

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Alléxia Vycória Sampaio Pêgo Martins Dias

Benefícios da Ginástica para Todos para a saúde: uma revisão da literatura

Governador Valadares

2023

Alléxia Vycória Sampaio Pêgo Martins Dias

Benefícios da Ginástica para Todos para a saúde: uma revisão da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Josária Ferraz Amaral

Governador Valadares

2023

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Dias, Alléxia Vycória Sampaio Pêgo Martins.

Benefícios da Ginástica para Todos para a saúde : uma revisão da literatura / Alléxia Vycória Sampaio Pêgo Martins Dias. -- 2023. 29 p.

Orientadora: Josária Ferraz Amaral

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Faculdade de Educação Física, 2023.

1. Ginástica para Todos. 2. Ginástica Geral. 3. Saúde. 4. Qualidade de Vida. 5. Bem-estar. I. Amaral, Josária Ferraz, orient. II. Título.

Alléxia Vyctória Sampaio Pêgo Martins Dias

Benefícios da Ginástica para Todos para a saúde: uma revisão da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 07 de Julho de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Josária Ferraz Amaral – Orientadora
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Marcus Vinicius da Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^a. Dr^a. Simara Regina de Oliveira Ribeiro
Universidade Federal de Juiz de Fora

RESUMO

A Ginástica para Todos (GPT) é uma modalidade de ginástica de demonstração que possui caráter inclusivo, não possui fins competitivos e combina várias interpretações da ginástica com outras formas de expressão corporal, tais como danças, atividades circenses, artes cênicas, jogos, esportes e outras. A prática da GPT é embasada em quatro pressupostos (4Fs): *Fun*, *Fitness*, *Fundamentals* e *Friendship* (diversão, aptidão, fundamentos e amizade) e tem como objetivo contribuir para a melhora da saúde, da condição física e do bem-estar físico, social, intelectual e psicológico dos praticantes. Tais características sugerem o potencial da GPT para a promoção da saúde da população em geral. Visando conhecer e sistematizar o conhecimento que vem sendo produzido sobre essa temática, este estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre os benefícios da GPT para a saúde dos praticantes. A pesquisa de dados foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO, Lilacs, Google Acadêmico, Periódicos Capes e Catálogo de Teses e Dissertações CAPES, utilizando os seguintes descritores e suas combinações em português e inglês: "ginástica para todos", "ginástica geral", "saúde", "qualidade de vida", "bem-estar". Foram incluídos estudos publicados na íntegra, em português ou em inglês, que analisaram os benefícios da prática da GPT na saúde, qualidade de vida e/ou bem-estar dos praticantes. O período de publicação não foi delimitado. Os achados foram redigidos criticamente. A busca retornou 82 documentos (artigos, dissertações e teses). Após a leitura dos títulos e dos resumos, 74 foram descartados e 8 (7 artigos e 1 dissertação) selecionados para compor esta revisão. Observou-se que a GPT promove o desenvolvimento de aspectos mentais (redução do estresse, melhoria do bem-estar emocional, prevenção da depressão), físicos (aumento da força muscular, flexibilidade, resistência, potência e melhoria em parâmetros cardiovasculares) e sociais (socialização entre os praticantes, aumento da autoestima, autoconfiança, vínculo afetivo e coletividade). Diante o exposto, é notória a importância em estimular e promover a prática da GPT, visto os benefícios que essa modalidade apresenta para a saúde e qualidade de vida dos praticantes.

