

A GINÁSTICA PARA TODOS E O SUPORTE ÀS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS: REFLEXÕES TEÓRICAS SOB A PERSPECTIVA DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

BRUNO ALLAN TEIXEIRA SILVA, Universidade São Judas
ELAINE CRISTINA DESTÉFANI MANSO, Universidade São Judas
MARCELO CALLEGARI ZANETTI, Universidade São Judas

RESUMO

A Ginástica para Todos (GPT) é uma manifestação cultural em consolidação no Brasil, destacando-se por possibilitar a prática da ginástica de forma inclusiva e acessível, com caráter mais demonstrativo do que competitivo. Seu desenvolvimento valoriza a promoção de valores, o reconhecimento de potenciais individuais e o trabalho coletivo, convergindo com os princípios da Teoria da Autodeterminação (TAD), especialmente em sua microteoria das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB). Este ensaio reflete sobre o desenvolvimento da GPT à luz da TAD, evidenciando as relações entre as NPB e os elementos fundamentais da GPT. Por meio de uma pedagogia estruturada em três momentos – exploração, descoberta e resolução; construção coletiva; e desenvolvimento coreográfico – é possível implementar um modelo de trabalho sustentado nos princípios da TAD. A democratização promovida pela GPT, associada à sua organização interna, favorece um ambiente pedagógico que atende às NPB, promovendo a autonomia, a competência e o relacionamento social em diversos momentos de prática, enriquecendo, assim, o processo de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Ginástica Para Todos; Autodeterminação; Necessidades psicológicas básicas.

GYMNASTICS FOR ALL AND THE SUPPORT FOR BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS: THEORETICAL REFLECTIONS FROM THE PERSPECTIVE OF SELF-DETERMINATION THEORY

ABSTRACT

Gymnastics for All (GPT) is a cultural manifestation that has been gaining prominence in Brazil by offering an inclusive and accessible approach to gymnastics, emphasizing its demonstrative rather than competitive nature. Its development highlights the promotion of values, recognition of individual potential, and collective work, aligning with the principles of Self-Determination Theory (SDT), particularly through its Basic Psychological Needs (BPN) subtheory. This essay reflects on the development of GPT from the perspective of SDT, highlighting the relationships between BPN and the core elements of GPT. Through a pedagogy structured in three stages—exploration, discovery, and resolution; collective construction; and choreographic development—it is possible to implement a model of practice grounded in SDT principles. The democratization promoted by GPT, coupled with its internal organization, fosters a pedagogical environment that satisfies BPN, enhancing autonomy, competence, and social relatedness throughout the practice, thereby enriching the teaching and learning process.

Keywords: Gymnastics for All; Self-determination; Basic psychological needs.

LA GIMNASIA PARA TODOS Y EL APOYO A LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS: REFLEXIONES TEÓRICAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

RESUMEN

La Gimnasia para Todos (GPT) es una manifestación cultural que ha ganado relevancia en Brasil al ofrecer un enfoque inclusivo y accesible para la práctica de la gimnasia, enfatizando su carácter demostrativo en lugar de competitivo. Su desarrollo destaca la promoción de valores, el reconocimiento del potencial individual y el trabajo colectivo, alineándose con los principios de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), especialmente a través de su subteoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB). Este ensayo reflexiona sobre el desarrollo de la GPT desde la perspectiva de la TAD, destacando las relaciones entre las NPB y los elementos fundamentales de la GPT. A través de una pedagogía estructurada en tres etapas —exploración, descubrimiento y resolución; construcción colectiva; y desarrollo coreográfico—, es posible implementar un modelo de práctica basado en los principios de la TAD. La democratización promovida por la GPT, junto con su organización interna, fomenta un entorno pedagógico que satisface las NPB, potenciando la autonomía, la competencia y las relaciones sociales a lo largo de la práctica, enriqueciendo así el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Palabras clave: Gimnasia para Todos; autodeterminación; Necesidades psicológicas básicas.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Para Todos (GPT) é uma prática que oferece uma variedade de oportunidades para despertar o potencial humano, constituindo uma atividade integrativa, desafiadora e com propostas que valorizam e incentivam a cultura, juntamente com os elementos da ginástica, oriundos da ginástica artística, acrobática, aeróbica, rítmica e de trampolim acrobático, além de incluir outras manifestações ginásticas durante sua construção (Toledo & Tsukamoto, 2016).

De acordo com a Federação Internacional de Ginástica (FIG, 2009), a Ginástica Para Todos (GPT) é fundamentada em quatro pilares conhecidos como os 4 F's: *Fun* (diversão), *Fitness* (condicionamento físico), *Friendship* (amizade) e *Fundamentals* (fundamentos). Esses pilares sustentam a prática e a proposta da GPT, incentivando o trabalho criativo, coletivo e a aprendizagem dos elementos da ginástica. Além disso, essa abordagem pode contribuir para a formação humana, promovendo características criativas e fomentando o desenvolvimento pessoal e social por meio do divertimento (Domingues & Tsukamoto, 2021).

A GPT é uma prática das ginásticas que contrapõem todo movimento esportivo de alto rendimento, pois mesmo em festivais internacionais se prioriza o potencial do grupo, das pessoas e a valorização da cultura por meio de uma construção coreográfica. A perspectiva de intervenção fundamentada na proposta de desenvolvimento da GPT pode se associar com a Teoria da Autodeterminação (TAD) ao considerar o contexto de autonomia e desenvolvimento humano a partir de sua prática.

A Teoria da Autodeterminação (TAD) é uma macroteoria que se baseia nas necessidades e interesses do indivíduo. Nessa perspectiva, o comportamento autodeterminado está associado à motivação intrínseca, definida como uma energia interna que impulsiona o sujeito na realização e conquista de metas e objetivos (Wehmeyer, 1999). Segundo Deci e Ryan (1985), criadores dessa abordagem, a TAD oferece uma forma de compreender o desenvolvimento humano ao longo do tempo, considerando o indivíduo como um ser capaz de aprender, se desenvolver e evoluir a partir de seus interesses e da interação com o ambiente.

