992; AYOUB, 2007). Nesse caminho, desde sua origem a ginástica como prática corporal vem sendo organizada e construída em diferentes contextos históricos por isso foi sendo modificada conforme a realidade vivida.

Apesar disso, as práticas ginásticas ainda carregam ideias que parecem cristalizadas como sua ligação à conquista da saúde sob a ótica unilateral do corpo biológico, sem história e descontextualizado da realidade (AYOUB, 2007).

Além dos vínculos com a conquista da saúde, diferentes tipos de ginástica foram se constituindo durante a história e embora sejam diferentes, todos recebem influência da indústria do lazer e revelam características dos esportes, reforçando, segundo Ayoub (2007, p. 39), “[...] os modismos no campo das práticas corporais”.

Segundo ARANTES (2008, p.1), os primórdios da ginástica no Brasil decorrem da iniciativa de D. Maria Leopoldina, Imperatriz - Consorte do Brasil, esposa de D. Pedro I que ao chegar ao país trouxe sua guarda pessoal. Esta praticava exercícios que mais tarde foram adotados também pelos soldados brasileiros. A partir disso, a prática da ginástica foi ganhando espaço em nosso território.

De acordo com Silva (1983, p. 5 - 6), “[...] em 17 de setembro de 1851, através da lei nº 630, a Ginástica (Educação Física da época) foi incluída como atividade

obrigatória no currículo das escolas primárias”. Soares (1994), afirma que diferentes métodos ginásticos foram introduzidos, gradativamente, em todo país, sendo que alguns foram mais sedimentados no interior das escolas do que outros.

Atualmente são conhecidas muitas manifestações ginásticas que podem ser praticadas em diferentes lugares com diversos objetivos. Souza (1997) destaca as práticas ginásticas realizando um agrupamento das mesmas em cinco categorias, de acordo com seu campo de atuação. São elas: **1 Ginásticas Condicionamento Físico**: nesta categoria estão contemplados os tipos de ginástica que intencionam a aquisição, manutenção ou melhoria da condição física das pessoas comuns, ou de atletas; **2 Ginásticas de Competição**: categoria composta por todas as modalidades ginásticas que adotam o modelo competitivo; **3 Ginásticas Fisioterápicas**: são componentes desta categoria as manifestações ginásticas utilizadas à prevenção e tratamento de doenças; **4 Ginásticas de Conscientização Corporal**: categoria que envolve técnicas alternativas de ginástica e que também podem estar voltados aos problemas posturais e de saúde de modo geral e **5 Ginásticas de Demonstração**: categoria que engloba as práticas ginásticas que não adotam o modelo competitivo.

Mesmo diante da diversidade do seu campo de atuação, as práticas ginásticas nem sempre apresentam possibilidades de fácil acesso à maioria da sociedade. As exigências das modalidades de competição relacionadas, por exemplo, às características corporais adequadas, idade, indumentária, local de prática etc., acabam por ser fatores que impedem ou dificultam o acesso a esta prática corporal.

Além disso, as ginásticas inseridas no campo do condicionamento físico, geralmente são ofertadas em academias ou clubes, existindo poucos espaços gratuitos de acesso à população. Este fato pode estar ligado à falta de investimento do poder público em políticas de esporte na perspectiva do lazer. Nesta direção, Moreira (2020), afirma que no Pará o orçamento relativo às práticas corporais esportivas é destinado principalmente ao esporte de rendimento, embora nos discursos e em documentos oficiais esta destinação não apareça de maneira clara.

Entre os campos de atuação chamo atenção às Ginásticas de Demonstração por estas apresentarem caráter não competitivo por isso oferecerem a possibilidade de maior acesso às suas práticas. Representante deste âmbito está a GPT.

De acordo com o sítio da Federação Internacional de Ginástica (FIG), instituição responsável por divulgar e regulamentar as práticas ginásticas no mundo, as atividades oferecidas pela GPT podem contribuir para a saúde, preparação física

e amizade. Nesse contexto, qualquer pessoa, independentemente da idade, biotipo físico ou habilidade, pode participar das atividades de GPT como integrante de uma rotina diária de exercícios. Ayoub (2007) revela que a FIG define a GPT como a parte da ginástica direcionada ao lazer que envolve atividades oriundas dos diversos tipos de ginástica, com ou sem aparelhos, danças, jogos e outras manifestações culturais.