Palavras-chave: Ginástica para Todos. Ginástica Geral. Saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The Gymnastic For All is a demonstration gymnastic modality which has an inclusive character, doesn't have any competitive purposes and combines several interpretations of gymnastics with other forms of body expressions, such as dances, circus activities, performing arts, games, sports and more. The practice of GFA's based on four assumptions: Fun, Fitness, Fundamentals and Friendship and has the goal to contribute to improve health, physical condition and physical, social, intellectual and psychological well-being of its athlete. Certain characteristics suggest GFA's potential to promote health for the population, in general. Aiming to understand and to systemize the knowledge that's being made about this theme, this study has the purpose to review some materials about the benefits of GFA to the ones that practice it. The data researches were carried out in the following databases: SciELO, Lilacs, Google Scholar, Periódicos Capes and Catálogo de Teses and Dissertações CAPES, using descriptors and its combinations in portuguese and english, like "health", "quality of life", "well-being". Published studies, in portuguese or english, that were included analyze the benefits for the health, the quality of life and/or well-being of GFA's athletes. The periods of the publications were not delimited. The ones that were found were critically written. The research discovered 82 documents (articles, dissertations and theses). After reading the titles and abstracts, 74 of them were discarded and 8 of them (7 articles and 1 dissertation) were selected to be a part of this review. It was observed that Gymnastics For All promotes the development of mental aspects (reduction of stress, improvement of emotional well-being, prevention of depression), physical (increase in muscle strength, flexibility, endurance, power and improvement in cardiovascular parameters) and social (socialization among practitioners, increased self-esteem, self-confidence, affective bond and community). Given the above, the importance of encouraging and promoting the practice of Gymnastics For All is notorious, given the benefits that this modality presents for the health and quality of life of practitioners.

Keywords: Gymnastics for All. General gymnastics. Health. Quality of Life.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	- Características principais dos estudos que compuseram a revisão.....	16
----------	------------------------------------------------------------------------	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
cm	Centímetros
DCNT	Doenças Crônicas não Transmissíveis
FIG	Federação Internacional de Ginástica
GPT	Ginástica para Todos
VO ² máx	Consumo máximo de oxigênio
OMS	Organização Mundial da Saúde
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS.....	14
2.1 OBJETIVO GERAL	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
3 MÉTODO.....	15
4 RESULTADOS	16
5 DISCUSSÃO	22
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde, em 1946, definiu saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doenças ou de enfermidade” (OMS, 1946). Esse conceito, avançado na época em que foi proposto, é, atualmente, considerado ultrapassado, utópico e inalcançável, tendo em vista que o “completo estado” não pode ser constantemente atingido (DALMOLIN *et al.*, 2011). Além disso, vale ressaltar que viver com ou sem saúde está intimamente relacionado à determinantes sociais, econômicos e culturais, tais como alimentação, moradia, saneamento básico, meio ambiente, renda, educação, atividade física (AF), transporte, lazer, acesso aos bens e serviços essenciais (BRASIL, 1990), bem como à valores individuais, concepções científicas, religiosas e filosóficas (SCLIAR, 2007).

A AF é reconhecida como um dos determinantes mais importantes para a saúde física e mental de todas as pessoas, independentemente da idade, sexo, raça, etnia ou nível de aptidão física (WHO, 2023). Evidências robustas demonstram que sua prática regular reduz mortalidade por todas as causas, bem como o risco de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e metabólicas, alguns tipos de câncer, doenças neurodegenerativas, depressão e ansiedade (BRASIL, 2021; BULL *et al.*, 2020; PATEL *et al.*, 2019). Além disso, outros benefícios incluem aumento da aptidão cardiorrespiratória e muscular, melhora da funcionalidade, aprimoramento do sistema imunológico, composição corporal mais saudável, melhora da saúde óssea, da função cognitiva e da qualidade do sono (LEE *et al.*, 2012).

Apesar do reconhecimento dos benefícios de um estilo de vida ativo, estudos demonstram proporções cada vez maiores de pessoas inativas. Por exemplo, no Brasil, de acordo com dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) (BRASIL, 2021), 48,2% dos adultos (≥ 18 anos) das capitais dos estados brasileiros e do Distrito Federal, são insuficientemente ativos, ou seja, não acumulam pelo menos 150 minutos semanais de atividades de intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos semanais de atividades de intensidade vigorosa, ao longo da semana. De modo semelhante, já foi demonstrado que 31,1% das crianças e adolescentes brasileiros (6 a 19 anos) não atingem o mínimo de AF recomendado pelas diretrizes mundiais (60 minutos ou mais de AF moderada a intensa) (SILVA *et al.*, 2018). Portanto, ações efetivas direcionadas à promoção de atividades físicas são necessárias e urgentes quando se pensa na promoção da saúde.