Nesse sentido, a Teoria da Autodeterminação (TAD) não se preocupa apenas com as causas da motivação intrínseca, mas foca principalmente nas condições sociais que podem facilitar ou prejudicar o processo de automotivação (Guedes & Mota, 2016). De acordo com Deci e Ryan (2000), a motivação nessa perspectiva é entendida como um continuum, conforme descrito a seguir:

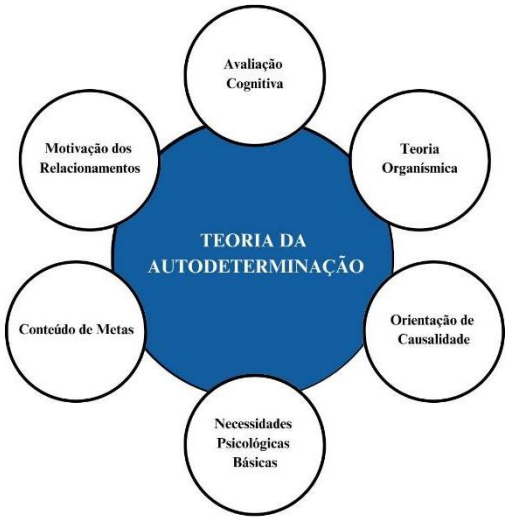
Figura I: Continuum da Motivação.

Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Sem regulação	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Regulação Integrada	
Ausência de regulação intencional	Recompensa e Punição	Autoestima dependente do desempenho e envolvimento do ego.	Importância dos objetivos, valores e regulamentos.	Coerência entre objetivos, valores e regulamentos	Interesse e prazer pela tarefa
Ausência de Motivação	Motivação Controlada	Motivação controlada de forma moderada	Motivação moderadamente autônoma	Motivação autônoma	Motivação autônoma inerente
Interpessoal	Externo	Algo Externo	Algo Interno	Interno	Interno

Fonte: Adaptado Deci e Ryan (2000).

A Figura I apresenta o continuum da motivação proposto por Deci e Ryan (2000), no qual a motivação é compreendida como um processo de engajamento relacional com o contexto e o ambiente social em que o indivíduo está inserido. À medida que o continuum avança, os processos relacionados à motivação estão cada vez mais associados à autonomia e ao prazer nas atividades realizadas. Assim, a TAD é dividida em 6 microteorias na perspectiva de Deci e Ryan (2000) que são apresentadas na figura II a seguir:

Figura II: *Macroteoria e Microteorias da Autodeterminação*



Fonte: Adaptado de Deci e Ryan (2000) e Guedes e Mota (2016).

A Figura II apresenta as microteorias da Teoria da Autodeterminação (TAD), que oferecem diferentes perspectivas para fomentar comportamentos motivados. Essas

características podem estar associadas ao desenvolvimento da Ginástica Para Todos (GPT), destacando a criatividade, a construção coletiva e o incentivo ao desenvolvimento humano durante sua prática. As microteorias da TAD, segundo Deci e Ryan (2000), têm o potencial de promover um comportamento ativo e protagonista na GPT, especialmente quando utilizadas como fundamento para propostas de intervenção baseadas nas Necessidades Psicológicas Básicas (NPB).

Esse enfoque pode apoiar a intervenção de professores e professoras que atuam na GPT, promovendo práticas ativas e transformadoras alinhadas ao desenvolvimento de um trabalho colaborativo e significativo, ao mesmo tempo que valoriza as experiências dos alunos e alunas.

O objetivo deste ensaio é refletir sobre o desenvolvimento da Ginástica para Todos (GPT) à luz da Teoria da Autodeterminação (TAD), destacando as interações entre as Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) e os elementos da GPT, com base na experiência vivenciada por um grupo ginástico da cidade de São Paulo.

MÉTODO

Este texto é um ensaio acadêmico cujo propósito é estimular a reflexão e o diálogo sobre os temas aqui abordados. Conforme Meneghetti (2011), o estudo no formato de ensaio permite ao pesquisador explorar a subjetividade e a reflexão acerca de um tema ou das relações de estudo, sem a necessidade de seguir uma estrutura rigidamente pautada por modelos de pesquisa clássica. Para o autor, o ensaio deve combinar originalidade e ineditismo, apresentando uma perspectiva crítica articulada por meio de uma proposição clara dos elementos que sustentam suas reflexões.

Nesse contexto, o ensaio se configura como um convite à interlocução, estabelecendo uma relação contínua entre sujeito e objeto. Trata-se de uma tentativa de expor, elaborar e registrar possibilidades e ideias que emergem da interação entre o pesquisador e seu objeto de estudo. Esse formato promove liberdade para a construção de um pensamento crítico e sensível, permitindo uma abordagem reflexiva sobre o fenômeno investigado e a interação entre as partes envolvidas (Barros, 2011).

Considerando essa perspectiva, este ensaio reflexivo busca integrar as bases teóricas da TAD, com ênfase nas NPB, à prática da GPT. Para tanto, as experiências vividas e um relato reflexivo sobre a Ginástica para Todos são utilizados como elementos de análise. Assim, é possível refletir sobre como esses conceitos podem ser aplicados no contexto das práticas

corporais, promovendo o desenvolvimento integral dos participantes. Ao fomentar a autonomia, a competência e o relacionamento social, tais práticas podem contribuir para dar sentido à experiência pedagógica no desenvolvimento da intervenção no contexto da GPT. Nas seções seguintes deste ensaio, serão apresentadas reflexões e ideias relacionadas à TAD e à intervenção nesse cenário.

O DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS

A Ginástica para Todos (GPT) tem se destacado como uma prática em constante crescimento, assumindo diferentes concepções e relações derivadas das culturas em interação (Bento-Sorares & Schiavon, 2020). Essa prática oferece aos seus adeptos a oportunidade de desenvolver possibilidades criativas a partir dos elementos constitutivos das ginásticas, abrangendo uma ampla variedade de significados em todo o mundo. Além disso, a GPT adota uma perspectiva comum: promover a integração social e ser reconhecida como uma atividade viável ao longo da vida (Bento-Sorares & Schiavon, 2020).

