

GINÁSTICA EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS: O EXERCÍCIO DA AUTONOMIA

Gustavo Alves de Macedo

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil
Macedo.gustavo@ufvjm.edu.br

Giovana Vitória Otoni Batista

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.
giovana.otoni@ufvjm.edu.br

Sandra Regina Garijo de Oliveira

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.
sandra.oliveira@ufvjm.edu.br

Cláudia Mara Niquini

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.
Claudia.niquini@ufvjm.edu.br

Juliana Nogueira Pontes Nobre

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.
Juliana.nobre@ufvjm.edu.br

Priscila Lopes

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.
priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Resumo

O projeto de extensão de Ginástica para Todos (GPT) “Longeiver” da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri objetiva contribuir para o envelhecimento ativo de idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) de Diamantina/MG, promovendo atividades que estimulem a autonomia e independência dos sujeitos. A literatura aponta os benefícios da GPT para esse público, no entanto, verifica-se que as propostas buscam promover grupos de convivência de idosos que, embora tenham suas atividades sociais diminuídas, ainda vivem em sociedade com familiares e amigos (SILVA; MENEGALDO; BORTOLETO, 2022). As ILPIs se destinam ao domicílio coletivo de idosos mais dependentes para fornecer cuidados com ou sem suporte familiar (ANVISA, 2021). Historicamente, tais locais podem ser considerados opressivos, pois seus moradores são separados da sociedade e possuem um cotidiano

Palavras-chave:

Ginástica para todos.
Envelhecimento.
Instituição de Longa
Permanência para
Idosos.
Extensão Universitária.

de isolamento altamente controlado que leva a diminuição da sua autonomia (FURTADO; VELLOSO; GALDINO, 2021). Diante disso, questionamo-nos: como é possível desenvolver atividades de GPT com o intuito de promover a autonomia de idosos institucionalizados se o próprio ambiente priva a liberdade dos sujeitos? Tal provocação suscitou uma reflexão sobre como estamos planejando os encontros de 2023 para atingir o objetivo proposto para o projeto. Verificamos que, inicialmente, os movimentos planejados utilizavam materiais diversificados e os idosos repetiam os comandos, sendo reservado um momento final para que pudessem propor outras formas de se movimentar. No entanto, sentíamos a dificuldade dos idosos seguirem as instruções devido à falta de compreensão das orientações e os diferentes tempos de cada sujeito. Diante de tal constatação, modificamos a dinâmica para: 1) um material é apresentado; 2) perguntamos se os idosos conhecem, se já utilizaram, entre outros; 3) apresentamos suas funções na ginástica ou em outras práticas; 4) solicitamos a sugestão de movimentos com o material; 5) os monitores auxiliam na demonstração da sugestão e os idosos reproduzem; 6) após se esgotarem as sugestões, os monitores apresentam formas de se movimentar ainda não exploradas. Outros estímulos complementam: solicitar que comparem o material com algo do cotidiano – arco da ginástica rítmica vira uma peneira; reconhecimento das cores dos objetos e comparação com as do ambiente; escolha das músicas; escolha de materiais para os próximos encontros; cantar as músicas e fazer movimentos condizentes com as letras são algumas das possibilidades. As atividades são avaliadas pelos monitores e coordenação ao final de cada encontro, de forma que auxiliem na continuidade do processo atendendo as características dos idosos. Entendendo a autonomia como um processo que se constrói na experiência da liberdade a partir de “inúmeras decisões que vamos tomando ao longo de nossa existência” (FREIRE, 1996, p. 120), acreditamos que a forma como o projeto está sendo conduzido tem contribuído para alcançar o objetivo proposto. Corroboramos autores que defendem que propostas de Educação Física para o público idoso devem ultrapassar o paradoxo autonomia/dependência física que reduz a prática à mera repetição de movimentos, ampliando as possibilidades para que os sujeitos reconheçam e aprendam sobre suas limitações e potencialidades de forma que contribua em seu processo de desenvolvimento em diferentes dimensões de sua vida (CORREIA *et al.*, 2011), em especial para idosos institucionalizados.

Referências

CORREIA, M. S.; MIRANDA, M. L. J.; VELARDI, M. A prática da educação física para idosos ancorada na pedagogia freireana: reflexões sobre uma experiência dialógica-problematizadora. **Movimento**, v. 17, n.4, p. 281-297, 2011.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FURTADO, I. Q. C. G.; VELLOSO, I. S. C.; GALDINO, C. S. Constituição do discurso da autonomia de idosas no cotidiano de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 3, p. 1-9, 2021.

SILVA, F. L.; MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A C. Ginástica para Todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, n. 1, p. 1-17, 2022.