No âmbito das ações políticas mundiais, cabe destacar o Plano de Ação Global sobre Atividade Física da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018), que postula que a AF deve ser um componente integral da “vida diária” de todos os indivíduos “ao longo do curso da vida”. Esse Plano de Ação tem como objetivo reduzir a prevalência global de inatividade física em adolescentes e adultos em 15% até 2030, por meio da aplicação de quatro objetivos estratégicos: criar sociedades ativas, criar ambientes ativos, criar pessoas ativas e criar sistemas ativos (WHO, 2018).

Apesar dos esforços, o Relatório de Status Global publicado em outubro de 2022 (WHO, 2022), apontou que o progresso na implementação do referido Plano de Ação está sendo lento e desigual entre as regiões do mundo. Estima-se que, caso as políticas públicas de promoção de atividades físicas não sejam implementadas efetivamente, teremos 500 milhões de novos casos de doenças crônicas não transmissíveis ocasionadas pelo sedentarismo até 2030, com custo com saúde para os governos de 27 bilhões de dólares por ano.

Diferentes fatores pessoais, ambientais e sociais podem explicar a dificuldade que as pessoas encontram para iniciar e/ou manter a prática regular de atividades físicas, entre os quais se encontram as experiências anteriores, a disponibilidade de espaços e instalações, o gosto pela prática e o apoio da família (CHRISTOFOLETTI *et al.*, 2022). Além disso, vale destacar que as oportunidades de ser regularmente ativo não são as mesmas para todos, sendo algumas pessoas mais impactadas por barreiras como custo, acesso, disponibilidade e normas culturais. Desse modo, a necessidade de implementação de programas de atividades físicas inclusivos para grupos populacionais específicos, incluindo crianças, idosos e pessoas com deficiência também foi ressaltado no Relatório de Status Global (WHO, 2022).

Entre as diferentes modalidades de atividades físicas, a Ginástica para Todos (GPT) mostra-se como uma relevante alternativa, visto o seu caráter inclusivo, sem fins competitivos, que combina várias interpretações da Ginástica com outras formas de expressão corporal (danças, atividades circenses, artes cênicas, jogos, esportes, etc.), expressas por meio de atividades livres e criativas (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Na GPT valoriza-se o trabalho coletivo, respeitando as individualidades, sem imposição de qualquer tipo de limitação para a sua prática, seja quanto às características pessoais ou quanto à utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

A prática da GPT é embasada em quatro pressupostos (4Fs): *Fun, Fitness,*

Fundamentals e Friendship (diversão, aptidão, fundamentos e amizade) e tem como objetivo contribuir para a melhora da saúde, da condição física e do bem-estar físico, social, intelectual e psicológico (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2023). Tais características sugerem o potencial da GPT para a promoção da saúde da população em geral. Além disso, considerando que é característico dessa modalidade inspirar prazer na prática e incentivar a atividade pessoal, é possível que ela possa motivar os participantes, favorecendo a longevidade do envolvimento.

Compreende-se que existe convergência entre os preceitos da GPT e os conceitos de saúde. A sistematização do conhecimento que vem sendo produzido sobre os benefícios da prática da GPT para a saúde dos praticantes poderia ajudar a compreender essa relação.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Revisar a literatura sobre os benefícios da GPT para a saúde.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os benefícios da prática da GPT para o bem-estar físico, mental e social dos praticantes.
- Analisar quais aspectos da saúde são mais beneficiados pela prática da GPT.
- Verificar se o melhor estado de saúde promovido pela prática da GPT beneficia a qualidade de vida dos praticantes.
- Analisar se diferentes populações são igualmente beneficiadas pela prática da GPT.