Sendo uma manifestação da ginástica caracterizada pela ausência de competitividade e pela valorização do trabalho criativo e do desenvolvimento humano por meio de conteúdos específicos (Toledo, Tsukamoto, & Carbinatto, 2016), sua prática é cuidadosamente delimitada para evitar a descaracterização da ginástica, respeitando a diversidade cultural nas práticas corporais. Paoliello, Toledo e Ayoub (2014) destacam aspectos essenciais da GPT, como:

- Os conteúdos das ginásticas artística, rítmica, acrobática, natural, localizada, aeróbica, trampolim acrobático, entre outras, que reforçam a necessidade de uma “base ginástica” e a construção coletiva da GPT;
- A valorização das danças, esportes, jogos, brincadeiras e elementos das artes, como música, artes marciais, cênicas, plásticas e a experiência de vida.

Outro elemento central na construção da GPT é o reconhecimento das histórias de vida e experiências anteriores dos participantes. Esse processo ressignifica essas vivências, promovendo reflexões que possibilitam combinações individuais e coletivas em torno da ginástica.

Na GPT, a combinação de possibilidades não está centrada na perfeição ou na qualidade estética típicas da ginástica competitiva, mas sim no desenvolvimento do repertório motor e da expressão corporal, partindo do universo próprio de cada sujeito (Paoliello, Toledo, & Ayoub, 2014). Essa prática coloca o indivíduo em uma atividade livre, baseada no prazer, resgatando o

protagonismo de cada participante na construção de apresentações. Esse processo reflete componentes fundamentais para o desenvolvimento humano.

A ausência de competitividade, a valorização do potencial criativo, a inexistência de regras rígidas ou códigos de pontuação e o incentivo à construção coletiva favorecem a liberdade e a autonomia durante o processo criativo (Domingues & Tsukamoto, 2021). Essa abordagem se alinha à TAD, promovendo o engajamento dos praticantes ao atender às NPB, além de auxiliar na interação e no desenvolvimento do grupo e da proposta de GPT.

A autonomia e a criatividade são fundamentais nos momentos iniciais de intervenção na GPT. Essa abordagem permite que professores e professoras, junto com seus alunos e alunas, explorem temas, possibilidades corporais, aparelhos tradicionais e não tradicionais, formas de movimento e expressão corporal, além dos fundamentos da ginástica. Nesse processo, as NPB podem atuar como princípios norteadores, promovendo a autonomia, a competência no aprendizado e na combinação de habilidades ginásticas, bem como o relacionamento social durante diálogos e momentos de organização do grupo para construir apresentações. Portanto, a prática da GPT pode estar em consonância com as NPB e a TAD, desde que os profissionais tenham clareza sobre a aplicação prática dessas teorias no campo de intervenção.

A TEORIA DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E SUAS RELAÇÕES COM A GINÁSTICA PARA TODOS

As NPB são consideradas fundamentais para alcançar a ¹eudaimonia e desenvolver um comportamento autodeterminado. Nesse contexto, a Teoria da Autodeterminação (TAD) visa satisfazer essas necessidades, promovendo um ambiente favorável à motivação intrínseca e ao protagonismo individual. Fundamentada em três necessidades psicológicas básicas, essenciais e universais, a TAD destaca a autonomia, a competência e o relacionamento social como pilares indispensáveis para o bem-estar e o desenvolvimento humano (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2017).

A autonomia está relacionada à possibilidade de escolha do indivíduo diante de metas a serem alcançadas (Deci & Ryan, 2017). No contexto da Ginástica para Todos (GPT), essa

¹ *Eudaimonia*: um estado de virtude, que consiste em criar sentido e significado associado a plena satisfação com a vida, relacionado a felicidade e ao bem-estar (SNYDER; LOPEZ, 2009).

dimensão manifesta-se na oportunidade de escolha das ações realizadas, na valorização da criatividade e na organização das atividades que compõem a construção de práticas coletivas.

A competência está vinculada à percepção de capacidade e habilidade, em que o indivíduo se sente eficaz em suas ações (Deci & Ryan, 2017). Na GPT, essa dimensão manifesta-se no aprendizado dos elementos constitutivos da ginástica, no respeito às individualidades dos participantes e na eficiência no manejo de materiais tradicionais e não tradicionais. Segundo Paoliello, Toledo e Ayoub (2014), o trabalho coletivo na construção coreográfica é favorecido pelo desenvolvimento da competência de cada integrante, promovendo uma integração entre o trabalho criativo e colaborativo.

O relacionamento social está relacionado ao suporte mútuo e à coesão entre os indivíduos em um mesmo ambiente (Deci & Ryan, 2017). Na GPT, essa dimensão é expressa na construção coletiva, que incentiva vínculos sociais e valoriza as potencialidades de cada participante, fortalecendo o sentimento de pertencimento ao grupo. Além disso, a escolha do tema é guiada pelo diálogo e pelo significado atribuído pelo grupo ao processo criativo.

Além disso, o suporte e a orientação do professor desempenham um papel fundamental. Cabe ao professor liderar o grupo respeitando os momentos de autonomia, oferecendo fundamentos educativos e promovendo o desenvolvimento de competências. Nesse contexto, o professor também fortalece as relações sociais entre os participantes, incentivando o diálogo, a colaboração e o sentimento de pertencimento. Dessa forma, ele atua como um facilitador do processo criativo e colaborativo, consolidando-se como um elemento central no suporte social.

Uma proposta significativa de intervenção em GPT no Brasil é conduzida pelo Grupo Ginástica Unicamp, da Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade de Campinas. Conforme apresentado por Paoliello, Toledo e Ayoub (2014), essa proposta é estruturada em quatro pilares:

1. O desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades para a criação de uma linguagem comum.
2. O intercâmbio de experiências entre os participantes, utilizando formas alternativas para compartilhar e integrar vivências individuais ao grupo.
3. O desenvolvimento de uma estrutura grupal de coreografia baseada em formas, linhas, figuras geométricas, e outras configurações que representem experiências comuns.
4. A estimulação e integração de experiências individuais e coletivas no trabalho em grupo, promovendo a construção de coreografias grupais.

