



## “GINASTICANDO NA MELHOR IDADE”: PERFIL DOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DE GINÁSTICA PARA TODOS

Loizy Maria Gomes Santos<sup>64</sup>

[loizy.m2012@hotmail.com](mailto:loizy.m2012@hotmail.com)

Mirian Franciele Porto de Souza<sup>65</sup>

[mirianportodesouza@gmail.com](mailto:mirianportodesouza@gmail.com)

Sandra Regina Garijo de Oliveira<sup>66</sup>

[sandrarg.oliveira@hotmail.com](mailto:sandrarg.oliveira@hotmail.com)

Priscila Regina Lopes<sup>67</sup>

[pricalopes@usp.br](mailto:pricalopes@usp.br)

A Ginástica Para Todos (GPT) é uma prática corporal essencialmente não competitiva que envolve a interação entre outras manifestações, tais como a dança, os jogos e brincadeiras, as lutas, os esportes, o teatro, etc. A inexistência de regras rígidas previamente estabelecidas, permite a esta prática a simplicidade de movimentos e a abertura para o divertimento, o prazer e a participação irrestrita (AYOUB, 2003). Neste estudo, atentamos para a GPT destinada às pessoas acima de 50 anos de idade e idosos, público para o qual a prática corporal é essencial para manter e resgatar a qualidade de vida, proporcionando a elevação da autoestima, do bem-estar individual, promover a interação social, atividade intelectual, etc. A GPT em específico, permite experimentar e vivenciar movimentos gímnicos de forma lúdica, estimulando a criatividade, autonomia e auto superação do ser idoso praticante (SIMÕES; CARBINATTO, 2016). O “Ginasticando na melhor idade” é o primeiro projeto de extensão de GPT da cidade de Diamantina, MG, destinado à faixa etária em questão. Esclarecemos que, inicialmente, o projeto foi aberto apenas para idosos, mas devido ao interesse de muitas pessoas a partir dos 50 anos, alteramos a faixa etária do público atendido. No entanto, o planejamento das atividades prioriza as características dos idosos, levando em consideração que as pessoas acima de 50 anos estão em uma fase de transição para a terceira idade. Para Martins (2016), é preciso pensar o envelhecimento a partir dos 40 anos de idade com o propósito de contemplar a transitoriedade do processo da fase adulta para a idosa, fase na qual surgem os primeiros indícios de declínio das funções orgânicas com possíveis impactos para uma ou mais dimensões da vida (relacionais, comunicacionais, emocionais, de mobilidade, de humor, econômicas, culturais, fisiológicas, entre outras). O projeto é desenvolvido por discentes e docentes do curso de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) e ocorre no Laboratório de Ginástica do *Campus JK*, com dois encontros semanais, com duração de 1h30m cada. O objetivo do projeto é disseminar a prática da GPT atrelada às manifestações artísticas e culturais da região e avaliar os benefícios que a mesma pode trazer aos praticantes acima de 50 anos em suas relações interpessoais. O objetivo desta pesquisa é traçar o perfil dos participantes do projeto. Para tanto, aplicou-se o Instrumento de Avaliação Sócio Funcional em Idosos (IASFI) com algumas adaptações, sendo utilizada apenas a primeira parte do instrumento que visa obter dados de identificação, representação do estado de saúde e desempenho social dos idosos (FONSECA;

<sup>64</sup> Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).

<sup>65</sup> Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).

<sup>66</sup> Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).

<sup>67</sup> Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).