3 MÉTODO

Esta revisão compreende a integração e a avaliação crítica de pesquisas sobre os benefícios da GPT para a saúde dos praticantes. A busca bibliográfica consistiu na pesquisa de artigos, dissertações e teses, publicadas em português ou em inglês, nas bases de dados: SciELO, Lilacs, Google Acadêmico, Periódicos Capes e Catálogo de Teses e Dissertações CAPES. Para tanto, foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações em português e em inglês: "ginástica para todos", "ginástica geral", "saúde", "qualidade de vida", "bem-estar". Foram incluídos estudos publicados na íntegra, em português ou em inglês, que analisaram os benefícios da prática da GPT para a saúde. Vale ressaltar que, neste estudo, foi considerado o entendimento ampliado de saúde, assim, impactos na qualidade de vida, condição física e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico dos praticantes também foram considerados. Ressalta-se ainda que, os termos Ginástica para Todos e Ginástica Geral foram considerados como sinônimos neste trabalho, por serem nomenclaturas que designam o mesmo tipo de ginástica, no entanto, adotados em diferentes períodos. O período de publicação não foi delimitado. Com base nos estudos inicialmente rastreados, uma busca adicional foi realizada na bibliografia dos mesmos. Os estudos que tiveram como objetivo os benefícios voltados para a pedagogia, o lazer como promoção a saúde, ou a afirmação dos benefícios da GPT à saúde, por ser uma atividade física, e conseqüentemente trazer vantagens não compuseram o material de estudo desse trabalho.

4 RESULTADOS

A busca retornou 82 documentos (artigos, dissertações e teses). Após a leitura dos títulos, leitura dos resumos, e leitura de partes dos artigos em que correspondiam a busca de palavras chaves como, “benefícios”, “saúde”, “qualidade de vida”, “melhora”, “aumento”, e “vantagens”, 74 documentos foram descartados por não atenderem o objetivo deste estudo e condizerem com os critérios de exclusão, restando 8 estudos (7 artigos e 1 dissertação) selecionados para compor esta revisão. A Tabela 1 apresenta as principais características dos estudos selecionados.

Tabela 1 - Características principais dos estudos que compuseram a revisão.

Autor(es) (Ano)	Tipo de estudo	Objetivo	Amostr a	Variáveis analisadas	Principais resultados
DESIDERIO. <i>et al.</i> (2009)	Revisão bibliográfica, análise de depoimentos e pesquisa de campo.	O presente trabalho versa sobre a ginástica geral como prática corporal promotora de qualidade de vida.	Depoimento: 13 ginastas. Pesquisa de campo: 3 grupos de GG.	Qualidade de vida.	A Ginástica Geral pode influenciar na percepção de qualidade de vida de seus praticantes. A satisfação pessoal e social promovida pela prática influencia essa percepção.
SILVA <i>et al.</i> (2016).	Pesquisa transversal observacional.	Avaliar a eficácia de um treinamento de GG sobre o VO2máx e a qualidade da marcha de idosos.	1 2 0 idosos com média de idade de 64,81 anos, de ambos os sexos.	VO2máx e marcha (<i>Dynamic Gait Index</i>).	O treinamento de ginástica geral proposto no presente estudo foi eficaz em melhorar o VO2máx e a qualidade de marcha.

WEBER <i>et al.</i> (2016)	Pesquisa qualitativa.	Analisar a qualidade de vida de praticantes do projeto GPT.	3 0 voluntari as do sexo feminino com idade de 18 a 66 anos.	Qualidade de vida.	Há um maior índice da qualidade de vida nos domínios Físico e relações pessoais, e menor pontuação no domínio meio ambiente.
MOREN O <i>et al.</i> (2018).	Pesquisa exploratória e qualitativa.	Investigar a percepção de idosos praticantes de GPT a respeito das influências desta prática em sua saúde.	1 1 alunos participa ntes do curso de G P T para idosos com idade média de 76 anos.	Ser idoso, saúde, benefícios e o programa de GPT, sobre a perspectiva do aluno.	A prática da GPT trouxe benefícios para a saúde física, psicológica e social dos indivíduos, além de estimular a memória, criatividade, consciência corporal, trabalhar valores como responsabilidade e estimular a sensação de liberdade.

