

DA INFÂNCIA A VELHICE: A GINÁSTICA PARA TODOS COMO AÇÃO INTERGERACIONAL

Janaína Maria Oliveira Lima
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
janaoliveiralima.jm@gmail.com

Emerson Alencar Marinho Oliveira
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
emersonalencar2098@gmail.com

Eduardo Emanuel Honorio
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
eduardohonorio@ufpr.br

Soraya Corrêa Domingues
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
domingues.soraya@gmail.com

Lucélia Justino Borges
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
lucelia.borges@ufpr.br

Letícia Bartholomeu de Queiroz Lima
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
leticia.queiroz@ufpr.br

Resumo

Com o aumento do número de idosos torna-se necessário atividades que promovam a intergeracionalidade, a fim de reduzir estereótipos e preconceitos em relação a este público (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020). Assim sendo, a Ginástica para Todos (GpT) oportuniza esta possibilidade e potencialidade educacional, visto que constitui-se a partir do trabalho com a diversidade (TSUKAMOTO *et al.*, 2022; LOPES; SANTOS, 2021; MENEGALDO; BORTOLETO, 2018). Em vista disso, as ações extensionistas: Projeto EnvelheSendo, voltado às atividades físicas e socioculturais ao público idoso e o Projeto Ecogym, direcionado à promoção de atividades ginásticas com crianças, ambos da Universidade Federal do Paraná (UFPR), desenvolveram uma ação envolvendo os dois públicos, a partir de uma disciplina curricular (Projetos Integrados C). Destaca-se que o interesse e curiosidade dos idosos na prática gímnica, em razão da proximidade espacial entre os projetos, foram determinantes para a construção da proposta. Desse modo, este relato de experiência tem por objetivo relatar a intervenção

Palavras-chave:
Idosos.
Crianças.
Intergeracionalidade
Ginástica para
Todos.

da GpT como possibilidade de ação intergeracional, bem como os aspectos positivos e negativos desta primeira vivência. Participaram da atividade 6 crianças entre 7 a 11 anos, 14 idosos de 65 a 77 anos, 14 acadêmicos de Educação Física e as professoras envolvidas nos projetos extensionistas. O primeiro momento destinou-se a apresentação e primeiro contato entre os(as) alunos(as) dos projetos, organizados em pequenos grupos, em que possuíam o desafio de criar um movimento em conjunto para apresentar aos outros grupos. Já o segundo momento foi dividido em três estações (solo, suspensão e equilíbrio) com a utilização dos aparelhos oficiais da ginástica artística (solo, trave de equilíbrio e barras paralelas simétricas, assimétricas e fixa), porém adaptados para a prática em questão. O solo trabalhou com rotações no eixo longitudinal, saltos no trampolim (estendido, afastado, grupado e carpado) e rolo octogonal; a suspensão estimulou além do suspender-se, o balanço e a permanência na posição estacionária; o equilíbrio proporcionou a progressão do banco sueco à trave de equilíbrio baixa e então à trave de equilíbrio alta, trabalhando diferentes deslocamentos e posições estacionárias. Por fim, o terceiro momento envolveu uma roda de conversa entre os(as) participantes. Como pontos negativos destacam-se o tempo, a desfocalização das crianças em alguns momentos, a presença de uma aluna nova no Projeto Ecogym e a falta de um contato anterior entre os acadêmicos com os dois grupos. Por outro lado, os pontos positivos foram: a troca intergeracional, o contato com uma nova prática, a volta à infância, palavras de motivação, ajudas manuais das crianças aos idosos, percepção das crianças sobre a potencialidade do corpo idoso e a articulação do tripé ensino-pesquisa-extensão. Portanto, pode-se perceber que a GpT possui espaço para a promoção de atividades entre gerações, sendo benéfica para ambos os grupos. Assim como oportuniza a valorização e o respeito às relações sociais e aos corpos dos(as) praticantes. Ainda, ressalta-se a importância de ações integrativas entre idosos e crianças, a fim de ampliar as perspectivas sobre o envelhecimento, em que a GpT pode ser uma rica alternativa de prática.

Referências

LOPES, P.; SANTOS, L. M. G. “Ginasticando na Melhor Idade”: Experiências da Ginástica para Todos em um Projeto de Extensão Universitária. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 24, n. 1, p. 797–828, 2021.

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para Todos: primeiras reflexões sobre uma prática coletiva. **Revista da ALESDE**, v. 9, n. 4, p. 313 - 325, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Decade Of Healthy Ageing: 2020-2030.** 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52902/OPASWBRAFPL20120_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 7 jun. 2023.

TSUKAMOTO, M. H. C.; DOMINGUES, L. S.; SILVA, L. P.; COSTA, B. E. da.; OLIVEIRA, C. C.; OLIVEIRA, L. F. de.; CARVALHO, J. S.; MORENO, N. L. Aproximações entre a ginástica para todos e conceitos da gerontologia. **Conexões**, Campinas, SP, v. 20, n. 00, p. e022035, 2023.