RIZZOTTO, 2008). Para Moreno e Tsukamoto (2018) a compreensão sobre a percepção dos idosos acerca da sua vida e sua saúde é essencial para entender estes sujeitos, de maneira a identificar suas necessidades, gostos, fragilidades e potencialidades, com a finalidade de proporcionar uma prática mais eficiente e adequada ao público. Para análise dos resultados utilizou-se estatística descritiva de frequência de resposta dos participantes. Os resultados demonstram que o grupo é formado por 25 participantes, sendo a maioria mulheres (84%). Sobre a atividade de trabalho, 84% afirmaram não trabalharem, enquanto 16% mantém algum vínculo empregatício. Também identificamos que 72% dos praticantes são aposentados (com proventos) e 28% sem aposentadoria (sem proventos). O perfil socioeconômico do grupo varia entre aqueles que possuem renda mensal igual a 1 salário mínimo (36%), 1 a 2 salários (28%), 2 a 3 salários (12%), 3 a 4 salários (4%) e mais de 5 (20%). Sobre a participação em grupos, 44% das pessoas disseram não participar de outro grupo além do projeto e 56% afirmam participar de um ou mais grupos, entre eles, grupos religiosos, de lazer e de exercício físico. Em relação à classificação da própria saúde, 16% dos participantes consideram a mesma excelente, 64% consideram boa e 20% regular. Não houve nenhuma resposta com sentido negativo sobre como se sentem em relação a sua própria vida, pois mencionaram se sentirem bem, satisfeitos, tranquilos, ótimos, felizes, gratos, maravilhosos e que tem uma vida boa. Primeiramente, destacamos que a literatura aponta que mulheres participam mais de atividades corporais nesta faixa etária devido à uma maior preocupação com a saúde e a estética, quando comparada aos homens (COSTA, 2003). Diante dos resultados, acreditamos que, por se considerarem relativamente saudáveis e satisfeitos com a própria vida, o interesse dos sujeitos em participarem do projeto (que envolve a prática corporal) ocorra devido ao fato da maioria das pessoas não trabalharem, o que as levariam a buscar diferentes formas para ocupar o tempo no dia-a-dia, assim como fazem com outros tipos de atividades (grupos religiosos e de lazer). A gratuidade do projeto pode atrair um público maior com baixa condição socioeconômica (considerando que 64% dos integrantes possui renda mensal na faixa entre 1 e 2 salários mínimos). Por outro lado, a dificuldade de acesso ao *campus* onde ele é desenvolvido (5 km distante da cidade), pode impedir uma maior participação de pessoas nessas condições, o que justificaria a não totalidade de integrantes de baixa renda. Desta forma, consideramos que o perfil dos integrantes apresentado por este estudo pode nos auxiliar no aprimoramento tanto em relação a organização deste projeto (estímulo para maior participação masculina, facilitar formas de acesso ao local onde se desenvolve, melhor divulgação para o público de baixa renda, etc.), quanto no incentivo para que outras ações de extensão para o público na faixa etária acima de 50 anos ocorram na UFVJM, contribuindo para a ampliação de atividades destinadas à este grupo etário. Acreditamos que o projeto “Ginasticando na melhor idade” tem potencial para assumir importante papel no processo de envelhecimento da comunidade diamantinense, contribuindo, como sugere Martins (2016), para a criação de uma rede de apoio que auxilie esses sujeitos a identificarem as modificações decorrentes desse período da vida, assim como a conviverem com elas de forma autônoma, com o máximo de independência possível, promovendo qualidade aos anos vividos.

**Palavras-chave:** *Ginástica Para Todos; Qualidade de vida; Envelhecimento.*

### Referências:

- AYOUB, E. **A Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas: UNICAMP, 2003.
- COSTA, R. S. **Gênero e prática de atividade física de lazer**. Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003.
- FONSECA, F.B.; RIZZOTTO, M.L.F. Construção de instrumento para avaliação sócio-funcional em idosos. **Texto e Contexto – enferm.** [online]., v.17, n.2, 2008.



# VIII Congresso de Ginástica Para Todos

7 a 9 de novembro - Caldas Novas - Goiás - Brasil

## Ecos da história: territorialização da GPT no Brasil

- MARTINS, J. R. **Processo de Envelhecimento da fase adulta-idosa**: políticas públicas, redes de apoio e demandas de cuidados. [Dissertação] Mestrado Acadêmico. Universidade Federal de Juiz de Fora. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, 2016.
- MORENO, N. L.; TSUKAMOTO, M. H. C. Influências da prática de Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões**, Campinas, v.16, n.4, out/dez 2018.
- SIMÕES, R.; CARBINATTO, M. V. Ginástica para Todos: Inclusive para o Idoso. In: Rita de Cássia Fernandes Miranda; Mônica Caldas Ehrenberg; Sandra Aparecida Bratfische (Org.). **Temas Emergentes em Ginástica para Todos**. Várzea Paulista: Fontoura, 2016.