AMBRO S I O . (2020).	Pesquisa de campo exploratór ia.	Identificar se a prática regular da G P T contribui para a promoção da qualidade de vida e saúde.	2 8 ginastas de diferente s faixas etárias.	Qualidade de vida.	A prática da GPT melhora valências importantes no aspecto motor, social e afetivo, bem como contribui para promoção de qualidade de vida e saúde.
SANTOS <i>et al.</i> (2020)	Pesquisa qualitativ a.	Identificar de que forma os idosos praticantes de GPT compreend em a modalidad e, e observar como essa prática p o d e contribuir com a autonomia d e s t e público.	1 0 idosos praticant es de G P T c o m idade média de 69±5 anos.	Como os idosos compreendem a GPT, analisando a partir dos 4Fs”.	Os idosos percebem a GPT como uma modalidade prazerosa que auxilia na manutenção e melhora da capacidade funcional, afetando de forma positiva a autonomia e a saúde mental e psicológica.

SILVA et al. (2022).	Pesquisa exploratória e qualitativa.	Analisar o impacto da prática da GPT em grupos de pessoas idosas, no que se refere às relações sociais.	6 integrantes de 3 diferentes grupos de GPT do Brasil com idade igual ou superior a 60 anos.	Relacionamentos, amizades e interações; autoestima; acessibilidade; conflitos, dificuldades e diferenças; disponibilidade e trabalho da GPT; apresentar-se e mostrar-se; responsabilidade e compromisso e confraternizações.	A prática da GPT intensificou a interação social entre as praticantes, com notável aumento em sua autoestima e no sentimento de reconhecimento e pertencimento social.
----------------------	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TSUKA MOTO. <i>et al.</i> (2023).	Revisão bibliográfica.	Analisar e refletir sobre as possíveis aproximações entre os fundamentos da GPT e alguns termos da área da Gerontologia, dentre os quais destacamos: <i>life span</i> , autonomia, geratividade e criatividade.	Realizar uma análise das possíveis relações entre alguns dos fundamentos da GPT, e alguns termos da área da gerontologia.	Fundamentos da GPT e suas relações com os conceitos advindos da área da gerontologia.	Os conceitos se relacionam com os fundamentos da GPT de forma bastante estreita, mostrando que a GPT é uma prática com muito potencial para promover o desenvolvimento da pessoa idosa.
--------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

5 DISCUSSÃO

Segundo a FIG, a prática da GPT contribui para a melhora da saúde, da condição física e do bem-estar físico, social, intelectual e psicológico dos praticantes (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2023), entretanto, poucos estudos analisaram tais benefícios, e os que abordaram focaram sobretudo nos benefícios para o público idoso, sendo 5 dos 8 estudos selecionados. Observou-se, a partir desta revisão da literatura, que a prática da GPT beneficia a saúde e a qualidade de vida dos praticantes.

A GPT é objeto de investigação em diferentes pesquisas. Kauffman *et al.* (2016), em um estudo visando analisar teses e dissertações entre 1980 e 2012 sobre a temática, afirmam a carência de estudos da modalidade em todas as suas possibilidades de atuação. Por sua vez, Pereira *et al.* (2012), abordando sobre a produção de conhecimento científico em ginástica, analisaram 79 dissertações e teses, destas, apenas 17 falavam sobre a temática saúde, sendo 12 sobre ginástica laboral, 1 sobre ginástica de academia, e as outras 4 sem especificações de qual modalidade de ginástica foi abordada. Na categoria lazer e qualidade de vida, foram encontrados 4 estudos, 2 com foco em ginástica geral, mas apenas 1 abordando qualidade de vida. Não obstante a esses achados, Patrício (2016, p.31) alega que ao compararmos em quantidade, o número de publicações sobre modalidades competitivas, ou assuntos referentes à área da saúde, notamos que a GPT deveria ser mais explorada, divulgada e discutida.

Independentemente tais adversidade, conforme proposto como objeto de investigação desta pesquisa, foi possível encontrar estudos que tratam da temática, dos quais, 7 artigos e 1 dissertação, que comprova quais são os proventos advindo dessa prática.

Por ser uma atividade que acarreta a promoção da saúde, a inclusão, bem-estar, lazer e qualidade de vida a Ginástica Para Todos (GPT), antes conhecida como Ginástica Geral (GG), vem ganhando forças cada vez mais dentro da sociedade, ou seja, havendo um alto índice de adesão.

