

## GINÁSTICA PARA ADULTOS: COMPOSIÇÃO E MAPEAMENTO COREOGRÁFICO COM GINASTAS DE DIFERENTES TURMAS

Pâmela Pires da Silva  
Academia Pâmela Pires - Práticas Ginásticas, São Paulo, Brasil.  
pamelapiresacademia@gmail.com

### Resumo

A composição coreográfica é uma das características mais marcantes da Ginástica Para Todos (GPT), sendo considerada por diversos autores e profissionais da área como o resultado final de toda uma rotina de práticas, exploração corporal e material. Esta composição pode ser feita de forma direcionada ou democrática, sendo a segunda mais incentivada dentro da GPT, pois considera-se importante uma participação ativa de todos que compõem essa construção. E, geralmente, estas composições são elaboradas e desenvolvidas com os ginastas praticando, testando e evoluindo juntos. Mas existem situações em que, não necessariamente, todos os participantes ensaiam juntos e, mesmo assim, é possível que uma coreografia seja construída nestas condições. Para isto, uma organização do processo coreográfico é essencial, levando em conta fatores importantes, como a quantidade de participantes, os dias em que cada um treina, os movimentos e materiais possíveis de serem explorados, além do espaço disponível. Para organizar os integrantes de forma eficiente, a melhor estratégia é desenvolver um mapeamento coreográfico, também chamado de “croqui” (esboço manual dos posicionamentos e deslocamentos de cada indivíduo). Com esta técnica, mesmo que os participantes não ensaiem juntos, ainda assim o desenvolvimento da coreografia é possível. Assim, o objetivo deste trabalho foi relatar o processo de composição e mapeamento de uma única coreografia criada com as diferentes turmas de ginástica adultos da Academia Pâmela Pires - Práticas Ginásticas. No total participaram 21 ginastas, de três turmas diferentes, com faixa etária entre 16 e 61 anos. O caminho dessa construção iniciou-se com a escolha do tema que, de forma democrática, decidiu-se por “Pop anos 80” e, a partir daí, direcionando de forma fácil para a escolha musical que, durante o processo, elencaram-se 11 possíveis músicas e, por fim, optou-se por juntar as quatro mais votadas. A definição do material - o rolo octogonal - também foi feita de forma democrática. Simultaneamente a estas decisões, as possibilidades de conteúdos da coreografia também estavam sendo explorados: elementos individuais, figuras acrobáticas e movimentações dinâmicas de ocupação de espaços. Após definição destes detalhes, iniciou-se o processo de mapeamento de cada participante, para que fosse possível progredir nos ensaios mesmo sem estarem todos presentes. Cada ginasta recebeu uma numeração específica (de 1 a 21), para melhor se localizar no mapa e, também, garantir que todos estavam sendo posicionados em todos os momentos da coreografia. Mais próximo da data do evento, dois ensaios gerais ocorreram, também não sendo possível juntar todos os ginastas por conta de compromissos individuais. A reunião de todos os participantes foi feita somente no dia do evento, onde houve uma única passagem da coreografia completa com todos juntos. Porém, por existir o mapeamento e cada um ter treinado suas movimentações independentemente, não houveram problemas. No momento da apresentação, a coreografia aconteceu sem erros ou dúvidas por parte dos ginastas, mostrando a efetividade de mapear para que todos soubessem seus lugares, transições e mudanças de posições. Desta forma, é possível concluir que foi de extrema importância fazer um mapeamento correto e detalhado, para definir o posicionamento de cada participante e, assim, ser possível ensaiar mesmo sem todos estarem presentes e, no momento da apresentação, tudo dar certo e fluir da melhor forma.

**Palavras-chave:**  
Ginástica para adultos.  
Mapeamento  
coreográfico.  
Composição  
coreográfica.

## Referências

ALVES, R.; CARBINATTO, M.; LOPES, P. Coreografia em Ginástica Para Todos e a base na Ginástica: Análise dos elementos gímnicos. In: **Anais VII Congresso de Ginástica para Todos**, Goiânia, 2017.

TOLEDO, E. Ginástica de Grande Área: Algumas abordagens e reflexões de sua manifestação no Brasil. In: **Anais IV Fórum Internacional de Ginástica Geral**, Campinas, 2007.

SILVA, P. “Alegria”: Relatos de uma Composição Coreográfica com Ginastas de Turmas Diferentes. In: **Anais X Congresso Nacional de Ginástica para Todos**, Caldas Novas, 2023.