



A GINÁSTICA PARA TODOS NO SESC-SP COMO ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO DO LETRAMENTO CORPORAL EM IDOSOS

Carla Andréia Pereira Silva³⁷

carlap@belenzinho.sescsp.org.br

Renata Ruivo Brasileiro³⁸

renatas@santos.sescsp.org.br

A Ginástica para Todos (GPT) é uma modalidade voltada para o lazer que permite a participação de todas as pessoas, independente de gênero, classe social ou condições técnicas, além de contribuir para a inclusão social a partir da prática de atividade física. Os gestos, os movimentos, as habilidades motoras são como as letras de um alfabeto corporal, pois partimos de um conceito de que ninguém nasce mais ou menos alfabetizado corporalmente e de que a motricidade é construída a partir das interações do sujeito com outros sujeitos e com o ambiente que vive, que se articula. O termo letramento corporal pode ser descrito como a motivação, a confiança, a competência motora, o conhecimento e a compreensão que as pessoas desenvolvem ao se movimentarem para além das necessidades diárias, tomando as atividades físicas parte importante de suas vidas, em todas as suas fases, de acordo com Whitehead (2010). A motivação e a confiança (afetivo) referem-se ao entusiasmo, prazer e autoconfiança ao adotar a atividade física como parte integrante da vida. A competência física (motor) refere-se à capacidade de um indivíduo desenvolver habilidades e padrões de movimento. O conhecimento e a compreensão (cognitivo) identificam e expressam as qualidades essenciais que influenciam o movimento e compreende seus benefícios para a saúde e estilo de vida ativo. O engajamento em atividades físicas (comportamental) refere-se a um indivíduo que assume a responsabilidade pessoal pelo letramento corporal, escolhendo livremente ser ativo, priorizando atividades significativas e desafiadoras. De encontro com esse conceito nada excludente, a prática da GPT acontece numa perspectiva inclusiva e autônoma, respeitando as individualidades, em busca da auto superação, sem qualquer tipo de limitação para a sua prática, incentivando a descoberta de novas possibilidades de movimento corporal e de criação, por meio de uma participação efetiva. É impossível pensar numa velhice satisfatória sem que esta esteja associada à prática de atividades físicas. Em se tratando desses benefícios, a GPT pode ser uma grande aliada no combate ao sedentarismo na terceira idade, visto que muitos idosos não são corporalmente letrados e que os mesmos não são incentivados e simplesmente não reconhecem a atividade física como prioridade em suas vidas. Conforme Souza (1997), os princípios que norteiam a GPT visam privilegiar o estímulo à criatividade, ao bem-estar, à união entre as pessoas e o prazer pela sua prática. Sua maior riqueza está exatamente no princípio de privilegiar todas as formas de trabalho, estilos, tendências, influenciados por uma variedade de tradições, simbolismos e valores que cada cultura agrega. Ayoub (2003) cita ainda que a GPT abre um leque imenso de possibilidades para a prática de atividade corporal, uma vez que não determina limites em relação a técnicas dos participantes, tipo de material utilizado, música ou vestuário, favorecendo e proporcionando uma ampla criatividade. Acreditando nos benefícios promovidos pela GPT, bem como pelos seus ideais, o SESC-SP tem contribuído para a difusão desta modalidade por meio de diversas ações aplicadas em parcerias com outras instituições, por meio de congressos, fóruns, workshops, entre outros.

³⁷ Serviço Social do Comércio (SESC).

³⁸ Serviço Social do Comércio (SESC).



Com base nisso, pode-se afirmar que o SESC-SP tem sido extremamente importante para a evolução da GPT no Brasil por defender os ideais inerentes ao processo desta prática, como a possibilidade de participação de todos, o respeito e a valorização da individualidade dos praticantes, bem como o desenvolvimento integral dos mesmos por meio da modalidade. Durante as aulas de GPT além dos conteúdos gímnicos e das manifestações culturais como: danças, expressões folclóricas, circo, lutas e jogos, através de atividades livres e criativas, são realizados discussões e bate-papos sobre temas relacionados à atividade física e qualidade de vida. Com base nas experiências obtidas, pode-se afirmar que a GPT é uma modalidade que contribui para o desenvolvimento de seus participantes no que se refere aos aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais. O processo de criação e expressão corporal é bastante valorizado durante as aulas com os idosos e os mesmos participam de determinados eventos através de apresentações envolvendo aquilo que eles aprenderam em aula. O objetivo desse trabalho foi utilizar as aulas de GPT para desenvolver o letramento corporal em idosos mostrando sua importância nessa fase da vida. A GPT está inserida no Programa Sesc de Esportes, que busca promover a educação por meio do esporte e para o esporte, estimulando a melhoria da qualidade de vida e o aprendizado de novas habilidades e expressões corporais. A GPT para idosos valoriza e promove prazer, bem-estar, integração e diversão, respeitando os interesses e necessidades físicas de cada indivíduo. O Sesc-SP tem aproximadamente 409 alunos idosos que praticam a modalidade espalhados em 14 unidades operacionais entre São Paulo capital, interior e litoral. Os dados da pesquisa foram coletados através de entrevista com 30 alunos do Sesc Belenzinho e 30 alunos do Sesc Santos praticantes da GPT Idosos por pelo menos 2 anos. Os idosos relataram sentir-se melhor, com mais independência após o início da prática da GPT obtendo maior qualidade de vida ao longo do tempo. Os alunos passaram a se comunicar melhor e adquiriram maior autonomia, não só na execução de movimentos, bem como nas atividades de seu cotidiano. Passaram a entender a modalidade como fator fundamental para a preservação e manutenção das funções físicas e mentais. Com base em todas as experiências e relatos apresentados, verifica-se que a GPT no SESC-SP tem sido oferecida de diversas formas, valorizando em todas elas, a participação de todas as pessoas, os princípios e ideais característicos da modalidade. Acreditamos que seja dever dos educadores da GPT, promover o desenvolvimento da motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão, garantindo que todos os idosos tenham experiências positivas e estimulantes que forneçam uma base sólida para uma jornada de letramento corporal vitalício, gratificante e satisfatório.

Palavras-chave: letramento corporal, ginástica para todos, idosos.

Referências:

- AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. Campinas: Unicamp, 2003.
- CAPEL, S. e WHITEHEAD M. **Debates in Physical Education**. Londres: Routledge, 2013.
- INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION. **Physical Literacy**. UK, 2015. Disponível em <https://www.physical-literacy.org.uk>.
- SANTOS, E.P.M. **Ginástica Geral**: uma área do conhecimento da educação física. Tese de Doutorado, Faculdade de Educação Física. Campinas: Unicamp, 1997.
- SESC SÃO PAULO. 2019. Disponível em <https://www.sescsp.org.br>.
- WHITEHEAD, M. **Physical Literacy**: throughout the lifecourse. UK: Routledge, 2010.