



# EACH Em Movimento: Relato De Projetos De Extensão Relacionados À Ginástica

## EACH in Movement: A Report of Extension Projects Related to Gymnastics

### RESUMO

O presente relato tem como objetivo descrever as ações realizadas em dois projetos desenvolvidos na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. Ambos possuem como ponto em comum o fato de se basearem em atividades ginásticas, apesar de se tratarem de práticas distintas. O projeto “Ginástica para Todos na EACH” se propôs, entre outras coisas, a disseminar a prática desta modalidade entre a comunidade interna da unidade, além de se constituir como uma opção de atividade física para um grupo formado, primordialmente, por estudantes dos diversos cursos de graduação da unidade. Por outro lado, o projeto “Ginástica Laboral para funcionários da EACH” promoveu ao longo de seus três anos de existência, uma grande variedade de atividades para este grupo específico. Além da vertente do atendimento à comunidade, os projetos aqui descritos também se constituíram em um importante espaço de formação, enriquecendo as experiências acadêmicas dos monitores envolvidos.

**Palavras-chave:** Ginástica. Ginástica para Todos. Ginástica Laboral.

### ABSTRACT

The present report aims to describe the actions carried out in two projects developed at the School of Arts, Sciences and Humanities of the University of São Paulo. Both have in common the fact of being based on gymnastics activities, although they are different practices. The project "Gymnastics for All at EACH" proposed, among other things, to disseminate the practice of this modality for the internal community of the unit, besides being constituted as an option of physical activity for the group, formed primarily by undergraduated students of the various courses of the unit. On the other hand, the project "Labor Gymnastics for EACH employees" has promoted during its three years of existence, a great variety of activities for this specific group. In addition

MARIANA HARUMI  
CRUZ TSUKAMOTO,  
JOANA PAULA DE  
BARROS, CRISTINA  
LANDGRAF LEE

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

to being a community service, the projects described here also constituted an important training space, enriching the academic experiences of the monitors involved.

**Keywords:** Gymnastics. Gymnastics for All. Labor Gymnastics.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o relato do desenvolvimento de dois projetos de extensão universitária, que ocorreram nos últimos anos na Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo. Localizada na Zona Leste da cidade de São Paulo, a EACH, unidade fundada no ano de 2005, oferece 10 cursos de graduação, a saber: Educação Física e Saúde, Gestão Ambiental, Gestão de Políticas Públicas, Gerontologia, Lazer e Turismo, Licenciatura em Ciências da Natureza, Marketing, Obstetrícia, Sistemas de Informação e Têxtil e Moda. Ademais, a Escola conta também com 11 programas de pós-graduação em diferentes áreas de conhecimento.

Além do local de criação e implementação, os projetos aqui relatados também apresentam como ponto comum a fundamentação em práticas de Ginástica. As práticas gímnicas fazem parte da história da humanidade, bem como se misturam à história da Educação Física brasileira. Em todo o seu percurso, tais práticas passaram por diversas transformações e hoje ganham diferentes objetivos, significados, características, funções e conotações e, por isso, são praticadas em diferentes ambientes. Souza [1] utiliza o termo "campos de atuação da ginástica" e as classifica essas práticas de acordo com os seus objetivos principais, elencando cinco grandes grupos a saber: ginástica de conscientização corporal, de condicionamento, fisioterápica, de competição e de demonstração. Os projetos a seguir, que trabalham com a Ginástica para Todos e a Ginástica Laboral, encaixam-se, respectivamente, nas categorias de demonstração e de conscientização corporal/condicionamento.

