

POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO DO BACHAREL EM GERONTOLOGIA NO ÂMBITO DA GINÁSTICA PARA TODOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Laís de Almeida Souza
Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
lais_souza@usp.br

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto
Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
maharumi@usp.br

Resumo

As áreas de estudo da Gerontologia constituem uma ferramenta relevante em pesquisas e ações que promovem bem estar biopsicossocial no processo do envelhecimento e visam melhorar a qualidade de vida de pessoas idosas, e dentre elas está a promoção de atividades físicas. Há inúmeras práticas possíveis de serem utilizadas, dentre elas está a Ginástica Para Todos (GPT) que consiste em uma modalidade gímnica com atividades para todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e experiências culturais. Diante disso, o programa USP 60+ da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) possibilita que idosos desfrutem de aulas de diversas oficinas, entre elas a turma EMPE 60+, que oferece aulas de GPT para esse público. Consequentemente há possibilidade de atuação do bacharel em Gerontologia, que tem a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos atuando no estudo das pessoas idosas. O presente trabalho tem como objetivo apresentar e relatar experiências e ações de uma estudante do Bacharelado em Gerontologia nas aulas de GPT do projeto EMPE 60+. O acompanhamento das aulas acontece uma vez por semana durante uma hora e a turma é formada por 40 alunos. O conteúdo das aulas abrange atividade com ritmos, os fundamentos da GPT, com destaque para o manuseio de aparelhos e as composições coreográficas. A atuação do bacharel em Gerontologia acontece na parte inicial das aulas, com explanação e conversas sobre o tema que será trabalhado na sequência como por exemplo equilíbrio e memória, de modo informal e buscando a interação com os praticantes. Considerando que, diante do envelhecimento, o corpo humano sofre alterações, é possível observar que o acompanhamento do bacharel coaduna-se para as questões biológicas, pois tais alterações influenciam em diversos sistemas como

Palavras-chave:
Atividade física e idosos
Ginástica Para Todos
Envelhecimento Gerontologia

cardiovascular, sistema imunológico, sistema endócrino dentre outros, podendo assim aprimorar suas habilidades em gerenciar um processo de envelhecimento condizente com sua área de estudos. Da mesma forma, as aulas abrangem aspectos psicológicos, como mudanças cognitivas, autonomia, autoestima, logo o envolvimento do participante com as aulas promove protagonismo, pertencimento de um grupo e novas amizades, favorecendo perspectivas positivas do envelhecimento. O terceiro ponto em que o bacharel em Gerontologia acompanha está relacionado ao âmbito social, onde a pessoa idosa por muitas vezes é influenciada negativamente pelo ambiente em que vive e suas interações com a comunidade podem até mesmo diminuir por conta de discriminações etárias. Por sua característica coletiva, na GPT os participantes tendem a ter maior interação social, o que pode melhorar o estado de saúde e propiciar envelhecimento bem-sucedido. A GPT atua diante de perspectivas importantes quanto ao bem estar biopsicossocial do envelhecimento, assim com a participação do bacharel em Gerontologia durante as aulas, possibilita abranger e difundir os conhecimentos gerontólogos, desmistificar crenças e estereótipos quanto ao envelhecimento, contribuir com o desenvolvimento da pessoa idosa e conseqüentemente com o futuro do gerontólogo.

