



PERFIL DOS IDOSOS PRATICANTES DE GINÁSTICA PARA TODOS NO PROGRAMA UNATI DA EACH-USP

Ingrid de Oliveira Santos⁹⁰

ingrid.oliveira.santos@usp.br

Gustavo Moura Leal⁹¹

gustavo.moura.leal@usp.br

Juliana Moga Móra⁹²

juliana.mora@usp.br

Ana Carolina Mendes de Lara Campos⁹³

ana.mendes.campos@usp.br

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto⁹⁴

maharumi@usp.br

O envelhecimento pode ser entendido como um processo natural, universal e contínuo comum a todos os seres vivos. Esse fenômeno ocorre de maneira dinâmica e progressiva, e é marcado por mudanças morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a perda de capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente (FREITAS, et al., 2013). Embora as alterações morfológicas sejam relevantes, é importante ressaltar que o envelhecimento não está relacionado apenas ao declínio biológico, ocorrem também mudanças psicossociais que afetam os papéis e posições sociais que o indivíduo idoso assume (SOUZA, 2010). Neste contexto, a prática regular de atividades físicas gera diversos benefícios, auxiliando o indivíduo idoso a lidar com tais mudanças inerentes ao processo de envelhecimento. Manter-se fisicamente ativo aumenta a longevidade e ameniza ou retarda os efeitos biopsicossociais do envelhecimento no organismo, o que possibilita a manutenção ou a melhora da saúde como um todo (GALLO, GOBBI; ZULUAGA, 2013). Partindo dessa premissa, o programa “USP Aberta à Terceira Idade” (UATI) da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo - EACH USP foi criado em 2006 com o objetivo de oferecer aos idosos atividades diversas com o foco em estimular a criatividade, expressividade, socialização e participação. Dentre as opções de atividades oferecidas pelo programa, destaca-se a Ginástica Para Todos (GPT). Segundo a Federação Internacional de Ginástica (FIG) a GPT pode ser compreendida como uma modalidade gímnica que proporciona atividades adequadas para todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e experiências culturais, contribuindo com o bem-estar físico, social, intelectual e psicológico de seus praticantes (FIG, 2016). Destacam-se algumas características que norteiam a prática: a base na ginástica; o estímulo à criatividade; o número indefinido de participantes; a inserção de elementos da cultura; a não competitividade e o favorecimento da inclusão; da formação humana e do prazer pela prática (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATO, 2016). Levando em consideração os pressupostos da GPT, um projeto de cultura e extensão piloto da modalidade foi inserido no programa UATI nos meses de agosto a outubro de 2016. Na ocasião foram oferecidas 30 vagas para o público idoso e disponibilizou-se uma vaga para monitor-bolsista. As aulas eram ministradas uma vez por semana com duração de uma hora. No início de 2017 o projeto efetivou-se, mantendo o mesmo formato de aulas que ocorrem até hoje. Os alunos do curso de graduação

⁹⁰ Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP).

⁹¹ Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP).

⁹² Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP).

⁹³ Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP).

