

CIGNUS E UEG 60+ DIFERENTES PRÁTICAS CORPORAIS COM PESSOAS 60+

Brenna dos Santos Campos

Universidade Estadual de Goiás (UEG – UnU ESEFFEGO)

Luis Enrique Perez

Universidade Federal de Goiás (UFG)

Thais Aguiar Rufino

Universidade Estadual de Goiás (UEG – Campus Sudeste Quirinópolis)

Michelle Ferreira de Oliveira

Universidade Estadual de Goiás (UEG – UnU ESEFFEGO)

INTRODUÇÃO

Este relato de experiência surge a partir do contato com o grupo Cignus, um projeto vinculado à Universidade Estadual de Goiás (UEG), que reúne um coletivo de pessoas com e sem deficiência, com o critério de inclusão de idade acima de 60 anos. Este projeto se insere em um contexto temporal que abrange o período de agosto de 2023 a setembro de 2024.

O presente relato tem como objetivo descrever as dinâmicas do grupo e as estratégias pedagógicas aplicadas, destacando a relevância dessas práticas no fortalecimento da autonomia e qualidade de vida dos idosos participantes.

DESENVOLVIMENTO

O Cignus enquanto projeto dentro da UEG promoveu uma série de atividades focadas em prevenção de quedas, Yoga e Ginástica para Todos ao longo do ano de 2023 e 2024. Essas ações foram elaboradas com base em princípios da Educação Física, tendo em vista o desenvolvimento integral dos participantes, tanto no aspecto físico quanto cognitivo. Para tanto, algumas exigências foram feitas aos participantes, como por exemplo apresentação de atestados médicos que atestassem a condição física para atividades emitidos por cardiologistas.

Desse modo, um coletivo de pessoas com mais de 60 anos, se dispuseram a participar de outras atividades, para além das citadas acima, como exemplo, a caminhada orientada. Tal

grupo possui características marcantes, com muitos de seus membros carregando histórias de vida ligadas às próprias instalações da universidade. Diversos integrantes já enfrentaram desafios significativos, como acidentes, divórcios, depressão, luto, ansiedade e, em alguns casos, até o câncer (Oliveira, 2023). Essas experiências influenciam diretamente o engajamento nas atividades, visto que a superação de tais adversidades fortalece o sentido de pertencimento e resiliência do grupo.

Essas novas práticas pedagógicas, implementadas em 2023 e 2024 são organizadas em torno do conceito de "potência do movimento", com foco em atividades na pista de atletismo da ESEFFEGO. Os encontros ocorrem de terça a sexta-feira, com duração de 50 minutos, a partir das 7 horas da manhã. Um dos aspectos centrais da metodologia é o acolhimento inicial, em que os participantes se reúnem para compartilhar informações, aniversários e outros acontecimentos relevantes. Esse momento de socialização é seguido por exercícios de aquecimento corporal e fortalecimento muscular, como o fortalecimento da panturrilha e exercícios de coordenação motora e equilíbrio.

Professores e bolsistas, atentos às particularidades dos participantes, utilizam o espaço para promover a troca de preocupações individuais e coletivas. Nos primeiros dois meses, as caminhadas na pista de atletismo serviram para avaliar a resistência física e incentivar a participação contínua, apesar de dificuldades na contagem de voltas, que levaram a ajustes pedagógicos. Nos meses seguintes, foram introduzidas atividades de coordenação motora mais complexas, como caminhar de costas e lateralmente, o que despertou curiosidade no grupo. Os benefícios cognitivos dessas variações foram explicados, destacando seu papel na prevenção de declínios cognitivos e na melhoria da mobilidade.

Em dezembro de 2023, o grupo foi convidado a participar do II Festival de Atletismo da ESEFFEGO, o que representou um marco no projeto. A participação de mais de 10 pessoas no festival reforçou a motivação para o (re)aprendizado da corrida e promoveu um novo sentido de conquista para os participantes. Em 2024, o número de participantes das atividades na pista de atletismo aumentou para mais de 20 pessoas, consolidando a relevância do projeto e o seu impacto no cotidiano das pessoas idosas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência do Cignus/UEG destaca a relevância de iniciativas que promovem saúde e

III CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

“O QUE NOS APROXIMA E O QUE NOS DISTANCIA?”

A(S) DIFERENÇA(S) NA EDUCAÇÃO FÍSICA”



bem-estar em pessoas idosas, integrando Educação Física e Fisioterapia para atender tanto às necessidades físicas quanto sociais dos participantes. Ao unir ensino, pesquisa e extensão, o projeto reflete o compromisso da UEG com seu papel social, criando um espaço de prática e produção de conhecimento aplicado. O engajamento, especialmente de mulheres idosas nas atividades, evidencia o impacto positivo na autonomia e qualidade de vida, reforçando a eficácia do projeto como um modelo de intervenção em saúde para pessoas com mais de 60 anos.

REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, M. F. de. '**Mulher, não te deixes castrar**': de Freire às Coras pela ginástica para todos. 2023. 1 recurso online (181 p.). Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/16251>. Acesso em: 8 out. 2024.