## O PROJETO "GINÁSTICA PARA TODOS NA EACH"

A Ginástica para Todos (GPT), antigamente conhecida como Ginástica Geral, caracteriza-se como uma modalidade gímnic de demonstração, marcada pela abrangência (de práticas, de indivíduos, de músicas, de materiais) e pela criatividade. Fundamentada em atividades ginásticas, objetiva promover a participação dos indivíduos, a integração dos elementos ginásticos a outros da cultura corporal, o desenvolvimento do bem-estar físico e social, o intercâmbio cultural e as relações pessoais. Por ter caráter demonstrativo, permite a participação de todo e qualquer indivíduo, independentemente de suas capacidades ou limitações. A modalidade pode ser praticada em espaços variados, dependendo do número de praticantes e dos objetivos de cada momento; as aulas podem incluir materiais tradicionais e alternativos ou ainda podem ocorrer sem a necessidade de nenhum tipo de material ou equipamento [2].

Outro fator marcante da GPT é a construção de composições coreográficas. Nelas,

os grupos procuram integrar diferentes habilidades e situações a uma temática central, em uma sequência lógica, criativa e expressiva. De acordo com Scarabelim e Toledo [3], as composições coreográficas são uma forma de expressão desta prática gímnica e congregam os elementos fundamentais desenvolvidos ao longo do processo.

No ambiente universitário, a GPT vem ganhando destaque. Existem diversos grupos já estabelecidos que promovem em seus projetos a disseminação da prática da ginástica e a formação dos envolvidos (participantes, bolsistas e docentes). Um exemplo de grupo que já tem tradição no ambiente universitário é o Grupo Ginástico Unicamp, que com quase 30 anos de existência se destaca por articular as diferentes esferas da universidade (ensino, pesquisa e extensão). Além dele, é possível identificar pelo Brasil outros grupos que vem se desenvolvendo com propostas semelhantes, como a Cia Gímnica (da Universidade Estadual de Maringá), o LAPEGI (da UNICAMP Limeira), o Grupo de Ginástica de Diamantina (da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri) e o Gymnarteiros (da Universidade Federal do Ceará).

Considerando o espaço da universidade como um ambiente profícuo à GPT, no ano de 2015 (ciclo 2015-2016) o projeto foi proposto pela primeira vez pela docente do curso de Educação Física e Saúde (EFS) Mariana Tsukamoto, vinculado ao programa Aprender com Cultura e Extensão. Além disso, o projeto também nasceu da articulação com outras atividades desempenhadas pela docente coordenadora, como o oferecimento da disciplina ACHo583 Ginástica para Todos e com as discussões desenvolvidas no GEPPE<sup>1</sup>, coordenado pela mesma docente.

Os objetivos estabelecidos para o projeto neste primeiro ano de oferecimento foram: ampliar a divulgação da GPT para os frequentadores da EACH (que antes era restrita aos alunos do curso de EFS que cursavam uma disciplina sobre a temática); permitir que os alunos do projeto conhecessem a GPT e a reconhecessem como uma prática possível e uma possibilidade para que se mantenham ativos ao longo da vida; proporcionar aos alunos do projeto vivências em ginástica acessíveis, prazerosas, desafiadoras e divertidas; e incentivar a formação de um grupo ginástico permanente na EACH.

Nesse primeiro ciclo, o projeto contou com a participação de uma monitora bolsista que, em conjunto com a coordenadora, participou das atividades de divulgação, planejamento, implementação e avaliação das aulas e do projeto como um todo. As aulas ocorriam duas vezes por semana, com duração de uma hora, nas dependências do ginásio da Escola<sup>2</sup>. Além disso, semanalmente ocorriam reuniões para a realização do planejamento das aulas, bem como para a discussão das aulas anteriores. O planejamento das aulas abordou basicamente os fundamentos da GPT [4] como o ensino de elementos ginásticos, a exploração de materiais, o trabalho rítmico e expressivo, o estímulo à criatividade e a composição coreográfica. Outrossim, valorizou-se muito o fundamento “formação humana”, uma vez que ao longo das aulas os participantes eram estimulados a refletirem sobre si, sobre os outros, sobre suas capacidades e

---

1 Grupo de Estudos e Pesquisas em Práticas Esportivas

2 Nos meses de setembro e outubro de 2015, as aulas ocorreram em outros espaços da EACH, uma vez que o ginásio encontrava-se em reforma.

potencialidades, além de serem incentivados constantemente ao trabalho coletivo (em pequenos ou grandes grupos).

