

GINÁSTICA GERAL: A PROPOSTA DO GRUPO GINÁSTICO UNICAMP¹

Profa. Dra. Elizabeth Paoliello

Grupo de Pesquisa em Ginástica Geral - 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 tem sido nos últimos catorze anos, o veículo de difusão das pesquisas na área da Ginástica Geral, desenvolvidas pelo Departamento de Educação Motora da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 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 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.

¹ SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica Geral: uma área de conhecimento da Educação Física**. 1997.163f.Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1997. Capítulo III.

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 experimentar 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,

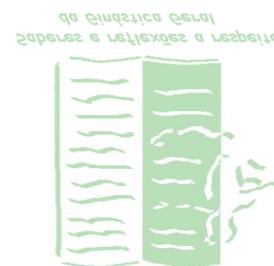
“que o futuro deve surgir dos homens e mulheres que viverão no futuro. Homens e mulheres que deveriam ser íntegros, autônomos e responsáveis por seu viver e por aquilo que fazem pois, o fazem por si mesmos; homens e mulheres sensíveis, amorosos, conscientes de seu ser social e de que o mundo que vivem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

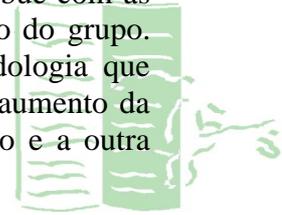
Ao utilizar-se dos movimentos constitutivos destas modalidades, não se está preocupado com a perfeição da técnica, com o resultado a ser atingido ou com o cumprimento de suas regras, mas sim em facilitar a sua apropriação, utilizando-se do maior número possível de alternativas de expressão motora, que 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.

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: elizabethpaoliello@fef.unicamp.br