A GPT concebida como uma manifestação gímnica que dialoga com diferentes tipos de Ginástica, Jogos e Danças, tem sido muito utilizada para fundamentar ações pautadas numa perspectiva lúdica, criativa, solidária, participativa e inclusiva (AYOUB e GRANER, 2013; AYOUB, 2007). Isso se dá na medida em que se acolhe essa Ginástica como uma prática sem finalidade competitiva, que não possui regras definidas, na qual o alvo é a participação de todos articulando o universo ginástico ao universo da dança e dos jogos por meio de uma linguagem simples e prazerosa que incentiva dentre outros aspectos, a autonomia e a criatividade.

Ademais, a condição de Ginástica de demonstração da GPT propicia o questionamento em relação à lógica da competição. Ayoub e Graner (2013) afirmam que o fato de a GPT não ser competitiva tem fortalecido a construção de espaços de resistência a essa lógica tão presente na Educação Física e na sociedade capitalista.

Diante desse contexto é possível encontrar iniciativas que proporcionam acesso às diversas práticas corporais, tanto no âmbito esportivo, quanto no da saúde e do lazer. Na Universidade Federal do Pará, por exemplo, existe o Projeto de Extensão “Itinerâncias Ginásticas na Escola de Aplicação” que oferece à comunidade, em geral, atividades ginásticas incluídas nas categorias de Condicionamento Físico, de Competição e de Demonstração, mencionadas por Souza (1997).

### **3 O PROJETO ITINERÂNCIAS GINÁSTICAS NA ESCOLA DE APLICAÇÃO DA UFPA**

De acordo com Macias (2019, p. 25) o projeto Itinerâncias Ginásticas surgiu do Clube Aberto de Ginástica e Dança (CAGIDAN).

Esse clube foi fundado em fevereiro de 1986 pela professora Carmen Lília Faro com o objetivo de proporcionar aos alunos do NPI e da comunidade em geral o acesso à ginástica e à dança como práticas educacionais voltadas à construção de uma cultura corporal comprometida com a reflexão crítica e com a transformação social e

tinha como meta tentar superar a evasão existente nas aulas de Educação Física. Nesse sentido, as atividades desenvolvidas enfatizavam a participação de todos, sem distinção, mas o CAGIDAN também oferecia ações de aprofundamento às pessoas que apresentavam interesse e/ou potencial para a Ginástica e para a Dança. O trabalho com a Dança e com a Ginástica oferecidos à comunidade em geral e aos alunos da escola era e ainda é estimulante e significativo. A proposta do CAGIDAN se constituía em oferecer diferentes experiências no âmbito da Dança e da Ginástica de maneira lúdica e humana.

Em atividade durante 22 anos, desde 1986 a 2008, o CAGIDAN recebia diversas pessoas, tanto da escola quanto da comunidade, em geral, desenvolvendo ações que proporcionaram o acesso e a democratização de práticas ginásticas aos filhos de trabalhadoras e trabalhadores (MACIAS, 2019).

O projeto Itinerâncias Ginásticas, vem, desde 2018, oportunizando a vivência das mais diversas manifestações gímnicas, por meio de ações baseadas nos princípios críticos e também em práticas que enfatizam a criação de condições para que os sujeitos participantes se assumam como seres autônomos, críticos e criativos (MACIAS, 2019).

Assim, o objetivo do Itinerâncias foi delineado no sentido de

[...] proporcionar o acesso de estudantes da educação básica, professores, técnicos- administrativos e da comunidade em geral à prática das diferentes manifestações gímnicas e outras linguagens artísticas, culturais e esportivas, numa perspectiva crítica e criativa, incentivadora de novas ações pedagógicas no campo da Ginástica em particular e da Educação Física em geral, como contributo à efetivação do Projeto Pedagógico da EAUFGPA (EAUFGPA, 2019).

A metodologia, descrita no projeto foi fundamentada nos princípios da GPT privilegiando a coletividade, a criatividade e a participação ativa de todos os sujeitos, respeitados em sua diversidade e subjetividade. Nessa perspectiva as práticas pedagógicas estiveram baseadas na formação *omnilateral*, ou seja, aquela que valoriza todos os aspectos da vida humana e não apenas em um (EAUFGPA, 2019).