O projeto foi aberto a estudantes de graduação e pós-graduação, docentes e funcionários. No entanto, no primeiro ano de existência, a maior parte dos participantes foi composta por alunos dos diferentes cursos de graduação da EACH e uma pequena parcela era formada por funcionários. Apesar do primeiro ciclo do projeto durar um ano (agosto de 2015 a julho de 2016), foram realizadas chamadas para inscrição semestralmente, em julho de 2015 e janeiro de 2016. Foi possível notar que no início dos semestres as aulas contavam com muitos participantes, cenário contrário ao observado ao final dos semestres, em virtude das atividades acadêmicas concentradas neste período. Ainda assim, no primeiro ciclo do projeto, 70 pessoas se inscreveram; no entanto, em virtude dos fatores anteriormente mencionados, a média de alunos por aula foi de 20 pessoas.

Os dados que seguem ilustram um pouco o perfil do aluno que procurou o projeto no primeiro ano de implementação, mais precisamente entre fevereiro a junho de 2016. A predominância de mulheres (92%) no programa é um fator recorrente, uma vez que em nossa sociedade a ginástica possui uma conotação feminina, ainda que existam muitos argumentos que nos mostrem um outro quadro. Outro fator constatado foi o fato de que alunos de diversos cursos se interessaram em conhecer as aulas do projeto. Dos 10 cursos oferecidos na unidade, sete foram representados entre os inscritos no projeto no período avaliado, sendo que os alunos do curso de Educação Física e Saúde constituíram a maioria dos participantes (38%). Consideramos ser este um ponto bastante positivo, pois a diversidade (de experiências prévias, de formação e de características corporais), pode ser um fator interessante para o enriquecimento do trabalho no contexto da GPT.

Em setembro de 2016, teve início o segundo ciclo do projeto (2016-2017), agora vinculado ao Programa Unificado de Bolsas, na modalidade extensão. Neste novo período, o projeto passou a contar também com a colaboração da educadora Joana Paula de Barros e duas monitoras bolsistas. O sistema de funcionamento continuou o mesmo, com aulas duas vezes na semana, com duração de uma hora por dia, além das reuniões semanais. Nelas foi possível perceber uma nova dinâmica nas discussões sobre o conteúdo das aulas e das formas de intervenção, resultado da interação do novo grupo de trabalho que se formou.

O aumento do número de bolsistas permitiu a ampliação do atendimento. Nesse sentido, além da turma formada por estudantes universitários e funcionários, foi criada também uma turma para atender o programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI). A intervenção para a turma dos idosos funcionou uma vez na semana, com aulas de uma hora de duração. Além das monitoras bolsistas, monitoras voluntárias que haviam conhecido a prática ao longo da disciplina de graduação ACHo583 – Ginástica para Todos, também participaram do processo de planejamento, intervenção e avaliação. Assim, no segundo ciclo do projeto, o atendimento alcançou o número de 75 alunos, entre estudantes, funcionários e idosos.

Uma das metas estabelecidas para o projeto era a criação de um grupo ginástico, que pudesse levar o trabalho desenvolvido em aula para outros públicos, tanto dentro