Esses pilares oferecem um modelo sólido para o desenvolvimento de práticas de GPT, enfatizando o trabalho coletivo e a formação humana. Um dos principais objetivos é promover a prática da ginástica como uma atividade ao longo da vida, em um ambiente inclusivo que estimula a motivação intrínseca. Sob a perspectiva da TAD, os participantes são incentivados a explorar formas criativas de vivenciar elementos ginásticos, utilizar materiais tradicionais e não tradicionais, e incorporar temas musicais e teatrais na construção coreográfica.

Nesse processo, a competência é desenvolvida continuamente por meio do aprendizado de habilidades fundamentais, enquanto o relacionamento social se fortalece através do diálogo e da colaboração em todas as etapas. O professor, como orientador e facilitador, desempenha um papel crucial ao promover a autonomia dos participantes e integrar o grupo em um processo criativo e colaborativo. Assim, a GPT consolida-se como uma prática educativa que valoriza tanto o desenvolvimento individual quanto coletivo.

UMA PROPOSTA DE GPT FUNDAMENTADA NAS NPB

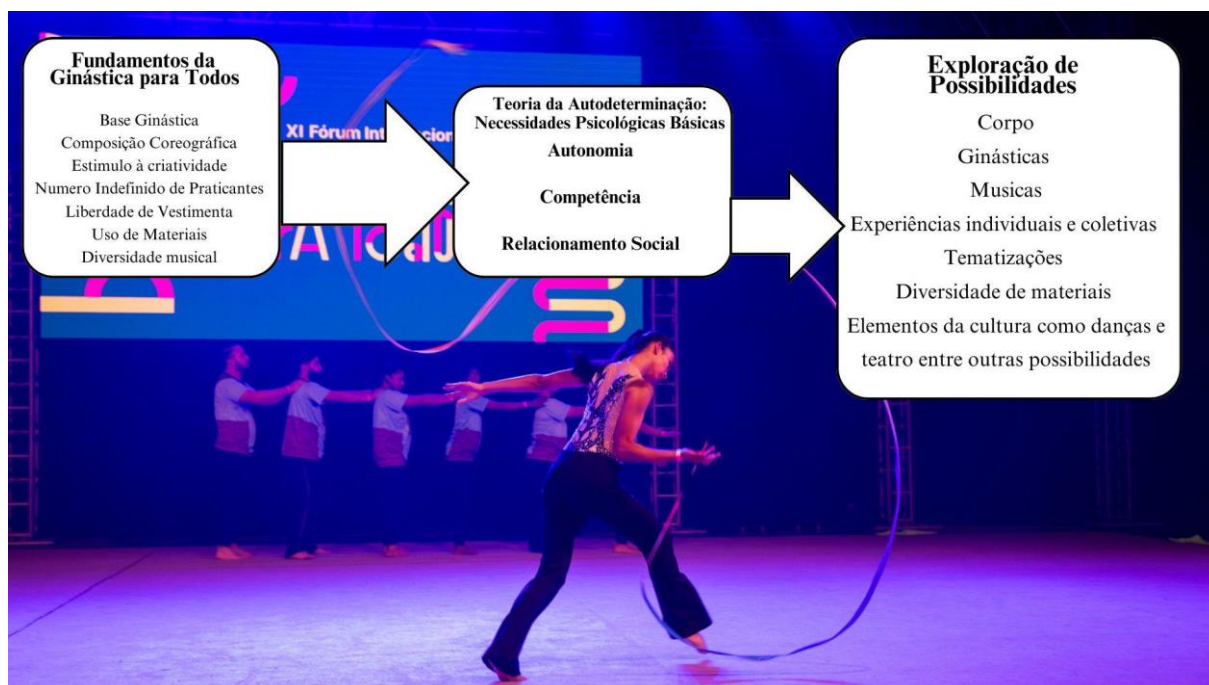
A reflexão apresentada neste trabalho está fundamentada na criação de uma proposta embasada nas NPB e no desenvolvimento da GPT. Essa proposta foi desenvolvida por um grupo de professores e estudantes de Educação Física de diferentes regiões da cidade de São Paulo, que se inspiraram nos trabalhos realizados pelo Grupo Ginástico Unicamp (GGU) e nas pesquisas conduzidas pelo Laboratório de Pesquisa da Motivação e Desenvolvimento Humano (LPMDH) da Universidade São Judas Tadeu (USJT). Além disso, o trabalho está alinhado com os princípios da TAD, que fornecem uma base teórica sólida para orientar a prática pedagógica e o desenvolvimento de propostas inovadoras na área. Essa combinação de fundamentos teóricos e experiências práticas reflete a busca por uma abordagem que valorize o desenvolvimento humano por meio da prática da ginástica, promovendo um ambiente de aprendizado significativo e inclusivo.

Nesse contexto, é essencial compreender que o aluno(a) deve assumir o papel de protagonista no processo de aprendizagem. O professor, por sua vez, atua como um orientador, responsável por oferecer saberes, criar oportunidades e proporcionar experiências que promovam o desenvolvimento ativo e significativo de cada participante. Essa abordagem coloca o indivíduo no centro do processo educacional, reconhecendo suas capacidades, desafios e potenciais, enquanto oferece suporte para que ele alcance seus objetivos de forma autônoma e consistente.

Os caminhos e reflexões apresentados a seguir são proposições elaboradas pelo Grupo Ginástico Meraki São Paulo (GGMSP), um coletivo formado por professores e estudantes de Educação Física que se reúnem para praticar, explorar e expandir as possibilidades da GPT. O grupo é composto por quatro professores de Educação Física que lideram encontros quinzenais, nos quais participam, em média, 20 praticantes, incluindo homens e mulheres de diversas idades e experiências de vida. Esses encontros representam um espaço de aprendizado coletivo, troca de saberes e construção de experiências enriquecedoras. Além disso, o GGMSP participa regularmente de festivais nacionais e internacionais, promovendo essa manifestação cultural e esportiva em diferentes contextos.