Assim, o projeto em 2019 contou com a participação de uma bolsista acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física da UFGPA e na condição de Voluntários; uma acadêmica do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da

UEPA e um acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física da UFPA (EAUFPA, 2019).

As atividades foram constituídas em 2 momentos: 1º - ações formativas, que subsidiavam o processo de formação de professores de Educação Física e 2º - ações de intervenção direta com a comunidade por meio da experiência de práticas ginásticas (EAUFPA, 2019).

As atividades de formação de professores oferecidas pelo projeto foram planejadas através de minicursos relativos à Ginástica Rítmica (GR), à Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) e às normas da ABNT e foram realizados na Escola de Aplicação da UFPA. A divulgação do evento foi feita por meio das redes sociais e nas dependências da EA/UFPA.

As experiências relativas às modalidades ginásticas foram desenvolvidas com as seguintes modalidades em 2019:

1 Ginástica em Academia: envolveu práticas realizadas em aparelhos de musculação e também vivências com a ginástica aeróbica esportiva, *step*, *jump* e ginástica funcional.

2 Ginástica Rítmica: manifestação gímnica que envolve a coordenação dos elementos realizados com as mãos livres e com aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita) em estreita relação com a música (TOLEDO, 2009).

3 GPT: manifestação gímnica que implica a participação de pessoas com diversas faixas etárias, envolvendo a construção de coreografias com produção coletiva.

A concepção de ginástica que norteou o projeto foi fundamentada nos princípios da GPT. De acordo com Ayoub (2007) a GPT é caracterizada por não apresentar finalidade competitiva, enfatizar o prazer, a criatividade, a livre expressão e a participação de todos. Por conta de sua abrangência essa manifestação possibilita maior democratização das vivências ginásticas e vai de encontro aos paradigmas das ginásticas de competição que enfatizam a individualidade, a concorrência e a exclusão dos menos aptos.

Assim, em virtude de sua amplitude e diversidade, a GPT envolve atividades no âmbito da ginástica, da dança e dos jogos. Dessa forma.

[...] abre um leque imenso de possibilidades para a prática de atividade corporal, uma vez que não determina limites em relação a idade, gênero, número e condição física ou [...] vestuário, favorecendo a

participação e proporcionando uma ampla criatividade (AYOUB, 2007, p. 68)

Diante desse contexto acredito que o projeto Itinerâncias foi desenvolvido no sentido de buscar novas formas de ensinar e experimentar as diversas modalidades ginásticas sem a preocupação com o produto e sim com o processo, sem a exigência de padrões estéticos e exigências de faixa etária, possibilitando um ambiente para produção de conhecimento coletivo baseado no diálogo, na diversidade e na criatividade.

#### **4 AS FALAS DOS PARTICIPANTES DO PROJETO.**

O projeto Itinerâncias é desenvolvido na EAUFPA, escola localizada no bairro da Terra-Firme em Belém/PA. A história deste bairro, que é atravessado pelo igarapé do Tucunduba, tem sua origem marcada por um forte movimento de segregação socioespacial como aponta Bentes (2020).

Corroborando com este pensamento Ribeiro, Dias e Ferreira (2016, p. 07), afirmam que:

A origem do bairro da Terra Firme ocorreu em meados do século XX quando uma população de baixa renda iniciou um processo de ocupação de uma extensa área de terras na zona leste da cidade, onde predominam terras baixas e alagadas, portanto não despertavam interesse do setor imobiliário (RIBEIRO, DIAS e FERREIRA, 2016, p. 7).

Alves (2020), assegura que as características do relevo de Belém composto pela presença de igarapés, várzeas e terra firme exerceram significativa influência no seu processo de ocupação. O governo no início do século XX implementava um plano de modernização urbana idealizada pelo intendente Antônio Lemos, no qual, a exemplo do que acontecia no Rio de Janeiro, era necessário esconder tudo o que pudesse prejudicar o embelezamento da cidade.