⁹⁴ Orientadora de Graduação



em Educação Física e Saúde atuam como monitores (as) bolsistas e voluntários (as) e ministram as aulas sob supervisão da Profa. Dra. Mariana Harumi Cruz Tsukamoto, docente da EACH. Ao refletir acerca da trajetória do grupo, suscitou-se a seguinte questão: quem são as pessoas que frequentam as aulas de GPT da UATI? Sendo assim, o objetivo deste estudo é traçar um perfil dos idosos praticantes de Ginástica para Todos no programa “USP Aberta à Terceira Idade da EACH - USP”. O estudo é caracterizado como transversal descritivo. A amostra foi composta por 22 indivíduos com idade acima de 60 anos de ambos os sexos que frequentaram o grupo no ano de 2018. A coleta de dados foi realizada pelos monitores durante o início de cada semestre. Utilizou-se como instrumento um questionário estruturado contendo 19 questões, sendo 12 fechadas e 7 abertas. As variáveis investigadas foram: sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, renda familiar, estado de saúde, meios de transporte, motivação e tempo de prática. Cada monitor ficou responsável por ler as perguntas para os entrevistados e preencher as respostas nos questionários. Os dados obtidos foram tabulados e analisados através de frequências, médias e percentuais. Os resultados mostraram que 86% das pessoas que participaram da pesquisa eram mulheres e a média de idade observada no grupo foi de 69 ± 5 anos. Vale ressaltar que 95% dos sujeitos são aposentados e não realizam nenhum tipo de atividade remunerada. Em relação ao tempo que frequentam o grupo, 45,5% havia ingressado há seis meses e os demais (54,5%) participavam das aulas há mais de um ano. Segundo os participantes, os principais motivos que os fizeram ingressar no grupo foram: interesse em conhecer a modalidade; gostar de praticar atividades físicas; possibilidade de exercitar o corpo e a mente. Por fim, os integrantes relataram que o que mais gostam na GPT é a possibilidade de as pessoas interagirem e fazer amigos. Além disso, relataram que gostam dos monitores, da coordenadora e da rotina de aulas. Na análise dos resultados notamos que a predominância de pessoas do sexo feminino no grupo de GPT é uma tendência observada também nas demais atividades da UATI, pois tradicionalmente os homens resistem a se engajar em atividades culturais, educacionais e relacionadas ao lúdico. O grupo é constituído por idosos aposentados o que indica que essas pessoas possuem mais tempo livre. O programa tem como objetivo e foco principal justamente ocupar o tempo livre dos idosos, estimulando o engajamento dessas pessoas em diversas atividades (CACHIONI; ORDONEZ, 2009). Os principais motivos que os levaram a praticar GPT indicam que possuem a percepção de que a atividade física gera benefícios tanto para os aspectos biológicos quanto psicológicos. Além disso, quando relatam que gostam da interação social e possuem um afeto pelas pessoas que conduzem as aulas, nos mostram que a forma como a GPT tem sido desenvolvida neste grupo proporciona um ambiente facilitador do desenvolvimento da amizade, da empatia e do respeito entre todos os participantes. Vale ressaltar que esta característica é tida pela FIG como um dos princípios que direcionam a prática. Denominada, do inglês "Friendship", este princípio sugere que as aulas de GPT devem promover a amizade a fim de que as pessoas se mantenham engajadas e motivadas a frequentar as aulas (FIG, 2016). A partir dos dados apontados neste trabalho, consideramos que é importante incentivar a participação dos homens neste grupo de GPT, bem como motivar todos (as) os (as) participantes a permanecerem no projeto para que adquiram experiência na modalidade e que contribuam com o desenvolvimento do grupo. Por fim, concluímos que estudos como este são fundamentais para contribuir na estruturação, planejamento e adequações do trabalho a ser desenvolvido com esta faixa etária.

Palavras-chave: *Ginástica Geral; Ginástica Para Todos; Idosos.*

Referências:

CACHIONI, Meire; ORDONEZ, Tiago Nascimento. Universidade aberta à terceira idade: a experiência da Escola de Artes, Ciências e Humanidades. **Revista brasileira de ciências do**



envelhecimento humano. v. 6, n. 1, p. 76-86, 2009. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/150>> Acesso em: 16 mai. 2019.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Gymnastics For All Manual.** Lausanne, Suíça: FIG, 2016.

FREITAS, Elizabete Viana de; et al. **Tratado de geriatria e gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 3 ed, 2013.

GALLO, Luiza Herminia; GOBBI, Sebastião; ZULUAGA, Carlos Federico Ayala. Parâmetros da programação de exercício físico. In: COELHO, Flávia Gomes de Melo. (ORG.) **Exercício Físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática.** 1 ed. Curitiba: CRV, 2013.

SOUZA, Maria Aparecida Ceciliano de. (Org.). **Esporte para idosos: uma abordagem inclusiva.** São Paulo: Edições SESC, 2010.

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da Ginástica Para Todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.). **Fundamentos das ginásticas.** 2 ed. São Paulo: Fontoura, 2016.