



A INFLUÊNCIA DA CONSTRUÇÃO COREOGRÁFICA NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS DE UMA TURMA DE GINÁSTICA PARA IDOSOS: O OLHAR DO PROFESSOR.

Graciano Joan Xavier de Lima
Igor Rafael Andrade Campos
Glenda Rodrigues de Sá
Joselito dos Santos Mascarenhas Medrado Júnior
Daysianne de Souza Marques
Natália Batista Albuquerque Goulart
gracianoll@hotmail.com

Resumo: A proposta deste estudo foi identificar mudanças nas relações interpessoais de idosos participantes na elaboração de uma composição coreográfica de ginástica para todos. Durante o processo de criação, observaram-se avanços nas relações de cooperação e amizade entre os alunos, bem como melhorias na confiança para execução de movimentos e para expressar sugestões e ideias.

Palavras-chave: *Ginástica para Todos, Idosos, Coreografia, Relações Interpessoais.*

Abstract: The purpose of this study was to identify changes in interpersonal relationships of elderly along the preparation of a choreography composition of gymnastic for all. During the process of creating, there were advances in the relations of cooperation and friendship among the students as well as confidence improvement in performing movements and in expressing suggestions and ideas.

Keywords: *Gymnastic for All, Elderly, Choreography, Interpersonal Relationship.*

Introdução

A Ginástica para todos (GPT) é uma manifestação da cultura corporal que reúne as diferentes interpretações da ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica, Aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos Teatro, Mímica, etc.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento social entre os participantes (TOLEDO; SCHIAVON, 2008).

A GPT é expressa por meio da construção coreográfica que, segundo Barreto (2004), surge a partir da manipulação dos elementos da dança, combinando formas e movimentos, construindo as ações e os relacionamentos e incorporando os sons e o ritmo. A partir do processo de construção coreográfica, é possível perceber o aprimoramento da prática da cooperação em grupo, bem como o aumento da confiança entre os integrantes.



Tendo em vista que a relação interpessoal está presente na composição coreográfica de várias formas, a qual está diretamente relacionada às vivências pessoais, o presente estudo constitui-se em um relato de experiência que visa identificar a influência da elaboração de uma composição coreográfica na melhora das relações interpessoais de uma turma de GPT para idosos da cidade de Petrolina/PE a partir de minhas observações enquanto professor no programa de extensão Vida Ativa.

O programa de extensão Vida Ativa e a GPT para idosos

O “*Programa Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro- BA*” consiste em um conjunto articulado de projetos e demais ações de extensão, com caráter transdisciplinar e interdisciplinar. Nessa perspectiva, este programa disponibiliza nove modalidades esportivas/lazer: musculação, pilates, hidroginástica, natação, defesa pessoal, esportes de raquete, caminhada orientada e GPT.

Dentro do programa, a GPT é realizada duas vezes por semana, com duração de uma hora e está em funcionamento desde abril de 2015, contando com a participação de 10 alunos, os quais apresentam diferentes níveis de independência e controle motor. É importante salientar que esta turma constitui-se no primeiro grupo de GPT para idosos do sertão nordestino.

O projeto tem por objetivo promover a melhora da interação social, o estímulo à convivência e compartilhamento de experiências. Em adição, visa o aprimoramento dos padrões motores mais afetados com o envelhecimento, tais como a motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e temporal.

Dentro do cronograma de atividades do projeto está prevista a realização do primeiro festival de ginástica da região do vale do São Francisco em dezembro de 2015. Dessa forma, surgiu meu interesse em construir a primeira coreografia do grupo, visando a participação no festival. A partir disso, a construção coreográfica poderia oportunizar maior integração entre os participantes da aula, visto que muitos ainda apresentavam timidez e receio em realizar algumas atividades em grupo.

Metodologia



Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa-ação de caráter prático na qual os pesquisadores e participantes representativos da situação estão envolvidos de modo cooperativo e participativo (THIOLLENT, 1996, p.14).