Desse modo, as áreas de terra firme foram progressivamente sendo apropriadas pelas pessoas de maior renda e as alagadas pelas pessoas de menor renda, sendo que as áreas alagadas ou alagáveis não apresentavam estrutura digna para a edificação de moradias. Assim, a ocupação do bairro da Terra Firme, foi sendo constituída” [...] a partir da construção de palafitas (casas populares, típicas da região

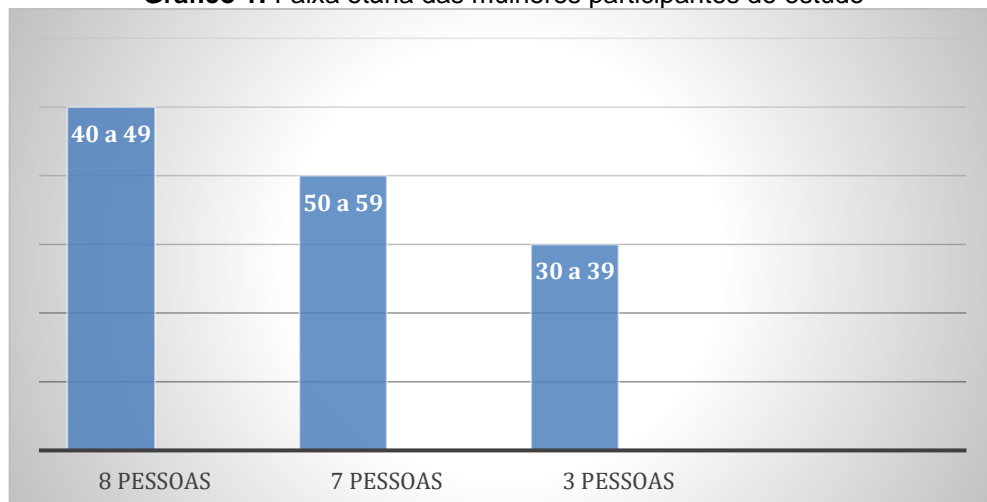
amazônica, que são erguidas sobre as águas ou áreas alagadiças) e marcada por uma grande desigualdade social [...]” (BENTES, 2020, p. 5).

As atividades desenvolvidas pelo projeto em 2019 foram oferecidas nas seguintes modalidades, turmas e horários:

- Ginástica em Academia segundas e sextas das 8h às 9h (adultos da comunidade em geral) – 15 participantes.
- Ginástica em Academia: segundas e sextas das 9h às 10h (adultos da comunidade em geral) – 15 participantes.
- Ginástica Para Todos: terças e quintas das 12h às 13h (Professores e demais funcionários da EA) – 15 participantes.
- Ginástica Para Todos: segundas e quartas das 14h30 às 15h30 (alunos (as) da EA/UFPA e da comunidade em geral) – 10 participantes.
- Ginástica Rítmica: segundas e quartas das 18h às 20h (alunas da EA/UFPA e da comunidade em geral) – 19 participantes.

Os sujeitos participantes da pesquisa foram 18 mulheres moradoras dos bairros do Marco e da Terra-Firme, com idade entre 31 e 58 anos, sendo que oito (44%) estavam na faixa de 40 anos, sete (39%) estavam na faixa dos 50 anos e três mulheres (17%) representavam a faixa de 30 anos de idade. Conforme mostro no Gráfico 1.

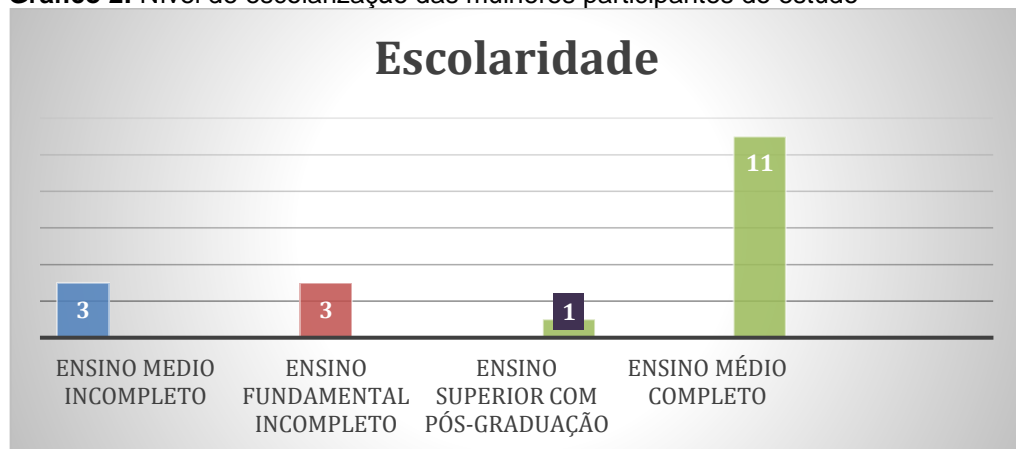
**Gráfico 1:** Faixa etária das mulheres participantes do estudo