da própria Escola quanto fora dela. Assim, ainda no primeiro semestre de funcionamento do projeto, começa a ser delineado o Empeiría<sup>3</sup>, nome atribuído ao grupo de GPT da EACH. Este grupo de apresentação não tem participantes fixos, e engloba todos aqueles que estão inscritos no projeto no semestre e possuem vontade de participar das apresentações. Até o momento, o Empeiría realizou quatro apresentações em festivais externos e duas em eventos internos da escola: Festival de Ginástica e Dança da Unip (nos anos de 2015 e 2016), Festival de Ginástica do Sesc Belenzinho (2016), VIII Fórum Internacional de Ginástica para Todos (2016) e Semana de Recepção de Calouros da EACH (2017 - em dois turnos). Consideramos que o envolvimento dos participantes do grupo nestes eventos é de grande importância pois, além de permitir a valorização do trabalho desenvolvido ao longo de um período, é construído através de processos que privilegiam as relações interpessoais, estimulam a criatividade, a comunicação e buscam agregar as qualidades das pessoas envolvidas. A participação nos festivais permite também que os participantes assistam a outros grupos de GPT e ampliem as suas perspectivas sobre esta prática.

Para além da atividade propriamente de extensão, as vivências do projeto se transformaram em trabalhos elaborados por estudantes envolvidos como monitores ou praticantes: três trabalhos foram apresentados em 2016 no VIII Fórum Internacional de Ginástica para Todos e um trabalho será apresentado em 2017 em um evento da área. Além disso, alguns estudantes que passaram pelo projeto elegeram a GPT como os temas de seus trabalhos de conclusão de curso. Para os próximos anos, existe a perspectiva de que o projeto continue a ser desenvolvido. Após o desafio de conquistar o seu lugar entre os estudantes universitários e depois entre os idosos, existe a pretensão de aproximar a prática da comunidade externa do entorno.

## O PROJETO "GINÁSTICA LABORAL PARA FUNCIONÁRIOS DA EACH"

A Ginástica Laboral (GL) é definida como qualquer atividade que se realiza dentro do ambiente de trabalho, sendo classificada em três linhas: antes ou preparatória, durante ou compensatória e, após ou relaxante [5, 6]. Por lei, a GL não é obrigatória, sendo que há um Projeto de Lei nº 6.213 para sua regulamentação, a ser avaliado pelo Congresso desde de 2005. De acordo com esta ampla definição de GL, qualquer atividade que seja oferecida aos funcionários de uma empresa dentro do ambiente de trabalho com caráter de preparação, compensação ou relaxamento, passa a ser caracterizada com GL.

Partindo deste conceito, a primeira ação realizada objetivando a Ginástica Laboral na EACH se deu em 2007, com o projeto "Corpo e Postura" da professora Dra. Cristina L. Lee. Após este ano, outros projetos também buscaram atender os funcionários como o Projeto de Step e o Projeto Autonomia, porém estes eram abertos ao público em geral, e não específicos para atender as demandas e necessidades de

---

3 Do grego: experiência

funcionários. Desta forma, o projeto com a prática da Ginástica Laboral propriamente dita, aquela que ocorre durante o trabalho, dentro dos setores, por 15 minutos, se iniciou após o encontro desta professora com a educadora Joana Paula de Barros. Ambas dialogam sobre a importância de desenvolver projetos de intervenção para aliviar o estresse dos colaboradores da universidade. O primeiro ano desta parceria foi em 2013 estendendo-se até os dias atuais com o projeto: “Ginástica Laboral, atividades físicas e estratégias de consciência corporal como formas de enfrentamento do estresse para funcionários da EACH”. O nome passou por pequenas alterações em suas quatro edições, mas em todas elas procurou-se trabalhar a Ginástica Laboral nas suas três linhas de atuação, antes, durante ou após o expediente. Assim, no presente trabalho, discorreremos sobre as edições a partir do ano de 2013, com a proposta mais específica sobre a GL.

Na primeira edição, 2013-2014, tivemos dois bolsistas de extensão e um de pesquisa, que passaram o primeiro questionário sobre qualidade de vida e formas de enfrentamento do estresse, tendo uma devolutiva de 59 funcionários. Nesta primeira pesquisa pode ser vista a demanda por projetos de atividades físicas e GL. A partir desses dados, por cerca de um mês, fizemos algumas intervenções voltadas especificamente para atender as necessidades dos funcionários com um grupo de práticas aberto a diversas atividades, variando entre 10 e 15 pessoas. As práticas eram conduzidas a partir de sugestões do próprio grupo, numa espécie de aula improvisada com vivências dentro do arsenal de conhecimentos dos mediadores.