Sua natureza não competitiva e inclusiva, faz dela uma atividade acessível a pessoas de todas as idades e habilidades, promovendo a inclusão, auxiliando no aperfeiçoamento da autoestima e autoconfiança. A ausência da competição é a característica mais importante desta modalidade, resultando na ampliação irrestrita

do número de praticantes. (SOUZA, 1997, p. 37)

Silva *et al* (2022), relatam que, o fácil acesso e versatilidade que a GPT propicia, influência de forma positiva no sentimento de pertencimento e reconhecimento na sociedade, intervindo na motivação para aderir e manter-se na prática, fazendo com que seja uma opção eficaz para a constância na realização de atividade física. Silva *et al.* (2022), seguem dizendo que, uma ampla literatura nos mostra que, a constante prática de atividade física traz benefícios para o praticante, sendo eles fisiológico, psicológicos e sociais.

Acredita-se que, além de todos os benefícios e a inclusividade que a GPT nos apresenta, o fato dela ter como principal característica a não competição, acaba influenciando para que a mesma seja uma ótima opção como prática de exercício físico para qualquer público, além de incentivar a socialização, a criatividade e a cooperação através da criação de coreografias. ISSA (2016) ao conceituar a GPT fala sobre a modalidade ser de grande oportunidade para todos os públicos e uma escolha para a saúde:

[é] uma atividade educativa, com objetivo de dar oportunidade para diferentes idades e ambos os sexos. [...] é uma escolha para a saúde, a recreação, a felicidade e as relações humanas entre grupos e uma possibilidade para a inovação e a criatividade dentro dos limites [da ginástica de competição] (ISSA, 2016, p. 2).

A ideia de inclusão, e a característica de não competição, à torna uma atividade que não possui idade, habilidade ou nível de condicionamento físico para realizá-la, além de incentivar a sua continuidade na mesma, o que traz diferentes proveitos derivados de sua prática. Podemos ver isso na definição que a FIG traz de ginástica para todos:

Ginástica para Todos oferece uma variedade de atividades adequadas para todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e origens culturais. As atividades da Ginástica para Todos contribuem para a saúde pessoal, condicionamento físico e bem-estar – físico, social, intelectual e psicológico. (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2023, p. 07).

A prática da GPT engloba uma variedade de movimentos, incluindo elementos de ginástica artística, rítmica, acrobática, entre outros. Segundo Souza (1997), um dos objetivos da GG é o estímulo à criatividade, ao bem-estar, à união entre as pessoas e o prazer ao praticar, devido a mesma proporcionar saúde a si próprio, ao comunicar-se, ao encontrar pessoas, ao fazer amigos. Pinheiro e Matos (2020), vem

acordando com a ideia ao conceituar a GPT.

[...] GPT como uma manifestação do âmbito da ginástica cujos princípios estão alicerçados na inclusão de pessoas de todos os gêneros, grupos etários e habilidades, na composição com diferentes modalidades presentes no percurso histórico da ginástica (aeróbica, acrobática, artística, rítmica e trampolim) o diálogo com outras expressões da cultura, na valorização da coletividade e na constituição de identidades diversas. (PINHEIRO e MATOS, 2020, p. 118)

Partindo do princípio que, um dos principais fatores que ajudam na melhora da saúde, bem-estar e qualidade de vida, é a prática de exercício físico, e o fato da Ginástica para Todos se apresentar como uma ótima opção para isso, Moreno e Tsukamoto (2018) traz os benefícios advindos dessa prática e os divide em 6 subcategorias, sendo elas, psicológico, físico, social, motor, cognitivo e conquistas pessoais. Na subcategoria dos "aspectos psicológicos" as autoras relatam a influência positiva da prática nos estados de humor, observando uma melhora no estado emocional, consecutivo da inclusão social.

Já em "aspectos físicos", observou-se a importância da prática para o equilíbrio, postura, problemas articulares, disposição, funcionalidade, força muscular e agilidade.

O condicionamento físico deve ser incluído nas aulas de GPT através de atividades divertidas que trabalhem a resistência, força, potência e flexibilidade para que o indivíduo tenha uma prática segura dos exercícios ginásticos e esteja fisicamente preparado para realizar os fundamentos. Constitui-se também como uma maneira de incentivar o aluno a perceber os benefícios do condicionamento físico de forma a inseri-lo como um hábito de vida. (SANTOS e TSUKAMOTO 2020).

