

## Ginástica para Todos



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

Reitor  
JOSÉ TADEU JORGE

Coordenador Geral da Universidade  
ALVARO PENTEADO CRÓSTA



Conselho Editorial

Presidente  
EDUARDO GUIMARÃES

ELINTON ADAMI CHAIM – ESDRAS RODRIGUES SILVA  
GUITA GRIN DEBERT – JULIO CESAR HADLER NETO  
LUIZ FRANCISCO DIAS – MARCO AURÉLIO CREMASCO  
RICARDO ANTUNES – SEDI HIRANO

UNICAMP ANO 50

Comissão Editorial  
ITALA M. LOFFREDO D'OTTAVIANO  
EDUARDO GUIMARÃES

Marco A. C. Bortoleto  
Elizabeth Paoliello  
(Organizadores)

GINÁSTICA PARA TODOS  
*Um encontro com a coletividade*

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990. Em vigor no Brasil a partir de 2009.

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELO  
SISTEMA DE BIBLIOTECAS DA UNICAMP  
DIRETORIA DE TRATAMENTO DA INFORMAÇÃO  
Bibliotecária: Maria Lúcia Nery Dutra de Castro – CRB-8ª / 1724

---

G43                      Ginástica para todos: um encontro com a coletividade / organização: Marco A. C. Bortoleto, Elizabeth Paoliello. – Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2017.

1. Ginástica. 2. Educação física. 3. Ginástica – Festivais. 4. Formação profissional.  
I. Bortoleto, Marco A. C. II. Paoliello, Elizabeth. III. Título.

CDD - 796.44  
- 796.07  
- 791.6  
- 370.71

ISBN 978-85-268-1387-8

---

Copyright © by organizadores  
Copyright © 2017 by Editora da Unicamp

Direitos reservados e protegidos pela lei 9.610 de 19.2.1998.  
É proibida a reprodução total ou parcial sem autorização,  
por escrito, dos detentores dos direitos.

Printed in Brazil.  
Foi feito o depósito legal.

Direitos reservados à

Editora da Unicamp  
Rua Caio Graco Prado, 50 – Campus Unicamp  
CEP 13083-892 – Campinas – SP – Brasil  
Tel./Fax: (19) 3521-7718/7728  
www.editoraunicamp.com.br – vendas@editora.unicamp.br

Dedicamos este livro a todos os coordenadores e integrantes do Grupo de Pesquisa em Ginástica da FEF-Unicamp, que por mais de 30 anos se mantiveram firmes na busca por novas compreensões, novas metodologias, novos caminhos para a ginástica. Profissionais que decidiram superar os desafios da pesquisa, do estudo e do ensino da ginástica e adentrar o século XXI com uma atitude inovadora e rejuvenescida.



## AGRADECIMENTOS

Embora o individualismo seja uma forte tendência no mundo atual, seguimos acreditando na coletividade, isto é, naquele conjunto coeso e que se fortalece das fraquezas e das potencialidades de cada um, revelando novas criações, novas amizades e novas possibilidades. Por isso queremos agradecer:

- a todos os coautores, por acreditarem que a GPT precisa de mais atenção e espaço dentre os acadêmicos e gestores esportivos;
- à Unicamp, que, ao celebrar seus 50 anos, mostrou-se mais generosa e comprometida com o conhecimento, publicando 50 novos livros;
- à professora Ítala Maria Loffredo D'Ottaviano, pró-reitora de Pós-Graduação da Unicamp, por encabeçar uma coleção de livros tão diversa e ampla como pode ser a GPT;
- à FEF-Unicamp, por continuar sonhando conosco e permitindo que esses sonhos povoem a educação física de hoje e de amanhã;
- ao Grupo Ginástico Unicamp (GGU), que materializa a coletividade de forma plena e com todo o cuidado pedagógico esperado, e sem o qual uma obra como esta perderia seu sentido;
- ao Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG), pela seriedade, dedicação e disponibilidade para abraçar novos desafios;
- à Editora da Unicamp, por superar os desafios impostos por uma obra composta a muitas mãos;
- ao Fórum Internacional de Ginástica Geral (desde 2016, de Ginástica para Todos), cujo dinamismo e resistência nos possibilitaram chegar até aqui, coroando anos de trabalho com este gratificante livro;
- a todos os tradutores, revisores, colaboradores, bem como a nossos familiares e amigos, cuja dedicação e apoio trouxeram alento e esperança nos momentos difíceis e nos impulsionaram para concretizar mais esta obra.



## SUMÁRIO

PREFÁCIO .....	11
APRESENTAÇÃO .....	13
A <i>GYMWELT</i> NA CONFEDERAÇÃO ALEMÃ DE GINÁSTICA – UMA NOVA ROUPAGEM PARA A GINÁSTICA GERAL .....	17
GINÁSTICA PARA TODOS NA ESPANHA E A ORGANIZAÇÃO DA GIMNAESTRADA DE EXTREMADURA .....	27
AS DIMENSÕES DA FORMAÇÃO EM GINÁSTICA: O PAPEL DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL.....	53
SABERES NECESSÁRIOS À EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA – A GINÁSTICA EM FOCO .....	67
NOTAS SOBRE O PAPEL DAS DEMONSTRAÇÕES GINÁSTICAS NA EUROPA E NO BRASIL – REFLEXÕES SOBRE A GINÁSTICA PARA TODOS .....	87
CRIANDO APRESENTAÇÕES EM GRUPO – OS ELEMENTOS DA COREOGRAFIA .....	111
GINÁSTICA PARA TODOS: INTERLOCUÇÕES ENTRE UNICAMP, UNESP E USP NA FORMAÇÃO DOCENTE .....	141

GRUPO GINÁSTICO UNICAMP – POTENCIALIZANDO AS INTERAÇÕES HUMANAS .....	165
O PERFIL DA DELEGAÇÃO BRASILEIRA NA <i>WORLD GYMNAESTRADA</i> DE LAUSANNE, SUÍÇA – 2011 .....	199
ASPECTOS DA PARTICIPAÇÃO DOS PAÍSES DO CONTINENTE AMERICANO NA <i>WORLD GYMNAESTRADA</i> 2011 .....	219
AUTORES.....	243

## PREFÁCIO

Todos esperam viver todos os dias de suas vidas com conforto e saúde e todos têm o desejo de manter ou melhorar sua condição física. Há dois mil anos, médicos na China já aconselhavam seus pacientes a se exercitarem e prescreviam o exercício como parte de seus métodos terapêuticos. Isso mostra que a conexão entre exercício e saúde já é reconhecida desde os tempos mais antigos.

Esses conceitos são as origens da Ginástica para Todos dos dias de hoje.

Atualmente, a ginástica é dividida em duas categorias: a competitiva, representada pelas ginásticas artística, rítmica, aeróbica, acrobática e do trampolim acrobático, e a Ginástica para Todos, uma variação não competitiva da ginástica, em que os objetivos são principalmente a melhoria da saúde dos participantes e sua capacitação para obtenção de conforto em seu dia a dia.

As pessoas precisam de uma série de elementos para manter sua saúde. Esses elementos incluem o exercício físico, a nutrição, a recreação, métodos para evitar o estresse e uma saúde psicológica estável. Todos entendem a necessidade de exercício físico, mas, como existem muitos tipos possíveis de exercício, não fica claro para a maioria das pessoas que tipo de exercício é o mais apropriado.

É aí que entra a Ginástica para Todos.

A Ginástica para Todos é um conjunto de exercícios que qualquer pessoa pode praticar em qualquer lugar. Todos, de crianças a idosos, podem fazer esses movimentos dentro de suas possibilidades, o que torna a Ginástica para Todos o exercício ideal, que permite que os participantes sintam a alegria do movimento. É por isso que a Ginástica para Todos é o tipo de exercício físico que tanto nos chama atenção.

Como na Ginástica para Todos os participantes movimentam seu corpo de forma bem equilibrada, ela é usada como parte do treinamento básico de diversos esportes. Exercícios e treinamento de coordenação também fazem parte dos movimentos básicos da Ginástica para Todos. Em outras palavras, a Ginástica para Todos é a atividade básica que tonifica o corpo e o prepara para outras atividades, incluindo as esportivas.

A Ginástica para Todos originou-se na Europa, mas espalhou-se para todas as partes do mundo. Atualmente, pessoas em muitos países praticam a Ginástica para Todos com a finalidade de melhorar e manter sua saúde. Como um conjunto de exercícios básicos, ela atraiu a atenção até mesmo do Programa de Esportes para Todos do Comitê Olímpico Internacional (COI).

Um dos elementos mais importantes da Ginástica para Todos é a apresentação em público. O *Deutsches Turnfest*, um festival de ginástica realizado na Alemanha desde 1860, o primeiro de muitos eventos de ginástica realizados em todo o mundo, também inclui a Ginástica para Todos em sua programação.

A Federação Internacional de Ginástica promove a Gimnaestrada Mundial (*World Gymnaestrada*) a cada quatro anos, desde 1953. É um festival de Ginástica para Todos, um evento no qual os ginastas de todas as nações apresentam o resultado da dedicação que tiveram em seus treinos. Esses eventos não só permitem que os participantes apresentem suas coreografias, mas também têm por objetivo oferecer oportunidades de intercâmbio internacional.