A Figura III ilustra uma proposta estruturada em três pilares fundamentais para o ensino e o desenvolvimento da GPT. Essa abordagem pode ser aplicada em diversos cenários e faixas etárias, destacando e valorizando o potencial único de cada aluno(a) e suas possibilidades individuais em relação à prática da ginástica. Esse modelo não apenas orienta a prática pedagógica, mas também incentiva a reflexão sobre a importância da inclusão, do respeito às individualidades e da valorização das experiências humanas na prática da GPT.

Figura III: Estratégias de Desenvolvimento da GPT Orientadas pelas NPB



Fonte: Ryan e Deci (2017), Paoliello *et al.* (2014) foto de Juliana Hilal 2024.

Nesse contexto, a proposta pedagógica para o ensino da GPT deve considerar elementos essenciais, como a base ginástica, a composição coreográfica, o estímulo à criatividade, a

inclusão de um número indefinido de participantes, a liberdade de vestimenta, o uso diversificado de materiais e a valorização da pluralidade musical. Todos esses aspectos devem respeitar os fundamentos da GPT e sua diversidade de ações.

O desenvolvimento dessa base pode ser estruturado em três etapas principais, fundamentadas na Teoria da Autodeterminação. A primeira etapa, **Exploração**, envolve o aluno na descoberta do material, do próprio corpo e das possibilidades de movimento no contexto em que está inserido. Nesse momento, o professor assume o papel de observador e provocador, estimulando o aluno a refletir sobre seu conhecimento prévio e desafiando-o com situações de aprendizagem mais complexas. Essa abordagem promove um engajamento ativo, incentivando o aluno a participar de forma autônoma e significativa no processo de aprendizado.

Figura IV: Alunos explorando possibilidades de GPT



Fonte: Arquivo pessoal.

As situações propostas podem incluir tanto atividades coletivas quanto individuais, assegurando que a autonomia, elemento central da TAD, seja respeitada durante a exploração de diferentes formas de aprender e experimentar, como executar um "rolar" ou um "saltar". O relacionamento social, por sua vez, emerge da troca de experiências e da colaboração na busca por soluções, à medida que os alunos são desafiados a criar e construir possibilidades a partir do próprio corpo. Um exemplo, ilustrado na Figura IV, apresenta a exploração em duplas com apoios invertidos, evidenciando não apenas o desenvolvimento motor e a aquisição de competências específicas, mas também a relevância do relacionamento social e do suporte mútuo, elementos fundamentais nesse tipo de atividade.

Da mesma forma, a etapa de exploração pode ser enriquecida com o uso de materiais tradicionais da ginástica ou materiais não tradicionais, incentivando o aluno a experimentar novas formas de interação com o corpo, o ambiente e os objetos disponíveis. Essa abordagem estimula a criatividade e a descoberta de possibilidades inovadoras.

Na etapa de **Descoberta e Resoluções**, o aluno, após explorar diferentes formas de resolver situações com o corpo, começa a consolidar seus aprendizados. Nesse momento, o professor assume o papel de orientador, utilizando as observações realizadas na etapa anterior para guiar os alunos na construção de possibilidades mais estruturadas. O foco passa a ser a construção coletiva e o aperfeiçoamento das habilidades exploradas anteriormente.

A **Figura V** ilustra o trabalho coletivo do grupo na construção de possibilidades e no refinamento das habilidades dentro do contexto da GPT. Nessa fase, o professor desempenha um papel fundamental como suporte e guia, auxiliando na identificação de possibilidades convergentes e divergentes dentro do grupo. Esse processo contribui para a elaboração de soluções que respeitem tanto as potencialidades individuais quanto as coletivas, reforçando os princípios e valores da GPT.

Figura V: Desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades



Fonte: Arquivo pessoal.

Embora essa etapa enfatize o aperfeiçoamento de habilidades e competências, conforme destacado por Paoliello et al. (2014), o trabalho coletivo permanece como um elemento central e constantemente reforçado. Isso se deve ao fato de que a formação e o desenvolvimento humano são pilares fundamentais que devem ser promovidos ao longo de toda a proposta pedagógica da GPT.

Na fase de **construção coreográfica**, os valores educacionais e formativos assumem um papel central, contribuindo tanto para o desenvolvimento do grupo e de suas ideias quanto para a interação com a plateia e outros grupos de ginástica. Esses elementos são fundamentais para a definição das metas do grupo e para o reconhecimento dos festivais como componentes indispensáveis no desenvolvimento de uma proposta de GPT (Patrício & Bortoleto, 2015). Essa etapa no planejamento de aulas de GPT deve ser vista como uma das metas principais, abrangendo não apenas o aprendizado de habilidades ginásticas, mas também o desenvolvimento humano e a capacitação no uso e manejo de diferentes materiais.

De acordo com Scarabelim e Toledo (2016), essa integração de elementos enriquece o processo pedagógico e promove uma experiência mais completa e significativa para os participantes. Esses autores destacam que há itens específicos que devem ser considerados no processo de construção de uma coreografia de GPT, incluindo:

- **Relação música-movimento:** Os movimentos devem apresentar harmonia entre o sujeito e a música, de forma que os passos escolhidos expressem as ideias do grupo e estabeleçam uma conexão profunda com a música selecionada;
- **Movimentos limpos:** A movimentação deve ser executada de forma sincronizada com os demais ginastas do grupo, mantendo harmonia com o tema e a música. Isso possibilita aos espectadores uma compreensão mais clara da coreografia apresentada;
- **Execução dos elementos acrobáticos:** Elementos acrobáticos conferem empolgação e uma dose de risco à coreografia, proporcionando sensações intensas para o público e diferentes percepções para os ginastas durante a apresentação;
- **Transições:** As transições consistem nas conexões, quebras e continuidades entre sequências de movimentos. Elas permitem criar efeitos visuais variados por meio de mudanças nos ritmos e direções dos movimentos;
- **Uso do espaço:** O aproveitamento do espaço pelos ginastas é fundamental para criar efeitos visuais impactantes, formando figuras coletivas que enriquecem a apresentação. Essa utilização do espaço é ilustrada nas Figuras VI e VII.

Esses elementos compõem a primeira coluna apresentada na Figura III, no item "Fundamentos da Ginástica para Todos". Assim, ao elaborar uma proposta de GPT, é essencial considerar esses aspectos para promover a exploração criativa e o avanço nas possibilidades pedagógicas e performativas da modalidade.

Figura VI: Construção coreográfica



Fonte: Arquivo pessoal.

A composição coreográfica, de acordo com Carvalho et al. (2015), está associada à combinação de rotinas que incorporam padrões artísticos e bagagens culturais. No contexto da GPT, essa composição assume um caráter essencialmente demonstrativo, caracterizando-se pela necessidade de um "diálogo" entre todos os integrantes do grupo.

Na GPT, a coreografia representa a etapa culminante na construção de um "produto" que reflete a identidade, o potencial e a organização do grupo ginástico. Para alcançar esse objetivo, é essencial que o grupo esteja ativamente engajado na escolha do tema, no desenvolvimento das rotinas coreográficas e na execução das práticas. Durante esse processo, o reconhecimento das potencialidades e diferenças individuais desempenha um papel crucial, integrando-se ao trabalho coletivo para a criação da apresentação. Como destacam Patrício e Bortoleto (2015), essa etapa possibilita que os participantes se conectem não apenas entre si, mas também com a plateia e outros grupos, promovendo o compartilhamento de experiências e o enriquecimento recíproco.

Além disso, o respeito à autonomia, à competência e ao relacionamento social permeia todas as etapas da construção coreográfica. O grupo deve aprender a lidar com dificuldades e facilidades, tanto coletivas quanto individuais, para alcançar uma apresentação final que represente o esforço e a união de todos os participantes. De acordo com Scarabelim e Toledo (2016), essa dinâmica é fundamental para consolidar o trabalho coletivo e fortalecer os valores pedagógicos que orientam a prática da GPT.

A escolha do tema da coreografia é outro aspecto essencial no processo criativo. Ele deve refletir as vivências e as perspectivas dos integrantes, permitindo que o grupo se expresse de forma autêntica e significativa. O uso de elementos como música, movimentos acrobáticos

e transições dinâmicas também desempenha um papel crucial, como destacado anteriormente, enriquecendo a composição e proporcionando uma experiência visual e emocional impactante para o público.

Durante as apresentações, a GPT transcende o simples ato performático, tornando-se um espaço de troca cultural e expressão coletiva. Segundo Carvalho et al. (2015), essas manifestações reforçam o caráter formativo da ginástica, incentivando a inclusão, o respeito às diferenças e o fortalecimento dos laços sociais. Dessa forma, a composição coreográfica não é apenas um fim em si mesma, mas um processo rico e significativo que promove o aprendizado e o desenvolvimento humano em diversas dimensões.

Figura VII: Apresentação XI Fórum Internacional de GPT (FIGPT) 2024



Fonte: Foto de Juliana Hilal no XI FIGPT de 2024.

A fase de construção marca o início da preparação do grupo para sua apresentação, seja em um festival interno ou externo à instituição. Esse processo vai além da simples execução, promovendo a representatividade dos alunos(as) e incentivando o intercâmbio entre diferentes grupos de ginástica, o que fortalece a integração e a troca de experiências.

Nesse contexto, a **autonomia** manifesta-se na escolha do tema da apresentação e nas combinações criativas que surgem ao longo do processo. O **relacionamento social** destaca-se na capacidade do grupo de reconhecer e valorizar as habilidades dos colegas, além de conduzir discussões e organizar as etapas necessárias para estruturar a apresentação. A **competência**, por sua vez, está diretamente relacionada às habilidades ginásticas e aos elementos corporais que os alunos selecionam para executar com eficiência. Essa competência reflete-se tanto na

construção da coreografia quanto na assertividade das combinações realizadas, promovendo a integração de diferentes elementos e fortalecendo as relações entre os colegas. Além disso, a prática coletiva na GPT reforça a importância do desenvolvimento individual alinhado à colaboração, resultando em apresentações que refletem a identidade e o esforço conjunto do grupo. O professor, nesse cenário, desempenha um papel crucial como organizador e mediador, criando um ambiente colaborativo e produtivo que favoreça o aprendizado e o engajamento coletivo.

Neste contexto, com base nos elementos apresentados e nas proposições deste ensaio, o Grupo Ginástico Meraki São Paulo (GGMSP) desenvolveu duas apresentações marcantes que refletem os princípios pedagógicos da GPT. A primeira, intitulada **“Que País é Esse? Luta, liberdade e pluralidade”**, foi exibida no FIGPT de 2022 e está representada na Figura VIII. A segunda, denominada **“Manifesto: Em cada detalhe, um pedaço de alma em toda luta”**, foi apresentada no FIGPT de 2024, sendo representada nas Figuras VII e IX. Ambas as coreografias foram concebidas como expressões reflexivas, integrando experiências pessoais e narrativas coletivas em composições que destacam o potencial criativo e colaborativo do grupo.

A coreografia **“Que País é Esse? Luta, liberdade e pluralidade”** foi criada entre 2021 e 2022, em um período profundamente impactado pelas consequências da pandemia de COVID-19. O processo criativo teve como ponto de partida os relatos individuais dos ginastas, que compartilharam vivências significativas, desde o nascimento de novas vidas até o enfrentamento da morte e os desafios impostos pelo isolamento social. Esses relatos, carregados dos valores do grupo, foram transformados em uma narrativa coletiva que deu forma e significado à composição coreográfica, evidenciando a conexão entre experiências individuais e o trabalho coletivo.

Com a mediação de um professor, mais de 20 ginastas exploraram suas potencialidades, desafios e interpretações, tanto no nível individual quanto coletivo, contribuindo para a construção de uma coreografia que sintetizava as experiências vividas pelo grupo. O resultado foi uma apresentação marcante, que combinou criatividade, expressão e colaboração. O vídeo dessa apresentação está disponível no YouTube e pode ser acessado em: <https://youtu.be/Wg8sXUfzeY0?si=crHfDsOl2JWQEnsD> (Grupo Ginástico Meraki São Paulo, 2022).

Figura VIII: Apresentação XI Fórum Internacional de GPT (FIGPT) 2022



Fonte: Foto arquivo pessoal.

A coreografia “Manifesto: Em cada detalhe, um pedaço de alma em toda luta” aprofundou essa abordagem, conectando experiências individuais a um manifesto visual e performático que traduzia as lutas sociais e as histórias de vida de seus integrantes. A construção dessa apresentação seguiu a mesma lógica colaborativa, com cada membro do grupo participando ativamente na criação de movimentos, combinações e transições que representassem suas vivências e perspectivas. O resultado foi uma apresentação que, além de expressar individualidades, também fortaleceu a identidade coletiva do grupo. O vídeo dessa apresentação está disponível no YouTube e pode ser acessado em: <https://youtu.be/iKXpOwolBNo?si=uhotjyTNxxKkniSD> (Grupo Ginástico Meraki São Paulo, 2024).

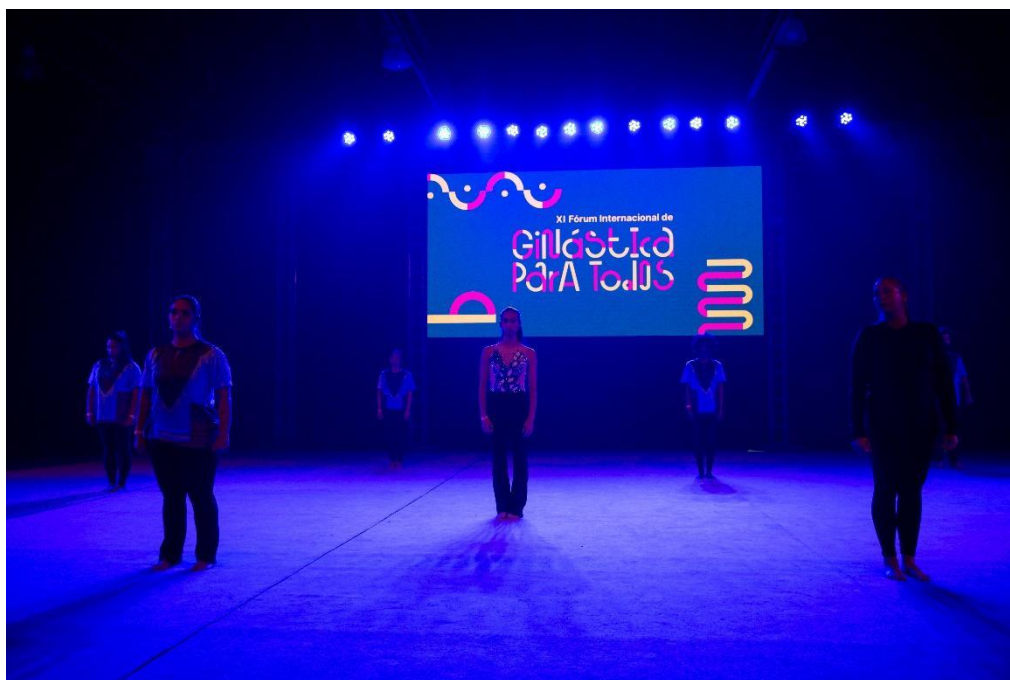
Essa dinâmica não apenas reforçou as competências técnicas dos ginastas, mas também ampliou a capacidade do grupo de dialogar por meio da ginástica, transformando suas apresentações em manifestações artísticas e sociais com identidades únicas, que refletem tanto a expressão pessoal quanto a união coletiva.

Essas experiências refletem como a GPT pode transcender o âmbito técnico e pedagógico, tornando-se um espaço de expressão humana e transformação coletiva. O processo de construção coreográfica no GGMSPP demonstra o poder da ginástica como ferramenta de inclusão, empoderamento e diálogo, unindo habilidades individuais em uma narrativa comum que ressoa tanto para os praticantes quanto para o público.

A segunda coreografia, construída entre 2023 e 2024, abordou o tema do racismo. A escolha do tema foi feita pelo próprio grupo, que, além de explorar as habilidades e potenciais de cada ginasta, buscou criar um manifesto e um chamado à reflexão sobre o racismo na sociedade contemporânea. O tema foi tratado a partir dos relatos de cada membro, construindo,

assim, um caminho coletivo para tematizar a luta contra o racismo presente na sociedade. Os elementos ginásticos e de dança que compõem essa coreografia foram selecionados pelo grupo, juntamente com as possibilidades de manifestação dos potenciais individuais durante o processo de construção da coreografia.

Figura IX: Apresentação XI Fórum Internacional de GPT (FIGPT) 2024



Fonte: Foto de Juliana Hilal no XI FIGPT de 2024.

Assim, a exploração de temas, a construção coletiva e a preparação de uma coreografia podem emergir da autonomia dos membros de um grupo de GPT. No caso do GGMSF, a exploração do tema começa a partir de um diálogo coletivo, que visa proporcionar reflexões corporais e criar possibilidades criativas. Nesse processo, o desenvolvimento de competências relacionadas à apresentação, como o aprendizado de elementos ginásticos, de dança e de teatro, transforma a coreografia em uma construção coletiva e complexa.

Além disso, os relacionamentos sociais desempenham um papel essencial no trabalho com GPT, promovendo a convivência com as diferenças, a superação de desafios e a valorização das potencialidades individuais e do grupo. Essa dinâmica gera um fluxo contínuo de interações sociais que não apenas sustenta a exploração temática e o aprendizado técnico, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades que vão além da prática da ginástica, enriquecendo a vida dos participantes.

Portanto, a Teoria da Autodeterminação (TAD) proposta por Deci e Ryan (2000) pode ser integrada como um pilar fundamental no desenvolvimento do trabalho com GPT. Sob essa perspectiva, a prática por si só não garante o fomento dos elementos presentes nas NPB. No entanto, uma prática intencional, organizada e sistematizada tem o potencial de promover o desenvolvimento dessas necessidades, estimulando o desempenho, o engajamento e o crescimento pessoal dos participantes de um grupo de GPT. Seja na condução e liderança de um grupo, no diálogo e interação entre seus membros ou na vivência como ginasta, a prática estruturada pode desempenhar um papel central no fortalecimento das NPB.

Essa abordagem favorece a criação de um ambiente no qual os indivíduos se sintam motivados, competentes e conectados, o que potencializa o engajamento e a aprendizagem. Assim, o trabalho com GPT, quando alinhado aos princípios da TAD, torna-se não apenas uma prática física, mas também uma experiência de desenvolvimento humano, que respeita e promove as NPB de autonomia, competência e relacionamento social, elementos essenciais para o bem-estar e desempenho dos participantes.

As reflexões apresentadas sobre a TAD, combinadas com as experiências práticas de um grupo de GPT da cidade de São Paulo – Brasil, demonstram que esse trabalho pode transcender a esfera da ginástica, oferecendo possibilidades pedagógicas e sociais. Essa organização evidencia que a GPT pode servir como um espaço de transformação, aprendizado e desenvolvimento. Cabe ao professor ou treinador o papel de mediador, buscando diariamente estimular as NPB por meio de práticas que valorizem a autonomia, a competência e o relacionamento social. Dessa forma, a GPT se consolida não apenas como uma manifestação artística e esportiva, mas também como uma ferramenta poderosa para o crescimento integral de seus praticantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo refletir sobre os pontos de convergência entre a TAD, com ênfase nas NPB, e a GPT, destacando como essa integração pode subsidiar práticas pedagógicas mais eficazes. A GPT, enquanto manifestação cultural de movimento, oferece um ambiente propício ao desenvolvimento do potencial dos alunos(as) e às suas possibilidades de aprendizagem, integrando elementos da base ginástica a um contexto coletivo, criativo e motivacional.

A coesão entre os fundamentos da GPT e os princípios da TAD é evidente. O caráter coletivo da GPT, que envolve a construção de habilidades, a interação social e a apresentação em festivais e eventos, cria um clima motivacional desafiador para os praticantes. Esse ambiente, aliado ao estímulo das NPB — autonomia, competência e relacionamento social — favorece o engajamento e o desenvolvimento dos alunos(as) nas atividades.

Durante o desenvolvimento de uma pedagogia para o ensino da GPT, é essencial que os professores compreendam a TAD e a relevância das NPB, pois essa compreensão pode transformar suas práticas e criar um ambiente mais propício à aprendizagem e ao desenvolvimento humano. Essa perspectiva, apresentada ao longo deste ensaio, reforça a possibilidade de convergência entre os fundamentos da GPT e os princípios da TAD, oferecendo um referencial teórico e prático para intervenções pedagógicas mais integradas.

No entanto, cabe aos profissionais de Educação Física aprofundar essas reflexões por meio de novas investigações que envolvam a aplicação prática desses conceitos. Pesquisas de campo são essenciais para testar a eficácia da TAD no contexto da GPT e para desenvolver pedagogias que nutram as NPB, adaptando-se a diferentes cenários e públicos.

Assim, este estudo pretendeu contribuir para o debate sobre a relação entre a macroteoria da TAD e a GPT, oferecendo subsídios para professores(as) explorarem abordagens pedagógicas fundamentadas nessa teoria. A partir de futuras pesquisas e experiências, espera-se que essa integração seja aprimorada, consolidando práticas que respeitem a diversidade, incentivem a criatividade e promovam o desenvolvimento integral dos participantes.

REFERÊNCIAS

- Barros, K. S. M. de .. (2011). Réplica 1 - o que é um ensaio?. *Revista De Administração Contemporânea*, 15(2), 333–337. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000200011>
- Bento-Soares, D., & Schiavon, L. M. (2020). Gymnastics for all: different cultures, different perspectives. *Science of gymnastics journal*, 12(1), 5-18.
- Costa Carvalho, K. M., Menegaldo, F. R., Scarabelim, M. L. A., de Toledo, E., & Schiavon, L. M. (2021). A composição coreográfica nas produções acadêmico-científicas de ginástica para todos. *Corpoconsciência*, 1-17.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4(1), 19-43.

Domingues, L. S., & Tsukamoto, M. H. C. (2021). Ginástica para todos e lazer: onde seus caminhos se cruzam?. *Corpoconsciência*, 171-186.

Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). (2017). Gymnastics for all: History. Retrieved from <http://www.fig-gymnastics.com>.

Grupo Ginástico Meraki São Paulo. (2022, março 15). *Que País é Esse? Luta, liberdade e pluralidade* [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/Wg8sXUfzeY0?si=crHfDsOl2JWQEnsdl>

Grupo Ginástico Meraki São Paulo. (2024, novembro 30). *Manifesto: Em cada detalhe, um pedaço de alma em toda luta* [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/iKXpOwolBNo?si=uhotjyTNxxKkniSD>

Meneghetti, F. K.. (2011). O que é um ensaio-teórico?. *Revista De Administração Contemporânea*, 15(2), 320–332. <https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000200010>

Mota, J. S. (2015). Motivação: Educação Física, Exercício Físico e Esporte. *Trabalho de Conclusão Final de Curso. Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde. Centro de Pesquisa em Ciências da Saúde. Universidade Norte do Paraná, Londrina*.

Paoliello, E., Toledo, E., Ayoub, E., Bortoleto, M. A. C., & Graner, L. S. P. (2014). Grupo Ginástico Unicamp: 25 anos. Campinas: Unicamp.

Patrício, T. L., & Bortoleto, M. A. C. (2015). Festivais ginásticos: princípios formativos na visão de especialistas. *Conexões*, 13, 98-114.

Scarabelim, M. L. A., & De Toledo, E. (2016). Proposta de fichas analíticas de composições coreográficas na ginástica para todos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(1), 159-170.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Costa, R. C. (2009). Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. In *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (pp. 516-516).

Toledo, E., Tsukamoto, M. H. C., & Carbinatto, M. V. (2016). Fundamentos da ginástica para todos. *Fundamentos das ginásticas*, 2, 21-48.

Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on autism and other developmental disabilities*, 14(1), 53-61.