Em "aspectos Sociais" falou sobre os benefícios que traz o apoio social, vínculo com o grupo e o convívio social para a saúde.

O processo de socialização e o vínculo afetivo entre os idosos podem ser entendidos como uma forma de apoio social e podem trazer benefícios à saúde física e mental, por permitir a vivência de sentimentos recíprocos de afeto, solidariedade e cuidado. O apoio emocional ajuda as pessoas mais velhas a manterem a satisfação com a vida, em face do estresse de traumas. (MORENO; TSUKAMOTO, 2018, p. 482).

Já nas subcategorias "aspectos motor" e "aspecto cognitivo", Moreno e Tsukamoto (2018), constataram benefícios na melhora do ritmo, da consciência corporal, da mobilidade, da memória e aprendizagem motora. E por último, em

"Conquistas Pessoais", relatam percepções individuais, de acordo com a amostra, em melhoria em si mesmo, e notaram melhora na autoestima devido a conquistas obtidas através da prática, com isso os autores afirmam que, a partir destes dados, podemos observar que a prática da GPT traz muitos benefícios aos participantes, não só em aspectos físicos, mas muito além disso.

Em um desdobramento aos referidos artigos supracitados, Bonfim *et al.* (2020) evidenciam que a prática da GPT pode ser utilizada para a prevenção e promoção da saúde devido ao bem-estar corporal e mental, a integralidade com diversos fatores sociais e o trabalho coletivo. Os autores destacam que, "recomenda-se, ainda, que as produções coreográficas tenham como fim a apresentação em festivais, visando a motivação dos participantes e garantindo os benefícios atrelados à sua prática." Complementarmente, Ambrosio *et al.* (2020) afirmam, que a GPT contribui diretamente para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos participantes.

Evidentemente a GPT traz diversas vantagens para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, em vários aspectos, e pra todos que a praticam, mas ainda sim são necessários mais estudos que trazem quais são esses benefícios.

Preconiza-se mais estudos na área da GPT ligado à saúde, em diversos âmbitos e públicos, visto que, parte significativa dos estudos que abordam a temática está ligado a indivíduos idoso.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A GPT é uma modalidade que vai além de benefícios físicos, abraçando os princípios da inclusão e acessibilidade, o que oferece um bem-estar mental e social. A mesma oferece oportunidades igualitárias para que pessoas de diferentes idades, habilidades e níveis de aptidão física possam participar e desfrutar dos benefícios dessa prática. Através da criação de um ambiente acolhedor, adaptado e livre de preconceitos, a GPT promove a igualdade de oportunidades e valoriza a diversidade.

Ao promover a inclusão e acessibilidade, a GPT vai além de uma simples prática esportiva. Ela se torna uma poderosa ferramenta que proporciona melhora na autoestima, inclusão social e vínculo afetivo.

A GPT promove um espaço onde todos são bem-vindos e respeitados, independentemente de suas características pessoais. Essa abordagem inclusiva não apenas promove a participação ativa de todos, mas também contribui para a permanência dos praticantes na modalidade, determinando ainda mais vantagens para sua qualidade de vida, como redução do estresse, melhoria do bem-estar emocional, prevenção da depressão, aumento da força muscular, flexibilidade, resistência, potência, melhoria em parâmetros cardiovasculares, entre outros muitos benefícios que a prática e permanência em uma atividade física pode trazer.

Todos esses benefícios influenciam diretamente na qualidade de vida dos praticantes, pois a GPT se mostra uma ótima atividade para a melhoria do bem-estar físico, mental e social, além de facultar uma grande satisfação, e percepção, de melhora na saúde do indivíduo que a prática.

Devido a poucos estudos abordando o assunto, principalmente voltado a outro público se não os idosos, não pode se afirmar que diferentes populações são igualmente beneficiadas, mas sim, que a prática traz vantagens de alguma forma para o participante da modalidade.

