

# UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O TREINAMENTO EM GINÁSTICA PARA TODOS

## X Encontro de Experiências Estudantis

Maryana de Franca Lima, Antonio Andrade Neto, Lorena Nabanete dos Reis, Luciana Maria Fernandes Silva, Aline Menezes Dodo

O nosso contato com a Ginástica Para Todos (GPT) aconteceu durante a graduação em Educação Física por meio do Gymnarteiros, projeto de extensão de Ginástica Para Todos da Universidade Federal do Ceará (UFC), onde tivemos a possibilidade de conhecer afundo a modalidade e participar dos treinos e apresentações. Após algumas apresentações pleiteamos a bolsa do Desporto Universitário e fomos contemplados. Como integrantes do grupo e bolsistas, temos como objetivos aprender e aperfeiçoar técnicas, contribuir ministrando oficinas, representar a UFC e o projeto em festivais e congressos de Ginástica. Os treinos específicos da modalidade acontecem nas quartas e sextas, no ginásio do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) nos quais são contemplados treinos de flexibilidade, técnicas básicas de solo, elementos corporais, ensaio coreográfico, elementos acrobáticos, vivência com aparelhos, entre outros, além de três vezes na semana acontecerem treinos no Laboratório de Força Aplicada aos Esportes (LAFAES) do IEFES, e uma vez na semana para complementar a nossa carga de treinos semanais um treino de preparação física específica. Além disso, participamos também do grupo de estudos em ginástica que tem como objetivo aprofundar o conhecimento teórico sobre as modalidades gímnicas. Sendo assim, a bolsa tem nos proporcionado uma grande gama de conhecimentos tanto no campo teórico como no prático, por meio do grupo de estudo e do treinamento realizado. Destacamos como resultado a participação no VIII do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos 2016, importante evento internacional, no Ceará Gym 2016 evento da Federação Cearense das Ginásticas e também nossa participação no seminário internacional de Ginástica Artística e Rítmica de Competição 2017 (SIGARC) através de trabalhos científicos enviados e aceitos no evento. Temos como metas, nossa participação no Ceará Gym 2017 e nossa participação no Festival Nacional de Ginástica para Todos (GYMBRASIL).

**Palavras-chave:** Ginástica Para Todos. Desporto Universitário. Ginástica no Ceará. Treinamento em Ginástica.