Na segunda edição, 2014-2015, tivemos quatro bolsistas e um voluntário; fizemos um treinamento de duas semanas com encontros pontuais e convidados, para abordar diferentes temáticas relacionadas à GL, a fim de implantar efetivamente a ginástica compensatória dentro dos setores. Após o treinamento, elaboramos um questionário com perguntas práticas sobre as atividades físicas preferidas e a disponibilidade, bem como a vontade de fazer alguma atividade ou vivência no ambiente de trabalho, tanto a tradicionalmente conhecida GL dentro da sala de trabalho, quanto aos demais conceitos de antes e após trabalho, no ambiente de trabalho, mas não necessariamente dentro da sala. A coleta das respostas foi realizada pessoalmente em forma de questionário-entrevista, já que a taxa de devolução via online é baixa, em torno de 30% [7]. Os bolsistas foram treinados a fazerem as perguntas aos funcionários, juntamente com a educadora Joana Paula. Poucos colaboradores se recusaram a responder, alguns não estavam em seus setores no dia da entrevista ou estavam de licença, férias ou reunião em outros locais da unidade. Ainda assim, obtivemos 70%, na primeira etapa, sendo 157 questionários respondidos de um total de 226 funcionários; todos tabulados antes de iniciarmos as propostas pedagógicas. No decorrer do projeto, continuamos a passar os questionários àqueles funcionários que não haviam respondido na primeira etapa e conseguimos mais 53 respostas. Após os resultados obtidos com a primeira etapa, passamos a fazer ao menos três encontros semanais para planejamento das práticas e ações. De acordo com os dados, a maioria dos funcionários, tanto homens quanto mulheres, gostaria que ocorresse a GL dentro do setor. Dentre as atividades mais solicitadas fora do setor, destacamos: caminhada/corrida, Pilates/zen, musculação, danças, alongamento, esportes, ginásticas, lutas,

nesta ordem, seguidas de outras atividades.

Elaboramos um plano de divulgação, fizemos reunião com a direção da escola (que deu total apoio ao projeto) e divulgamos o projeto na Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT). Foram realizadas, predominantemente, as práticas mais tradicionais como alongamentos e relaxamentos dentro do setor de trabalho, seguidas das atividades fora da sala, começando com grupo de corrida/caminhada e Pilates. Ressalta-se o cuidado na montagem dos horários, buscando também contemplar as funcionárias das empresas terceirizadas, especialmente com aula de Pilates, a pedido delas. Neste período atendemos um total aproximado de 128 pessoas no programa, incluindo 18 setores, com destaque para o fato de seis setores apresentarem 100% de adesão de funcionários e o atendimento a dois setores da terceirizada. Nas atividades oferecidas fora do setor, atendemos por volta de 60 funcionários. Vale a pena destacar que nas aulas de Pilates, com duas turmas, em alguns horários, ultrapassavam 30 pessoas na sala, mantendo uma média de 20 alunos fixos, durante todo o semestre. Esses dados são vistos através das inscrições feitas e pelas listas de frequência de presença. No semestre seguinte, refizemos o horário; além das atividades já atendidas ampliamos com alongamento, yoga e o atendimento personalizado, o *Personal Trainer*. As atividades menos requisitadas foram realizadas pontualmente em datas específicas, como o Tai-Chi-Chuan na SIPAT 2015/2016, outras atividades especiais no mês da mulher, assim como eventos no Outubro Rosa e Novembro Azul. Distribuímos nos setores a programação das aulas (total de 10 horários) e uma sequência de exercícios de alongamento, a fim de estimulá-los a praticá-los em algum momento do dia a dia. Foi colocada em forma de folder, em papel resistente para ficar visível nas mesas dos funcionários.

