



DA INFÂNCIA À MELHOR IDADE: FASES DA VIDA – PROCESSO DE MONTAGEM COREOGRÁFICA COM IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE GINÁSTICA PARA TODOS

Élida da Silva dos Santos⁴⁷

elida.snts7@email.com

Michelle Ferreira de Oliveira⁴⁸

michelle.f.oliveira@gmail.com

Este trabalho tem como objetivo relatar a construção da coreografia “*fases da vida*”, executada pelo grupo criado a partir do projeto de extensão: Ginástica para Todos Idosos - Cignus UNATI – da Universidade Estadual de Goiás e os benefícios que essa prática pode trazer para as idosas. A criação desse grupo se deu a partir da expansão do projeto inicial de GPT dessa instituição (o projeto Cignus), nesse caso, para a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), abarcando aproximadamente quarente e duas mulheres da comunidade, com idade entre 52 e 84 anos. Dessa forma, o conceito de GPT que desenvolvemos neste projeto é o conceito estabelecido por Perez Gallado (2015), que compreende a GPT como a união de diferentes interpretações das ginásticas (natural, artística, rítmica, aeróbica, etc), que concebe de forma livre e criativa a outras expressões corporais, como por exemplo, a dança, teatro etc. Além dessas modalidades, a GPT também está vinculada a elementos culturais presentes nas manifestações locais e regionais de cada povo, em que, segundo Oliveira *et al* (2016), possibilita a participação de todos, podendo ter um grupo misto, sem diferenciação de gênero, idade e habilidades, respeitando sempre o limite da pessoa.

A partir desse conceito elaboramos a coreografia *Fases da vida*, que tem como proposta enfatizar o que é característico em cada fase da vida, desde intrauterina até o estágio do idoso, e propor uma velhice mais ativa, mostrando a importância da atividade física nessa etapa, sendo assim, no processo de criação, solicitamos que as idosas recordassem o trajeto de suas vidas, desde da primeira infância até a terceira idade. No entanto, essa criação foi bastante interessante pois elas lembraram de tudo que viveu e conforme Souza e Chaves (2005), é necessário incentivar o cérebro dos idosos com atividades que solicitem atenção e concentração colaborando assim para o desenvolvimento da densidade sináptica, que, no entanto, é responsável pela dinâmica e plasticidade do cérebro, dessa maneira, elas ficaram deitadas e/ou em pé e com os olhos fechado em total estado de concentração e reproduzia movimentos livres e que a partir daí desenvolvemos os passos, no caso coreografia em si. Em um outro momento definimos a vestimenta que remetesse ao tempo e com a ajuda da criatividade delas tivemos a ideia de estampas com relógios. Os ensaios eram realizados no momento das aulas semanais que aconteciam nas segunda-feira das 8:00 as 9:00 e as quarta-feira também no mesmo horário e quando estava próximo ao evento acrescentamos mais dias de ensaios.

Com isso, o *Cignus Idosas* tem propiciado aos participantes do grupo a vivência em momentos de apresentações públicas em congressos, festivais e eventos. Em 2016, o grupo esteve na oitava edição do fórum internacional de Ginástica para Todos na cidade de Campinas, representando a Universidade Estadual de Goiás com essa coreografia, no qual foi bem visto e aceito pelo público que assistia e elas ficaram bastante entusiasmada que todas almejam participar da Gymnaestrada Mundial que é organizado pelo Federação Internacional de Ginástica (FIG), que acontece a cada quatro anos em diferentes países,

⁴⁷ Universidade Estadual de Goiás (ESEFFEGO).

⁴⁸ Docente Universidade Estadual de Goiás (ESEFFEGO)



tendo como objetivo a participação e a socialização dos participantes de diferentes culturas (LIMA; LENOS 2016). Com base nesses momentos prazerosos podemos dizer que o grupo de GPT propicia as idosas bem-estar social, ou seja, a interação social, e também possibilita que elas pratiquem exercícios físicos apropriados, ocasionando o aumento de força muscular, auxiliando no sistema cardiorrespiratório, a memória motora, a criatividade e a independência das mesmas. A partir desses benefícios, aplicamos um questionário para 20 idosas, e perguntamos sobre o motivo pelo qual elas participam do grupo de GPT Cignus Unati, 100% das idosas responderam que a razão pela qual participam é pela interação social, 85% pela melhor condição física, 75% responderam que para ter melhor flexibilidade, para a saúde 75%, prazer nas montagens coreográficas responderam 40%, assim como também para possibilidades de novos movimentos e 30% pelo desejo de apresentar em festivais e eventos. E com relação a participação 80% delas, perceberam que o ciclo de amizade cresceu, e isso é importante, pois, segundo Frutuoso *apud* Carneiro *et al* (1999), a qualidade de vida, o bem-estar e a longevidade dos idosos tem um aumento significativo com a prática da interação social, em contrapartida a falta de um convívio social pode acarretar vários problemas, como a depressão, capacidades cognitivas em geral. Sendo assim, 45% relataram que melhorou a autoestima, desse modo, 50% ficaram mais dispostas e saudáveis, estudos revelam que a prática de atividade física favorece também na qualidade de vida, conforme Franchi, Junior (2005), os benefícios são inúmeros favorecendo positivamente a capacidade funcional dos idosos, ou seja, a capacidade de fazer atividades diárias autônomas, como por exemplo, tomar banho cozinhar entre outras, auxiliando na aptidão física, diminuindo dores articulares, aumentando a densidade óssea, capacidade aeróbica melhorando também a flexibilidade etc, sendo assim, 15% ficaram mais flexíveis e 10% relataram que beneficiou no equilíbrio. Com base nas respostas dos questionários fica possível verificar o amplo aspecto positivo que essa prática pode trazer as idosas, ficando evidente a alegria que é de compor um grupo de Ginástica para todos, e o quão a construção da coreografia “*fases da vida*” foi tão bem aceita pela população que assiste.

Palavras-chave: *Ginástica para todos, coreografia, idosas*

Referências:

BARROS, Cristiane; JUNIOR, Renan. **Atividade Física: A necessidade para a Boa Saúde na Terceira Idade.** Disponível em ><http://www.redalyc.org/html/408/40818308/>> Acesso em 30 de junho de 2017.

CARNEIRO, Rachel, et al. **Qualidade de Vida, Apoio Social e Depressão em Idosos.** Disponível em ><http://www.scielo.br/pdf/prc/v20n2/a08v20n2>. Acesso em 27 de junho de 2017.

LIMA, Graciano; LEMOS, Natalia. **Ginástica para todos na Terceira Idade: Um relato de experiência na cidade de Petrolina- Pe.** Disponível em ><http://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/view/863>. Acesso em 20 de junho de 2017.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; TOLEDO, Eliana de (org). **Ginástica para todos: possibilidades de formação e intervenção.** Editora UEG, Anápolis, 2016.

SOUZA, Juliana Nery de; CHAVES, Eliane Correa. **O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis.** Rev Esc Enferm USP 2005; 39(1): 13-9

TOLEDO, Eliana; Scarabelim, Maria. **Proposta de criação de uma ficha analítica de composições coreográficas na ginástica para todos: primeiros ensaios.**

Disponível em ><https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637583>. Acesso em 20 de junho de 2017.