

Ginástica para todos: expectativa e realidade vivenciadas por integrantes do grupo “Empeiría” da EACH-USP

Gymnastics for all: expectation and reality experienced by group members “Empeiría” of EACH-USP

Grad. Ingrid de Oliveira Santos - Educação Física e Saúde – EACH – USP
Grad. Fernanda Paula da Silva - Educação Física e Saúde – EACH – USP
Grad. Ludmilla Guedes Veigas - Educação Física e Saúde – EACH – USP
Educ. Joana de Paula Barros – EACH - USP

This report aims to describe the experience lived by four members of the gymnastics for all group of School of Arts, Sciences and Humanities of the University of São Paulo.

Introdução:

A Ginástica Para Todos é caracterizada como campo abrangente da Ginástica que oferece diversos benefícios, dentre eles: a manutenção e melhoria da saúde, sociabilidade, estímulo à organização e criatividade.

Objetivo:

Descrever a experiência vivenciada por quatro integrantes do grupo universitário “Empeiría” da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo.

Metodologia:

Relato escrito sobre a experiência vivenciada por alunas e educadora do curso de Educação Física e Saúde durante a prática de Ginástica Para Todos.

Resultados:

A prática de Ginástica Para Todos possibilita a descoberta das diversas formas de movimentar o corpo, de modo que o indivíduo explore suas potencialidades. Além disso, estimula a criatividade, união e determinação do grupo durante o processo de criação de composições coreográficas.

Discussão:

O relato evidenciou a importância de cultivar o respeito pelo outro, a paciência e o zelo com os que não conseguem realizar os movimentos com facilidade, criando um ambiente respeitoso e acolhedor das diferenças. Tais valores são enfatizados no contexto da Ginástica Para Todos.

Considerações finais

Considerando todos os benefícios que esta modalidade proporciona, nota-se que o profissional da área de Educação Física possui papel fundamental na disseminação da prática de Ginástica Para Todos, promovendo a integração dos indivíduos de diversas faixas etárias, independente de sua aptidão física.

