

## GINÁSTICA PARA TODOS COMO ESPAÇO DE INCLUSÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luiz Felipe Silva Bonassoli

Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

luizf.bonassoli@usp.br

### Resumo

A Ginástica para Todos (GPT), de acordo com a Federação Internacional de Ginástica (FIG, 2010) é uma prática corporal que contempla todos os movimentos presentes nas diferentes ginásticas. Ela pode englobar outros elementos da cultura corporal, como a dança e as atividades circenses. De acordo com a FIG, o foco da GPT são os 4 Fs (*Fun - Fitness - Fundamentals - Friendship*) que pode-se traduzir para o português como: diversão, prática da ginástica, fundamentos da ginástica e amizade. O presente relato descreve minha experiência como participante das aulas de GPT ofertadas semanalmente na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP), abertas a estudantes de diferentes cursos de graduação, com atenção especial à pluralidade corporal, à escuta e à valorização da experiência individual. As aulas acontecem às segundas-feiras, das 12h às 13h30, e são planejadas e conduzidas por uma equipe de três monitoras e um monitor, sob supervisão de uma professora responsável, que garante a segurança dos envolvidos e a adaptação das atividades às suas necessidades. O planejamento semanal é feito coletivamente, com base em referenciais como os “Fundamentos de la Gimnasia” (FIG, 2010), enfatizando formação humana, inclusão e demonstração coreográfica. Os conteúdos trabalhados abrangem progressões pedagógicas de movimentos como rolamentos, saltos, paradas de mão e de cabeça, culminando em composições coletivas. Foi nesse contexto que me deparei com algumas dificuldades específicas, especialmente no momento de realizar rolamentos e posturas invertidas. Essas barreiras, no entanto, não foram tratadas como fracasso, mas como parte de um processo formativo mais amplo, marcado pelo respeito aos tempos individuais, pela escuta atenta e pelo incentivo à experimentação segura. Tanto a equipe quanto os colegas mais experientes estiveram disponíveis para orientar, apoiar e acolher minhas inseguranças, o que contribuiu diretamente para o fortalecimento da minha autoconfiança corporal. Um episódio que marcou minha trajetória foi o acolhimento imediato de uma aluna que, durante uma prática, vivenciou um gatilho emocional. A maneira respeitosa e sensível com que a professora e a monitora acolheram a situação revelou o compromisso ético do projeto com os aspectos subjetivos do corpo e da experiência. Essa vivência reforçou minha compreensão de que a GPT é uma prática que exige intencionalidade na condução dos valores que a fundamentam, sobretudo no que diz respeito à inclusão e ao cuidado. Observar e respeitar o outro, compreender os corpos em sua totalidade e reconhecer a potência educativa da ginástica como linguagem foram aspectos que emergiram ao longo do processo. Acredito que a GPT, quando vivenciada de forma comprometida com seus princípios, constitui-se como uma prática pedagógica cujos efeitos ultrapassam o corpo físico e alcançam dimensões subjetivas e coletivas, e que valoriza o processo mais do que a performance, e o encontro mais do que a técnica. O projeto reforça, assim, o papel da universidade na promoção de práticas corporais acessíveis, democráticas e formadoras, contribuindo tanto para o desenvolvimento acadêmico quanto humano de seus participantes.

**Palavras-chave:**  
Corpo.  
Inclusão.  
Ginástica para todos.  
Prática Pedagógica.

### Referências

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **Fundamentos de la Gimnasia**. Saskatoon: Ruschkin Publishing, 2010.