**Fonte:** Elaboração própria a partir dos dados coletados.

Em relação à escolaridade onze participantes (61%) indicaram ter completado o Ensino Médio, três (17%) indicaram ter cursado esse nível de escolarização, mas não chegaram ao fim da etapa. Outras três pessoas (17%) apontaram incursão no Ensino Fundamental, mas também não completaram. Uma participante (5%) mencionou ter cursado o Ensino Superior e ingressado na pós-graduação. No Gráfico 2 também é possível visualizar estes dados.

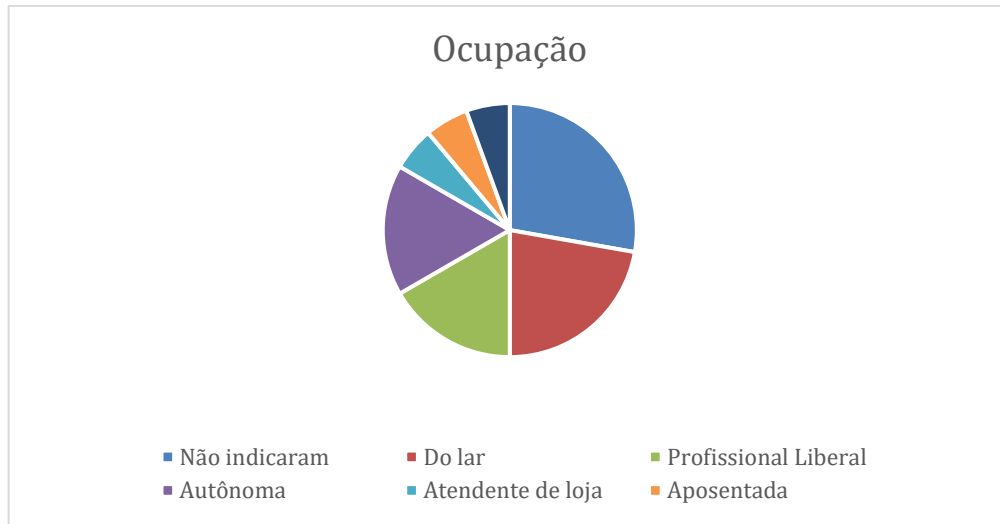
**Gráfico 2:** Nível de escolarização das mulheres participantes do estudo



**Fonte:** Elaboração própria a partir dos dados coletados.

Em relação à ocupação, no Gráfico 3, é possível observar que cinco participantes (28%) não indicaram com o que se ocupam, quatro (23%) destacaram sua ocupação com as atividades do lar, três (17%) se identificaram como profissionais liberais (professora, esteticista e técnica em enfermagem), três (17%) apontaram sua ocupação direcionada às atividades autônomas, enquanto cada uma (5%) das demais identificou sua ocupação relacionada ao atendimento em loja, aos estudos e à aposentadoria.

**Gráfico 3:** Ocupação das mulheres participantes do estudo



**Fonte:** Elaboração própria a partir dos dados coletados.

Os dados mostraram que das dezoito mulheres participantes do estudo, a maioria conheceu o Projeto Itinerâncias através de amigos ou conhecidos moradores do bairro que tinham seus filhos matriculados na EAUFPA fazendo parte do projeto. As outras pessoas indicaram que souberam das ações desenvolvidas no Projeto através dos cartazes divulgados nas dependências da EAUFPA.