Por tudo isso, a Ginástica para Todos é uma forma de exercício tão diversa e importante. Espero que ela permita que cada vez mais pessoas desfrutem de uma saúde melhor e da alegria do movimento.

*Tatsuo Araki*, Nippon Sport Science University (Nittaidai) – Japão  
Tradutora: *Daniele Fonseca*

## APRESENTAÇÃO

O tempo nos alerta constantemente sobre seu imperativo e incondicional poder. Por isso muitos, como nós, se esforçam para aproveitá-lo ao máximo, vivendo cada momento intensamente e deixando que cada uma das pequenas conquistas se transforme em marcas singulares no tempo. Marcas que, por um lado, amenizam a sensação de que o tempo passa rápido demais e, por outro, ajudam a prolongar as consequências dessas ações. É por isso que esta conquista, em forma de livro, nos orgulha tanto.

Um orgulho que se justifica pelos muitos anos de trabalho que dedicamos para reunir em uma única obra contribuições de especialistas nacionais e internacionais, cujas experiências registram enormes conquistas e também importantes possibilidades futuras. Um livro que reforça o importante papel que a ginástica não competitiva (de participação, de demonstração) tem assumido no âmbito social e educativo, tornando-se tema de grande interesse das escolas à universidade, das associações esportivas aos projetos sociais e, por conseguinte, de muitos estudiosos da área. Uma expressão gímnica durante décadas denominada Ginástica Geral (GG) e que recentemente passou a ser reconhecida como Ginástica Para Todos (GPT), buscando adequar-se aos novos tempos e a uma sociedade mais igualitária e, portanto, equilibrada.

Este livro mostra, em suas entrelinhas, a força da produção coletiva, das colaborações gímnicas e também acadêmicas, em busca da superação de problemas elementares que há décadas dificultam o desenvolvimento da temática no Brasil e em outros países.

Concretamente, a obra se inicia pela análise de uma consagrada proposta para o desenvolvimento da ginástica, elaborada por pesquisadores alemães,

pela qual foram estruturadas políticas administrativas da Federação Alemã de Ginástica, a mais representativa entidade associativa do mundo, com mais de cinco milhões de membros na atualidade. Uma proposta que integra diversos tipos de ginástica, do condicionamento físico (*fitness*) à competição, criando condições otimizadas para maior participação e, portanto, para maior contribuição da ginástica no âmbito da saúde, do fomento da cultura esportiva e de uma sociedade mais conectada.

Continuamos, com uma análise sobre desenvolvimento da GPT na Espanha, suas conquistas e entraves, convidando ainda os leitores a conhecer um dos mais tradicionais festivais ginásticos do mundo, o *Blume Gran Canarias*, e outro mais recente, também relevante, a Gimnaestrada de Extremadura, cujo particular modelo de organização merece enorme atenção de todos os que se interessam por essa prática.

De Portugal, recebemos uma sugestiva discussão sobre a importância de investir em formação continuada no campo da ginástica e sobre o papel das federações esportivas nesse processo. O capítulo inclui ainda uma relevante análise do programa educativo da Federação de Ginástica de Portugal, cujos resultados positivos nos últimos anos vêm sendo destacados internacionalmente.

No capítulo seguinte, apresentamos uma sistematização dos saberes gímnicos necessários para o desenvolvimento da ginástica na educação física escolar e adentramos num debate sobre a presença da ginástica na escola, com um trato do conhecimento na perspectiva de uma educação integral que contemple as mais variadas dimensões formativas, contribuindo para o processo de emancipação do aluno.

A seguir se discute a relevância das demonstrações ginásticas no Brasil e no mundo, tratando de destacar sua contribuição para o compartilhamento e a democratização dos conhecimentos e das distintas perspectivas desenvolvidas nas mais variadas culturas.

Abordando uma temática de grande interesse para os profissionais que atuam no âmbito da GPT, recebemos da Alemanha uma proposta pedagógica especialmente elaborada para o processo de composição coreográfica de grupos, fundamentada na criatividade e que tem atraído o interesse e o reconhecimento de muitos especialistas europeus. Completando a proposta são apresentados critérios de avaliação de composições coreográficas utilizados em programas específicos da Federação.

Uma inovadora experiência produzida numa parceria das três universidades públicas paulistas (Unicamp, USP e Unesp) mostra como a GPT pode contribuir para a formação de distintos profissionais que atuarão na educação de crianças e jovens.