No entanto, notamos que o grupo de sedentários com mais aversão à prática continuavam não participando e, por isso, implantamos o atendimento personalizado. Para estimular a participação, fazíamos o convite oferecendo um pacote de aulas personalizadas que variaram entre 4 a oito aulas, com direito à avaliação física e um *Personal Trainer*. Isso foi possível de ser realizado em função do número de bolsistas, concedendo oportunidade ímpar de aprendizado para eles. Foram convidados nove funcionários, mas apenas quatro aceitaram participar desta experiência, relatando resultados muito positivos.

Em razão dos diversos dados obtidos na segunda edição, juntamente com a grande participação da comunidade de funcionários, na terceira edição (2015-2016), tivemos nove bolsistas, seis para extensão e três para pesquisa. Oportunizamos para que todos pudessem participar tanto da extensão quanto da pesquisa, dentro da temática central, de modo que os bolsistas anteriores passassem o conhecimento e a didática acumulados para os novos integrantes nos primeiros meses, reforçando aspectos formativos de todos envolvidos. Como na segunda edição ocorreram diversas práticas, e nesta terceira tivemos três bolsistas mais específicos para pesquisa, optamos por um novo questionário para avaliar as contribuições das atividades propostas. Por se tratar de questionário que incluiu questões sobre qualidade de vida e feedback das aulas, decidimos por não fazer em forma de entrevista, para evitar viés em relação ao entrevistador e deixamos os questionários de forma impressa para coleta no dia

seguinte. Trinta e cinco sujeitos devolveram. Nova tabulação de dados e reuniões para planejamento das ações e práticas foram realizadas. Os resultados apontaram que cerca de 80% dos funcionários acharam a experiência da GL nos setores muito boa. Além disso, aproximadamente 65% sentiram bastante falta das atividades laborais (nos setores e externas ao setor) durante o período de férias.

Quando perguntados sobre as atividades sugeridas, apenas quinze completaram quais práticas poderiam ser feitas fora do horário de trabalho, incluindo danças, lutas, hidroginástica e Tai-Chi-Chuan. Nesta época, o ginásio esportivo foi reaberto e outros projetos retornaram, como dois projetos de lutas, abertos à toda comunidade. A hidroginástica não foi possível de ser oferecida por falta de piscina. Optamos, então, por atender o pedido do questionário anterior, ou seja, oferecer a musculação, já que a unidade passou a dispor de espaço e equipamentos necessários. Em adição, seguindo os resultados de ambas as pesquisas, incluímos a dança. Mantivemos a GL em sala e abrimos as turmas de dança, denominadas “Sextas dançantes” e a turma de musculação sob supervisão do educador Caio Ferraz Cruz.

Nesta edição, atendemos aproximadamente 100 funcionários na GL, em razão da saída de um setor do atendimento e do Programa de Incentivo à Demissão Voluntária (PIDV) e 42 pessoas nas atividades fora do setor. Com a chegada da dança, descobrimos um conceito chamado Educação Somática [8, 9], conjunto de técnicas que trabalha a consciência corporal, com aplicação possível na dança. A partir de então, colocamos o desafio de estudar, pesquisar e tentar aplicar alguns princípios dessas técnicas em aulas da GL. A experiência proporcionou grande aprendizado aos bolsistas do projeto, contribuindo para sua formação profissional.

