

O DESENVOLVIMENTO DE UM PROJETO DE GINÁSTICA PARA TODOS PARA IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

THE DEVELOPMENT OF A GYMNASTICS PROJECT FOR ALL FOR ELDERLY IN TIMES OF PANDEMIC

Laise Pires Silva
Universidade de São Paulo (USP)

Brenda Escarante da Costa
Universidade de São Paulo (USP)

Laís Santos Domingues
Universidade de São Paulo (USP)

Caroline Cristina Oliveira
Universidade de São Paulo (USP)

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto
Universidade de São Paulo (USP)

O programa USP 60+ foi implementado na Universidade de São Paulo (USP) no ano de 2006, como USP Aberta à Terceira Idade (UATI). Seu objetivo geral é oferecer projetos voltados ao público idoso como, atividades complementares didático-culturais, disciplinas regulares nos cursos de graduação e atividades complementares físico-esportivas, a fim de estimular a criatividade, a autonomia, formas de expressão, conhecimento, além de proporcionar melhor qualidade de vida. O oferecimento das práticas supracitadas ocorre em diferentes unidades da Universidade, de acordo com as suas particularidades. Na Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH), dentre as atividades oferecidas está a oficina de Ginástica para Todos (GPT). Esta oficina vem sendo oferecida desde o segundo semestre de 2016, de modo articulado à disciplina ACH0583 Ginástica para Todos, bem como ao Programa Unificado de Bolsas (PUB), caracterizando-se também como um importante espaço de formação, especialmente para os estudantes do curso de Educação Física e Saúde. Para que os idosos possam participar desta e de outras atividades oferecidas, faz-se necessário uma inscrição prévia, que ocorre no início de cada semestre. Desde março de 2020 o desenvolvimento de todas as atividades passaram a ocorrer de forma remota, por conta do distanciamento social decorrente da pandemia causada pelo covid-19. Ao longo deste período, o projeto passou por algumas fases, as quais nomearemos aqui como (1) adaptação, (2) retomada e (3) continuidade. A primeira fase ocorreu no primeiro semestre de 2020, quando devido às mudanças por conta do distanciamento social, todos passaram por um processo de adaptação, especialmente no que diz respeito ao uso das ferramentas disponíveis para o ensino remoto (tanto para os alunos quanto para a equipe que desenvolve o projeto). Durante esse período, o contato com os alunos foi mantido por meio de um grupo em um aplicativo de mensagem, canal utilizado para enviar sugestões de práticas corporais para que os idosos pudessem se manter ativos. Além disso, nesse primeiro momento também sugerimos a criação de sequências coreográficas, que posteriormente se tornou uma coreografia que foi apresentada em um festival virtual. No segundo semestre de 2020, a partir de uma reunião realizada com os participantes do projeto, consideramos ser possível a entrada na segunda fase, quando retomamos

Anais IX Congresso Nacional de Ginástica para Todos – 04 a 06 de novembro de 2021.

as aulas semanais em formato síncrono, pela plataforma Google Meet. Nessa fase, foram realizados oito encontros que serviram para identificar as potencialidades e dificuldades em se oferecer aulas neste formato. No primeiro semestre de 2021, passamos pela terceira fase, quando foi dada continuidade ao formato adotado no semestre anterior, aperfeiçoando o oferecimento a partir da formação de duas turmas, objetivando uma organização que nos permitisse dar a atenção necessária aos praticantes. Os encontros ocorreram às segundas-feiras, entre 08h30 e 09h30, de abril a julho. No que se refere ao desenvolvimento das aulas, muitos aspectos foram trabalhados e em cada encontro houve explorações diferentes, tanto de materiais alternativos, quanto de espaços, movimentos e também das capacidades e habilidades motoras. As aulas foram elaboradas de acordo com o perfil de cada turma e também considerando as individualidades de cada um, visto que alguns alunos não possuíam experiências com ginástica ou atividades rítmicas. Consideramos que o projeto de GPT tem sido inovador para o público da terceira idade, buscando incluir e disseminar a prática na vida dessas pessoas, contribuindo também para a promoção da atividade física e hábitos saudáveis.

Palavras-Chave: Idosos; Ginástica Para Todos; pandemia.

The USP 60+ program was implemented at the University of São Paulo (USP) in 2006, as USP Open to the Third Age (UATI). The general objective is to offer projects aimed at the elderly public, such as complementary didactic-cultural activities, regular subjects in undergraduate courses and complementary physical-sports activities, in order to stimulate creativity, autonomy, forms of expression, knowledge, in addition to providing better quality of life. The above mentioned practices are offered in different units of the University, according to their particularities. At the School of Arts, Sciences and Humanities (EACH), among the activities offered is the Gymnastics for All (GPT) workshop. This workshop has been offered since the second half of 2016, in articulation with the discipline ACH0583 Gymnastics for All, as well as the Unified Scholarship Program (PUB), also characterizing itself as an important training space, especially for the students of the course of Physical Education and Health. In order for seniors to participate in this and other activities offered, prior registration is required, which takes place at the beginning of each semester. Since March 2020, the development of all activities has taken place remotely, due to the social distance resulting from the pandemic caused by covid-19. During this period, the project went through some phases, which we will name here as (1) adaptation, (2) resumption and (3) continuity. The first phase took place in the first half of 2020, when, due to changes therefore to social distancing, everyone went through an adaptation process, especially with regard to the use of tools available for remote learning (both for students and for the team that develops the project). During this period, contact with students was maintained through a group in a message app, a channel was used to send suggestions for bodily practices that the elderly could keep active. In addition, in this first moment, we also suggested the creation of choreographic sequences, which later became a choreography that was presented in a virtual festival. In the second half of 2020, based on a meeting held with project participants, we consider it possible to enter the second phase, when we resume weekly classes in synchronous format, through the Google Meet platform. In this phase, eight meetings were held that served to identify the potential and difficulties in offering classes in this format. In the first semester of 2021, we went through the third phase, when the format adopted in the previous semester was continued, improving the offer from the formation of two groups, aiming at an organization that would allow us to give the necessary attention to practitioners. The meetings took place on Mondays, between 8:30 am and 9:30 am, from April to July. With regard to the development of classes, many aspects were worked on and in each meeting there were different explorations, both of alternative materials, as well as spaces, movements, motor skills and also abilities. The classes were designed according to the profile of each class and also considering the individualities of each one, as some

students had no experience with gymnastics or rhythmic activities. We believe that the GPT project has been innovative for senior citizens, seeking to include and disseminate the practice in these people's lives, also contributing to the promotion of physical activity and healthy habits.

Keywords: Elderly; Gymnastics for All; pandemic