O trabalho realizado pelo Grupo Ginástico Unicamp (GGU), considerado uma das maiores referências latino-americanas no campo da GPT, ganha uma versão revisitada e ampliada, que expõe dinâmicas que se consolidaram ou emergiram recentemente, visando adequar a proposta pedagógica desse coletivo aos tempos atuais.

Finalizam o livro dois capítulos que analisam a *World Gymnaestrada*, maior evento organizado pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), em sua edição de Lausanne (2011). O primeiro deles com ênfase na participação da delegação brasileira e o segundo, na participação dos países pertencentes à União Pan-Americana de Ginástica (Upag). Temos com eles a oportunidade de conhecer resultados de uma pesquisa recente, ainda desconhecida na literatura especializada e que certamente poderá guiar o planejamento institucional, bem como a elaboração de políticas que contribuam para o desenvolvimento sustentável e ampliado da GPT no Brasil e nas Américas.

De modo geral, evocamos muitas vezes para reforçar discursivamente e coletivamente o importante papel que a GPT possui na educação física contemporânea, como também para uma sociedade que busca mais respeito, integração, harmonia, maior participação social e, sobretudo, mais coletividade.

*Marco A. C. Bortoleto*  
*Elizabeth Paoliello*  
Organizadores



A *GYMWELT* NA CONFEDERAÇÃO  
ALEMÃ DE GINÁSTICA – UMA NOVA ROUPAGEM  
PARA A GINÁSTICA GERAL<sup>1</sup>

*Walter Brehm*  
*Herbert Hartmann*

### A Confederação Alemã de Ginástica (DTB)

Com cinco milhões de associados, a DTB é, desde 2013, a segunda maior confederação esportiva da Alemanha, atrás apenas da Confederação Alemã de Futebol (DFB). Em comparação com outras federações esportivas, ela apresenta uma série de particularidades que lhe conferem uma posição de destaque entre as organizações esportivas alemãs. Uma característica especial da DTB é que ela não representa apenas uma modalidade esportiva, mas reúne sob sua guarda um vasto espectro de atividades esportivas que são oferecidas a seus associados pelos quase 20 mil clubes e departamentos de ginástica.

O primeiro pilar de atividades oferecidas pela DTB é constituído pelo campo competitivo, representado pelas três modalidades olímpicas – ginástica artística, ginástica rítmica e ginástica de trampolim –, bem como por outras 15 modalidades esportivas não olímpicas – do *rope skipping* ao *punhobol*. Apenas cerca de 10% dos membros da DTB atuam nessas modalidades.

O segundo pilar é composto pela ginástica infantil. A ginástica infantil é um conceito de movimento múltiplo e que abrange diferentes modalidades esportivas visando promover a formação e o desenvolvimento básicos em termos motores, psicológicos e sociais. A ginástica infantil é ocasionalmente chamada de “berçário do esporte”, uma vez que desenvolve diferentes habilidades de movimento que posteriormente podem ser utilizadas em outras mo-

---

<sup>1</sup> Tradução: Evelise Amgarten Quitzau; revisão técnica: Elizabeth Paoliello.

dalidades esportivas. Cerca de um milhão de crianças participam da ginástica infantil; nenhuma outra organização esportiva na Alemanha apresenta uma proposta de programa de exercícios para crianças que seja tão extensa e que tenha instrutores especialmente preparados para isso. O Gráfico 1, a seguir, explicita a grande participação de crianças na DTB.

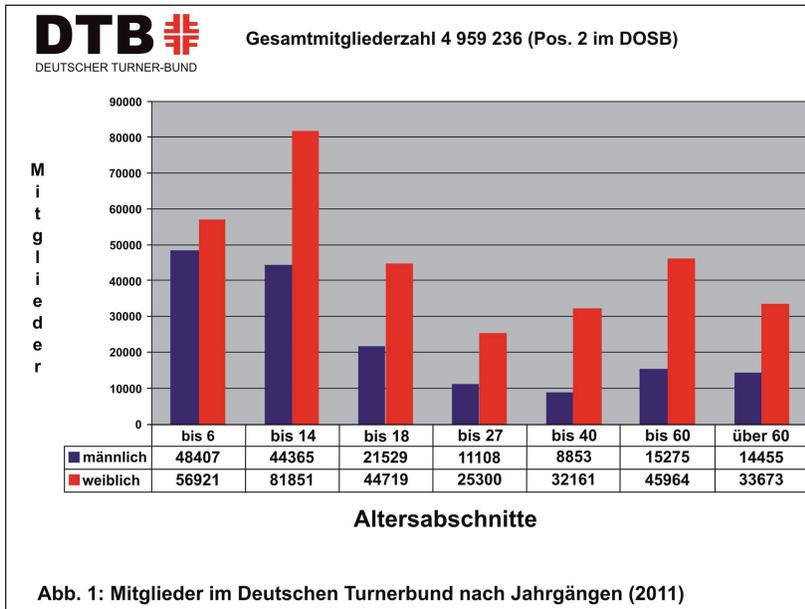


Gráfico 1 – Associados da Federação Alemã de Ginástica, segundo a faixa etária (2011).

