

O ENVELHECER E A GPT: DESAFIOS E POSSIBILIDADES

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

Maria Clara Rabelo Jaime
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
mariaclararabelojaime@gmail.com

Nathan Conogray Rosa
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
nathan_conogray@hotmail.com

Henrique Leichsenring Stromberg
Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, Brasil.
henrique.stromberg@gmail.com

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

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

Resumo

O envelhecimento é um processo natural e, nos últimos anos, observa-se um aumento na expectativa de vida que demanda novos olhares para esse público, incluindo sua participação em atividades físicas (MORENO; TSUKAMOTO, 2018). Com isto, a Ginástica para Todos (GpT) se torna uma prática possível por estimular a realização do exercício físico adaptado às suas necessidades e potencializar as relações sociais (TSUKAMOTO *et al.*, 2022). Entretanto, a relação entre atividades para idosos, formação acadêmica e conhecimento na GpT pode não qualificar totalmente essa área de atuação (TSUKAMOTO *et al.*, 2022). Desse modo, o presente trabalho visa apresentar os desafios e possibilidades percebidos no desenvolvimento de uma aula de GpT com idosos que visava trabalhar capacidades físicas, cognição e relações sociais. A aula citada teve como referência o tripé ensino-pesquisa-extensão na Universidade Federal do Paraná. Ou seja, através da disciplina da graduação “Seminários A” foi desenvolvida uma atividade no Projeto Sem Fronteiras (PSF) que trabalha com aulas semanais para o público idoso para estímulo da atividade física e socialização. Como consequência, o planejamento e

Palavras-chave:

Idosos.
Extensão.
Ginástica para Todos.
Envelhecimento.

avaliação desta aula foi realizado por meio do Projeto GymCorpo que tematiza a GpT. Ao todo, participaram da ação 6 acadêmicos matriculados na disciplina e membros do GymCorpo e 10 monitores do PSF, além de 21 participantes do PSF entre adultos maduros e idosos. A temática escolhida para a aula foi a GpT por possibilitar a interação, estímulo às capacidades físicas e execução de movimentos seguros e eficientes, a manipulação de materiais (neste caso, bolas e balões variados) e demonstração de composições (LOPES; SANTOS, 2021). Inicialmente, os(as) participantes demonstraram não conhecer a GpT, sendo realizada uma breve explicação sobre a prática a partir dos princípios supracitados. A primeira atividade, assim, baseava-se em passar a bola sem deixá-la cair, em duplas; a segunda foi uma estafeta, em que os participantes passavam a bola por cima da cabeça e, depois, por baixo da perna, falando em voz alta o número da sua posição. Após isso, a terceira atividade envolvia os pontos cardeais (norte, sul, leste e oeste) relacionados a movimentos de flexibilidade com a bola, realizados com o comando do(a) professor(a). Ademais, a quarta atividade contou com deslocamentos com a bola realizados no ritmo de três músicas distintas que levaram, em sequência, a composição e apresentação de movimentos vivenciados na aula. Com base no exposto, os principais desafios observados pelos(as) acadêmicos(as) foi a falta de mais exercícios envolvendo a flexibilidade; as falas de resistência dos homens na apresentação das coreografias; e a acústica da quadra em que a aula ocorreu. Por outro lado, esse encontro possibilitou a propagação da prática de GpT para os(as) idosos(as) por meio da explicação e vivência de seus fundamentos; e o avanço na formação profissional e pessoal dos(as) acadêmicos(as) pelo contato com diferentes contextos de atuação. Portanto, através desta intervenção foi possível perceber que existe a possibilidade de atuação com idosos, envolvendo a GpT, mas que esse campo deve ser estudado em suas particularidades, expressas nos desafios citados (sociais - homens que resistiram brevemente à apresentação e estruturais - a dificuldade com a acústica do ambiente, por exemplo), além de ser potencial enquanto formação acadêmico-social dos acadêmicos.

Referências

LOPES, P.; SANTOS, L. M. G. "Ginasticando na Melhor idade": Experiências da Ginástica para Todos em um projeto de extensão universitária. **Licere**, Belo Horizonte, v. 24, n.1, mar/2021.

MORENO, N. L. TSUKAMOTO, M. H. C. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões**: Educ. Fís., Esporte e Saúde, Campinas: SP, v. 16, n.4, p.468-487,out./dez. 2018.

TSUKAMOTO, M. H. C.; DOMINGUES, L. S.; SILVA, L. P.; COSTA, B. E.; OLIVEIRA, C. C.; OLIVEIRA, L. F.; CARVALHO, J. S.; MORENO; N. L. .Aproximações entre a Ginástica para Todos e conceitos da Gerontologia. **Conexões**, Campinas: SP, v. 20. 2022.