No instrumento de coleta dos dados destaquei três aspectos da vida dos participantes - tomando como base os objetivos da GPT - que podem ter sido influenciados pela prática desse tipo de ginástica. O primeiro apontou a busca de saúde e envolveu respostas sobre melhoria de condicionamento físico, da autoestima, etc.; o segundo aspecto indicou motivações na direção de atividades de lazer ligadas ao prazer e à alegria de expressar seus movimentos e o terceiro aspecto mostrou influência sobre a vontade de interagir e estar em grupo na busca de relações de amizade.

De acordo com as respostas do questionário sobre os aspectos da vida, influenciados pela participação das pessoas no projeto, todas as dezoito apontaram o interesse pela busca da saúde através da melhoria do condicionamento físico. Uma refere-se a isso dizendo: [...] *ajudou bastante na minha condição física, fiquei mais disposta para fazer minhas tarefas do lar*. Outra fala, na mesma direção revela que a melhoria do condicionamento físico proporcionou mais disposição para realizar as atividades de casa.

De acordo com Cavalhieri e Tsukamoto (2018, p. 141)

Um estilo de vida fisicamente ativo pode proporcionar aos indivíduos diversos benefícios em relação à qualidade de vida [...] além de contribuir para a manutenção [...] da capacidade funcional dos praticantes.

É importante destacar que corroboro com a ideia de Moreno e Tsukamoto (2018) quando revelam que para alcançar o estado de saúde é necessário considerar diversos fatores e não apenas o bem-estar físico. Contudo, os dados podem revelar que as mulheres dos bairros da Terra-Firme e do Marco, relacionaram a diminuição de marcadores como Colesterol, Triglicerídeos e Glicose às atividades desenvolvidas no projeto, como mostro na fala de uma das participantes: *“o que eu mais tive de bom foi a minha saúde, porque tinha colesterol, triglicerídeos, glicose tudo alto e com o projeto [...], tudo voltou ao normal”*. As pessoas dessa comunidade, muitas vezes, com comportamentos sedentários, sem uma reflexão sobre alimentação, moradia adequada, etc., carentes de espaços públicos para realizarem sua atividade física de forma lúdica e com acompanhamento profissional, procuram o projeto afim de combater indicadores de doenças que abatem parte da população brasileira, em especial as pessoas de menor nível socioeconômico.

As interações como as amizades e a socialização fora do único universo dessas mulheres (professoras, esteticistas, diaristas, técnicas de enfermagem e artesãs) foram sinalizadas nas falas de quatro das dezoito participantes da investigação. Estas experiências, vivenciadas dentro de um espírito de colaboração, substituindo a mentalidade competitiva do sistema social, como enfatiza Ayoub (2007), podem ser significava contribuição para uma vida equilibrada, que certamente colabora com a melhoria da saúde. Tais afirmações vão ao encontro do que dizem Moreno e Tsukamoto (2018) quando revelam que a prática sistemática da GPT pode promover uma relação positiva com a vida estimulando o autocuidado e o bom humor. Isso traz influências expressivas à concepção de saúde ampliada. A fala de uma das mulheres faz emergir essa reflexão quando diz: *“ganhei saúde, energia e auto estima e a vontade de não parar mais de fazer exercícios físicos”*.

Outra fala importante revela o aspecto da interação social influenciado pela participação no projeto, imbricado também com a busca pela saúde: *“ganhei bem-estar e alegria. Minha saúde melhorou muito, pois tenho problema de depressão e lá na ginástica conheci pessoas maravilhosas que me ajudaram muito, não me sentia só, ficava muito feliz nos dias de dança.*

O lazer também foi mencionado por duas pessoas como um aspecto influenciado pelas práticas de ginástica no projeto. Isso pode ser observado por conta de “[...] sua dimensão lúdica que tem como características, entre outras, a gratuidade, a alegria, a festa, a criação” (PINHEIRO; MATOS, 2020, p. 119).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As histórias do projeto, Itinerâncias Ginásticas são muito maiores do que o número de pessoas que foram entrevistadas neste estudo, entretanto, a importância desse registro é fundamental para entender e reforçar a relação entre a GPT e a comunidade da periferia de Belém, que desde 1986 vem tendo a oportunidade, de aderir e participar, dessa proposta inclusiva de expressão social e corporal por meio do projeto.

