

## GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO (GC): PERSPECTIVAS NO CONTEXTO DO LAZER<sup>1</sup>

Amanda Azevedo Flores,

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Jessica Belon dos Santos,

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

Kizzy Fernandes Antualpa,

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

### RESUMO

*PALAVRAS-CHAVE: Ginástica de condicionamento; Lazer.*

### INTRODUÇÃO

A ginástica de condicionamento físico (GC) (SOUZA, 1997) é uma forma de exercícios físicos sistemáticos, ajustados às condições de espaço e material disponíveis, podendo ser desenvolvida para grupos ou indivíduos, organizados na música, como elemento da coreografia ou de motivação (FLORES, 2015).

A GC pode apresentar objetivos estéticos, de saúde e de lazer, além de se caracterizar como cenário de convivência social, centro de exercício físico, no qual presta-se um serviço de prescrição, orientação e avaliação, sob a supervisão direta, preferencialmente, de profissionais de Educação Física.

Com a urbanização da sociedade, o exercício físico se popularizou como forma de ocupação do “tempo livre”, tempo que o trabalhador dispõe como seu (lazer), que para Dumazedier (1980), se caracteriza como um conjunto de ocupações às quais os indivíduos podem entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se.

Visando compreender os caminhos da GC e seu vínculo como momento de lazer na sociedade contemporânea, esta pesquisa objetiva conhecer quem são os praticantes desta

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

atividade e entender como estes compreendem o conceito de lazer e a relação deste com a ginástica.

## METODOLOGIA

Caracterizada como quantitativa e qualitativa, de caráter descritivo, esta pesquisa foi organizada em duas fases: a) revisão de literatura, através do acesso a quatro bases de dados: Sistema de Bibliotecas da Unicamp (SBU), Periódicos Capes, Scielo e Google Acadêmico, compreendendo um período de 2001 a 2021; b) pesquisa de campo, com questionário semiestruturado online (*Google Forms*) com perguntas abertas e fechadas, que busca compreender qual o conceito de lazer dos (as) participantes, e como a ginástica de condicionamento é vista neste contexto. Participam do estudo alunos (as)/praticantes da GC, em formato presencial e/ou online. Esses(as) participantes estão sendo convidados via redes sociais *Whatsapp* e *Instagram*.

Os dados quantitativos foram analisados por meio da estatística descritiva e os qualitativos a partir da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), composta por três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

## RESULTADOS

Encontramos cinco trabalhos vinculados à temática (GOYAZ, 2003; GOYAZ, 2006; OLIVEIRA e MARRONI, 2012; MARCELLINO, 2003, SILVA, 2015). Eles apontam que as academias de ginástica e suas práticas físicas/esportivas são vistas como práticas de lazer pelos que as praticam e os que as ministram (MARCELLINO, 2003; e GOYAZ, 2006). Detectamos também o processo de esportivização da ginástica e o movimento de quase desaparecimento nas práticas escolares e a expansão para as academias e clube como formas criativas de praticá-la, potencializando assim as possibilidades de sua prática no tempo livre como uma das opções de lazer (GOYAZ, 2006).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até aqui, consideramos duas hipóteses de conclusão. Uma de que a grande maioria dos indivíduos considera essa prática como lazer. E outra, de que há uma parcela desses indivíduos que vivencia o lazer através das aulas de ginástica que se constituem um ambiente

lúdico, de prazer e sociabilidade, a depender da metodologia utilizada pelo profissional da classe. Com isso, esperamos contribuir com os estudos da temática, ampliando o conhecimento sobre os conceitos e usos sociais da ginástica.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011. 279 p.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Ed. SESC, 1980b.

FLORES, A. A. **GINÁSTICA EM ACADEMIA**: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

GOYAZ, M. D. **As possibilidades da ginástica na sua relação com o lazer e com a sociedade**. Pensar a Prática 9/1: 101-115, Jan./Jun. 2006.

GOYAZ, M. D. **As possibilidades e limites da ginástica no campo do lazer**. 2003. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. 2003.

MARCELLINO, N. **Academias de ginástica como opção de lazer**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília v. 11 n. 2 p. 49-54 junho 2003.

OLIVEIRA, D. C. d.; MARRONI, P. C. T. **Ginástica geral**: funcional ou contrafuncional?. Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 162-178, dez. 2012.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica Geral**: uma área do conhecimento da Educação Física. Campinas, 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.