REFERÊNCIAS

AMBROSIO, M. V. B. *et al.* Ginástica para Todos na região metropolitana de Belo Horizonte: influência de um esporte não competitivo na melhoria da qualidade de vida de seus praticantes. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 180-193, 2020.

BONFIM, M. R. *et al.* A Ginástica para Todos como uma possibilidade de prática corporal no sistema único de saúde. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 170–179, 2020.

BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil: Brasília – DF. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8080.htm. Acesso em: 10 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2021: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2021. Brasília – DF. 2021.

BULL, F. C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal Of Sports Medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020.

CHRISTOFOLETTI, M. *et al.* Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em diferentes domínios no Brasil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 3487-3502, 2022.

DALMOLIN, B. B. *et al.* Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde. **Escola Anna Nery**, v. 15, n. 2, p. 389-394, 2011.

DESIDERIO, A. **Qualidade de vida e ginástica geral**: possíveis aproximações. 2009. 117f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 2009.

ISSA, S. A. N. Effect of developing coordination abilities on improving performance level for gymnastics for all shows players. **Journal of Applied Sports Science**, n. 1, v. 6, 2016.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Gymnastics for All Manual**. Guidelines for Head of Delegations at FIG GFA Events. ed. 2023. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/#6>. Acesso em: 11 jun. 2023.

GARCIA, M. M. *et al.* A prática da ginástica geral para jovens e adultos com deficiência intelectual: a experiência do LAEFA/CEFD/UFES. **Conexões**, v. 10, p. 39-55, 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

KAUFFMAN, A. P. *et al.* A produção do conhecimento em Ginástica para Todos: uma análise em teses e dissertações de 1980 a 2012. **Conexões**, v. 14, n. 3, p. 3-22, 2016.

LEE, I-Min *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

MORENO, N. L.; TSUKAMOTO, M. H. C. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões**, v. 16, n. 4, p. 468-487, 2018.

OECD; WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe**. Paris: OECD Publishing, 2023.

OLIVEIRA, M. F. *et al.* Entre a técnica e ação pedagógica em GPT: elementos para reflexão acerca da construção de uma proposta de GPT a partir da experiência de um grupo universitário em goiás. **Conexões**, v. 15, n. 4, p. 465-485, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) - 1946**.

PATEL, A. V. *et al.* American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, v. 51, n. 11, p. 2391-2402, 2019.

PATRÍCIO, T. L.; BORTOLETO, M. A. C.; CARBINATTO, M. V. Festivais de ginástica no mundo e no Brasil: reflexões gerais. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 1, p. 199-216, 2016.

PEREIRA, A. M.; ANDRADE, T. N.; CESÁRIO, M. A produção do conhecimento científico em ginástica. **Conexões**, Campinas, SP, v. 10, p. 56-79, 2012. DOI: 10.20396/conex.v10i0.8637662.

PINHEIRO, W. C.; MATOS, L. S. Ginástica para Todos: educação, lazer e saúde na Amazônia. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 108-121, 2020.

SANTOS, I. O.; TSUKAMOTO, M. H. C. A prática da Ginástica para Todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 131-142, 2020.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.

SILVA, D. A. S *et al.* Results from Brazil's 2018 report card on physical activity for children and youth. **Journal Of Physical Activity And Health**, v. 15, n. 2, p. 323-325, 2018.

SILVA, F. S.; MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica Para Todos: Um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 30, n. 1, 2022.

SILVA, R. A. *et al.* Ginástica Geral pode melhorar a marcha e a capacidade cardiovascular de idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 4, p. 306-310, 2016.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral**: um campo de conhecimento da educação física. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1997.

TOLEDO, E; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V. **Fundamentos da ginástica para todos**. In: NUNOMURA, M. (Org.) Fundamentos das ginásticas. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016, p. 12-40.

TSUKAMOTO, M. H. C. *et al.* Aproximações entre a ginástica para todos e conceitos da gerontologia. **Conexões**, v. 20, n. 00, p. e022035, 2023.

WEBER, V. M. R. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de participantes do projeto ginástica para todos no município de Guarapuava-PR. **Cinergis**, v. 18, n. 1, p. 45-49, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on physical activity 2022**. Geneva: World Health Organization; 2022.