Em meio a este cenário pandêmico uma grande reflexão se colocou relacionada à necessidade vital de criação de espaços, inclusive públicos e gratuitos, que possibilitem a participação popular, pois, os quadros opressivos e depressivos do enclausuramento que a COVID-19 causou, esteve/está diretamente ligado a impossibilidade, para muitos, com a prática de exercícios físicos, como a ginástica. Isso contrasta com os grandes benefícios demonstrados e mostra a necessidade de continuação do projeto nesse contexto.

Em relação à discussão conceitual ligada à temática discutida pelos autores, que fazem parte desse artigo, pude constatar que a ginástica para ser para todos e todas, precisa ser refletida, estudada e sempre aprimorada. Assim, entender como a GPT surgiu, se desenvolveu, as resistências que enfrenta e enfrentou, em um mundo tão competitivo, onde muitas vezes parece que a ginástica e outras modalidades devem ser prestar a disputas e ao culto do corpo perfeito foi de suma importância para minha formação.

A dimensão amazônica na qual vivemos e a grande luta pela preservação do planeta estão justamente ligados ao dilema de ter uma relação colaborativa ou competitiva e destrutiva, com as outras pessoas e com o meio ambiente. Esse é um princípio da GPT, interação e colaboração em oposição às disputas, muitas vezes predadoras. Para refletir sobre o problema dessa pesquisa: quais aspectos da vida foram influenciados pela prática da ginástica durante a participação no Projeto Itinerâncias

Ginásticas na EAUFPA? Necessitei enfrentar este momento da pandemia e suas restrições. A descoberta do público de mulheres, com a ocupação do Lar, onde a prática da ginástica foi a única atividade que dava a oportunidade de saírem dos limites da sua residência foi também gratificante.

Houve dificuldades com a produção da pesquisa, visto que tudo na escola havia parado, a cidade se fechou perante a pandemia que dizimava vidas em todo país, por isso foi um grande desafio continuar com a pesquisa mesmo confinado em casa.

Ao final considero que durante a pesquisa foi possível constatar que houve uma melhora na qualidade de vida das pessoas envolvidas no projeto e que o convívio entre elas proporcionou significativas relações humanas fazendo emergir das dezoito mulheres, momentos de bem-estar, alegria, diversão e prazer. Estes dados podem indicar a importância de ações e projetos no contexto de práticas corporais, como a ginástica, baseadas em princípios críticos, participativos, criativos e dialógicos.

## REFERÊNCIAS

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, São Paulo: Editora da UNICAMP, 2007.

BRACHT, V. **Educação física e aprendizagem social**. Porto Alegre: Magister, 1992.

CAVALHIERI, Ana Carolina Maran; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. A prática da ginástica para todos e seu significado na vida de pessoas adultas. In: TOLEDO, Eliana e colaboradores. **Anais do IX Fórum Internacional de Ginástica Geral**. Campinas, SP: FEF/ UNICAMP, 2018.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis/RJ: Vozes, 2010.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática de ginástica para todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. In: TOLEDO, Eliana e colaboradores. **Anais do IX Fórum Internacional de Ginástica Geral**. Campinas, SP: FEF/ UNICAMP, 2018.

PINHEIRO, Welington da Costa e MATOS, Lucília da Silva. Ginástica para todos: educação, lazer e saúde na Amazônia. **Revista Corpo consciência**, Cuiabá-MT, vol. 24, n. 01, p. 108-121, jan./abr., 2020

SOARES, Carmen Lúcia. **Imagens da educação no corpo**: estudo a partir da ginástica francesa no séc. XIX. Campinas, São Paulo: Autores Associados LTDA, 1998.

RIBEIRO, Ana Georgina Ferreira, DIAS, Mário Benjamin e FERREIRA, Antônio Carvalho. Urbanização e qualidade de vida: a influência das fronteiras na dualidade socioespacial dos bairros da cremação e da terra firme em Belém do Pará. **Anais do XVIII Encontro Nacional de Geógrafos**. São Luís/MA, 2016.

MACIAS, Céres Cemírames de Carvalho. **ENTRE SALTOS, EQUILÍBRIOS E ROTAÇÕES: A TECITURA DA MEMÓRIA DE UM SER GÍMNICO DOCENTE**. **Memorial**. EAUFPA. Belém/PA, 2019.