Na quarta edição do projeto, 2016-2017, em função de diversos cortes financeiros, tivemos apenas dois bolsistas, que são alunos do segundo ano e possuem pouca experiência, sendo necessário começar desde as primeiras etapas de treinamentos. A GL passou a ocorrer apenas uma vez na semana e com aulas mais tradicionais. Nas reuniões semanais buscamos introduzir alguns conceitos novos e trazer outros desafios. O fato de diminuir o atendimento para uma vez na semana não foi bem recebido por alguns funcionários, mas isso não interferiu na assiduidade. Tivemos também pequenos percalços burocráticos que atrapalharam de certa forma com que o projeto fluísse no mesmo ritmo dos anos anteriores, porém soluções foram contempladas. Como desafio para esta quarta edição, realizamos esta primeira compilação do que foi feito até o momento, visando uma devolutiva aos funcionários. Vale ressaltar, que no decorrer destes quatro anos já foram apresentados sete trabalhos em Seminários de Cultura e Extensão e Simpósios de Iniciação Científica da USP.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer de todas as edições dos projetos, sempre buscamos dialogar com o que tem sido publicado na área da Educação Física e áreas afins, no âmbito das propostas pedagógicas abordadas, metodologias de trabalho, temas emergentes, entre outros. Por estarmos na Universidade e considerarmos que as práticas podem ser

experimentadas e testadas como um amplo laboratório, a proposta para os grupos de bolsistas é permeada de estímulos para nos desafiarmos a fazer diferente, testando algo novo, ou algo comum com outra abordagem. Todos os bolsistas participavam tanto da extensão, quanto da pesquisa relacionada aos projetos. Desde o início, as intervenções tinham como filosofia central desenvolver um potencial para trazer bem-estar que pode irradiar aos colegas dos setores e à comunidade de cerca de 6000 alunos atendidos por eles.

Além disso, é preciso ressaltar o valor de projetos dessa natureza para a formação dos estudantes da área de Educação Física. Eles constituem-se em lugares e momentos de reflexão, nos quais os estudantes-bolsistas têm a oportunidade de ver, sentir e experienciar os conceitos e teorias ganhando vida e entrando em movimento.

## REFERÊNCIAS

- [1] SOUZA, E. P. M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. 163 f. Tese (Doutorado em Educação Física) -Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.
- [2] FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Gymnastics for all manual: regulations manual**, 2016. Disponível em: <[http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA\\_Manual-e.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA_Manual-e.pdf)> Acesso em: 10 jun. 2017.
- [3] SCARABELIM, M. L. A.; TOLEDO, E. Proposal of analytical records for choreographic compositions in gymnastics for all. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 159-70, 2016.
- [4] TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M.H.C.; CARBINATTO, M.V. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: NUNOMURA, M. (ed.) **Fundamentos das Ginásticas** - 2.ed. Jundiaí: Fontoura, 2016, p.21-48.
- [5] FIGUEIREDO, F.; MONT ´ALVÃO, C. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- [6] MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri: Manole, 2004.
- [7] MAY, T. **Pesquisa social: questões, métodos e processos**. Porto Alegre: Art-med, 2004.
- [8] BOLSANELLO, D.P. A educação somática e os conceitos de descondiçãoamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 36, p. 306-322, 2011.
- [9] COSTA, P. R.; STRAZZACAPPA, M. A quem possa interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, v. 5, n.1, p. 39-53, 2015.

## AGRADECIMENTOS

Registramos nossos agradecimentos à Pró-Reitoria de Cultura e Extensão e à Pró-Reitoria de Graduação pelos benefícios concedidos através dos Programas Aprender com Cultura e Extensão e Unificado de Bolsas, respectivamente. Os mesmos viabilizaram o envolvimento dos estudantes e, conseqüentemente, permitiram a execução desses projetos.

**MARIANA HARUMI CRUZ TSUKAMOTO** *docente do curso de Educação Física e Saúde da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo e líder do GGEPE – Grupo de Estudos e Pesquisas em Práticas Esportivas – e-mail: maharumi@usp.br*

**JOANA PAULA DE BARROS** *educadora do Centro de Estudos e Práticas de Atividades Físicas da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP) e membro do grupo de Estudos em Corpo e Arte (ECOAR-EACH-USP)*

**CRISTINA LANDGRAF LEE** *docente do curso de Educação Física e Saúde da Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo*