Mudanças nas relações interpessoais a partir da construção da coreografia “Envelhecer”

A elaboração da coreografia foi proposta ao grupo no final do mês de junho de 2015, tendo a aceitação de todos os participantes. As observações ocorreram durante o processo de construção coreográfica entre o início do mês de julho e final do mês de agosto de 2015.

A música foi selecionada pelo próprio grupo, e se trata da junção dos refrãos de duas canções “O que é? O que é?” e “Deixa a vida me levar” interpretadas por Gonzaguinha e Zeca pagodinho, respectivamente. A escolha tem por objetivo retratar o sentimento de alegria em envelhecer de forma ativa e saudável. Durante a elaboração da coreográfica, a pedido dos alunos, foram incluídos elementos da ginástica rítmica, passos de dança popular (ciranda) e elementos da ginástica acrobática (pirâmides corporais).

No início do processo de construção coreográfica, eu sugeri alguns movimentos os quais eram apenas aceitos e reproduzidos pelo grupo. Contudo, já na segunda semana de aula, os alunos começaram a solicitar a inserção de movimentos desenvolvidos durante as aulas, o que promoveu maior interação do grupo, visto que havia a necessidade de concordância entre os membros em relação aos movimentos que ingressariam na coreografia.

Nas semanas que seguiram foi possível observar mudanças expressivas nas relações interpessoais, fato evidenciado, por exemplo, nos momentos de cooperação durante a execução de movimentos. Os integrantes demonstravam preocupação em integrar e auxiliar os participantes que apresentavam dificuldades no entendimento de alguns movimentos e não se incomodavam em repetir o mesmo gesto diversas vezes para auxiliar o colega. Esse trabalho em equipe fez com que o desempenho individual de todos se potencializasse. Além disso, foi possível observar mudanças na capacidade de ouvir a opinião dos outros e a compreensão com relação a angústias e motivações individuais. Isto proporcionou maior liberdade de expressão de sentimentos e exposição de dificuldades.



As observações do presente estudo vão ao encontro de Chanlat (1993) que reporta o desenvolvimento das relações interpessoais por meio dos processos de interação, que corresponde às situações de trabalho compartilhadas, atividades coletivas e pré-determinadas a serem executadas, bem como interações e sentimentos recomendados, tais como: comunicação, cooperação, respeito, amizade, etc. No caso deste trabalho, a construção coreográfica foi um meio efetivo de melhoria das relações interpessoais dos alunos participantes.

Considerações finais

Foi possível analisar fatores importantes acerca das mudanças nas relações interpessoais dos alunos durante a construção coreográfica. Essa reflexão me levou a concluir que muitos obstáculos, dificuldades e sensações de incapacidade enfrentada no início dos ensaios, foi sendo superado a partir da cooperação do grupo, o que contribuiu com a proposta principal do projeto a qual é a melhoria das relações sociais por meio da GPT.

Referências

- BARRETO, D. **Dança... Ensino, sentido e possibilidades na escola.** Campinas- SP, 2004.
CHANLAT, F. **O indivíduo na organização: Dimensões esquecidas.** São Paulo: Atlas, 1993.
THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação.** 7ª ed. São Paulo: Cortez, 1996.
TOLEDO, E; SCHIAVON, L. M. **Ginástica geral: diversidade e identidade.** In: PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões.** São Paulo: Phorte, 2008.

Currículo dos autores

Graciano Joan Xavier de Lima: Graduando em Bacharelado em Educação Física, membro do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF); Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Igor Rafael Andrade Campos: Graduando em Bacharelado em Educação Física; membro do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF), Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Glenda Rodrigues de Sá: Graduanda em Licenciatura em Educação Física; membro do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF), Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Joselito dos Santos Mascarenhas Medrado Júnior: Licenciado em Educação Física; membro do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF), Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Daysianne de Souza Marques: Graduanda em licenciatura em Educação Física; membro do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF), Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Natália Batista Albuquerque Goulart: Docente do Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco; Coordenadora do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF).