

## GINÁSTICA PARA TODOS E CAPOEIRA: OS SABERES POPULARES NA COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA

Franciel da Silva Cruz Gregório  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
franciel.gregorio@ufvjm.edu.br

Priscila Lopes  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
priscila.lopes@ufvjm.edu.br

### Resumo

Em diversos momentos da nossa trajetória de vida, nos deparamos com desafios que, na maioria das vezes, precisam ser enfrentados e superados. Essa realidade pode ser entendida como uma metáfora para os inúmeros obstáculos e transformações que se tornam inevitáveis em determinadas situações. Pessoalmente, em meu cotidiano, lido com questões relacionadas ao meu condicionamento físico e à busca constante por aprimoramento. Ao ingressar no curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, pude rememorar movimentos que meu corpo já não lembrava mais e, ao mesmo tempo, desenvolver conhecimentos que me permitem aprender sobre sua estrutura. No presente estudo, relato minha experiência na unidade curricular Fundamentos da Ginástica, cursada em 2024, na qual participei do desafio de criar uma coreografia de Ginástica para Todos (GPT) inspirada na capoeira. Pesquisas apontam semelhanças entre a GPT e a capoeira, apesar de suas origens e finalidades distintas. Ambas valorizam a expressão corporal, o ritmo, a sincronia musical e a coletividade. Quanto à movimentação corporal, as semelhanças se correlacionam nos planos de movimento e acrobacias, mas cada qual com gestualidades próprias estabelecidas historicamente. Além disso, promovem a inclusão, a socialização e a valorização da cultura e da diversidade. Enquanto a capoeira, com raízes africanas, possui um caráter mais voltado ao confronto, a GPT tem sua base na ginástica em diálogo com outras manifestações. Ainda assim, ambas estimulam a consciência corporal e o respeito ao próximo, sendo fundamentais na Educação Física e no desenvolvimento integral dos praticantes (Pasqua; Hess; Toledo, 2019; 2020). Durante o processo de criação coreográfica, os integrantes do grupo lembraram vivências anteriores com a capoeira, as quais, somadas a pesquisas sobre o tema, nos permitiu identificar movimentos semelhantes entre as práticas corporais, tais como saltos, rotações, aterrissagens e suas possibilidades de combinações. No entanto, compreendemos que as técnicas utilizadas para o ensino-aprendizagem e para a realização dos movimentos são distintas em cada manifestação. A articulação dos saberes gímnicos com os da capoeira ampliou meu entendimento sobre a execução dos movimentos de forma mais segura, o que fortaleceu minha capacidade de auxiliar os colegas. Também percebi que a base motora adquirida nas experiências que tive quando mais jovem podem ser referência para atuação como professor de Educação Física. As brincadeiras espontâneas, como subir em estruturas, realizar espacates, me pendurar e girar em barras, escalar e pular muros altos, mesmo sem qualquer base técnica, contribuíram para um maior domínio corporal e essa consciência ajudou a me expressar melhor durante as explicações sobre como executar os movimentos. Considero que a experiência me permitiu reconhecer que um processo de construção coreográfica de GPT pode ser também uma jornada simbólica, de redescoberta do corpo e de conexão com práticas tradicionais que vêm se tornando cada vez mais raras entre os jovens, em especial com o avanço da tecnologia e a popularização de conteúdos digitais, como vídeos de dancinha de Tik

**Palavras-chave:**  
Ginástica para Todos.  
Capoeira.  
Cultura.  
Diversidade.

Tok, por exemplo. Participar dessa experiência foi, sem dúvida, um passo importante no meu desenvolvimento profissional e pessoal, principalmente por entender a importância dos saberes populares na atuação na área da Educação Física.

#### Referências

PASQUA, L. P. M.; HESS, C. M.; TOLEDO, E. Gingando com a Ginástica para Todos: aproximações e singularidades. **Corpoconsciência**, v. 24, p. 153-169, 2020.

PASQUA, L. P. M.; HESS, C. M.; TOLEDO, E. Gíngua para todos: aproximações entre a Ginástica para Todos e a Capoeira, 11/2019, **Anais VIII Congresso de Ginástica para Todos e Festival GYMBRASIL**, pp.82-84, Caldas Novas, GO, Brasil, 2019.