A incomparavelmente maior e mais variada oferta de exercícios foi, desde 1990, concentrada no conceito de Ginástica Geral, que compreendia todas as atividades que não apresentam uma orientação competitiva. Cerca de 70% dos membros da DTB atuam nesse campo. Esse grupo de associados é, portanto, muito heterogêneo quanto às motivações para a prática de exercícios. Os motivos vão da necessidade de fazer algo para melhorar o condicionamento físico e a saúde à busca de uma composição rítmico-estética de movimentos, além do desejo de uma experiência em meio à natureza e à comunidade. Além disso, o grupo de pessoas que participam da Ginástica Geral é marcado pelas diferenças no que diz respeito à experiência que possuem com os exercícios físicos, bem como com relação ao desempenho que apresentam, pelas diferentes distribui-

ções etárias e por uma maioria composta por mulheres (ver Gráfico 1). O atendimento adequado das necessidades desses diferentes grupos-alvo demanda a oferta de uma grande variedade de exercícios.

O campo da Ginástica Geral, portanto, está exposto a constantes e rápidas mudanças. Novas opções sempre pressionam o mercado, especialmente no âmbito do condicionamento físico e da saúde, ao mesmo tempo em que antigas práticas perdem sua notabilidade. Os diferentes grupos esperam que as opções apresentadas pelos clubes estejam de acordo com as tendências e com suas necessidades. Em razão desse cenário, a área da Ginástica Geral passou por uma extraordinária expansão ao longo dos últimos anos.

Dessa forma, o espectro de ofertas da Ginástica Geral tornou-se cada vez mais intrincado. Além disso, a denominação Ginástica Geral tem encontrado cada vez menos aceitação entre os membros mais jovens dos clubes de ginástica. Uma reorientação conceitual e sistematizadora foi, portanto, inevitável.

## Contexto histórico da “Ginástica Geral” na DTB

A cultura da ginástica como meio de formação do corpo (fortalecimento corporal) para uma vida saudável e autônoma está enraizada na história cultural europeia desde a Antiguidade. Sob o ideal da *Kalokogathia*, os gregos antigos já viam o fortalecimento corporal como essencial para o aperfeiçoamento do homem. Eles denominaram essa forma de educação corporal como “Ginástica” e a ensinavam em escolas especiais, os “Ginásios”.

A cultura medieval, moldada pela religião cristã e sua relação então negativa com o corpo, não deu continuidade ao desenvolvimento da antiga cultura da Ginástica. O corpo era visto como a “sede do pecado”. Somente na segunda metade do século XVIII, com os filantropos, foi retomado o desenvolvimento de um conceito de educação que considerava o exercício corporal como componente fundamental da educação. Os filantropos, portanto, podem ser vistos como os fundadores da educação física na Europa moderna. Com seus exercícios, queriam, por um lado, capacitar seus alunos com as habilidades práticas necessárias para a vida diária e, por outro, educar para uma conduta de vida saudável (Imagem 1). Os filantropos denominaram seu conceito de movimento emprestando o termo “Ginástica” dos gregos antigos.

Na primeira metade do século XIX a ginástica dos filantropos foi apreendida e desenvolvida por dois novos conceitos de movimento: de um lado, Friedrich Ludwig Jahn, fundador da “ginástica alemã” (Imagem 2), do outro, Per Henrik Ling, fundador da “ginástica sueca”.

As bases de ambos os conceitos são objetivos e princípios como aqueles buscados hoje pela Ginástica Geral:

- aperfeiçoamento do condicionamento físico por meio do treinamento de capacidades corporais, em especial de resistência, força, mobilidade e velocidade;
- melhora da saúde e do bem-estar;
- exercício corporal como instrumento de educação;
- participação, em vez de seleção;
- ausência de comparações competitivas.



Imagem 1



Imagem 2

Imagens 1 e 2 – Gerd Steins, *Olympische Spiele vor dem Hallischen Thore*. *Bibliophile Raritäten aus der Geschichte des Turnens*. *Sporthistorische Blätter*. *Sportmuseum*, Berlin, 1995, p. 6.