

Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE

Graciano Joan Xavier de Lima¹

Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos²

¹Enfermeiro, aluno de graduação do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, bolsista de extensão do Programa Vida Ativa e membro do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF). Email: graciano.joan@gmail.com.

²Mestra em Ciências do Movimento Humano. Docente da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, coordenadora do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF) e da área de Ginástica do Programa de Extensão Vida Ativa - UNIVASF. Email: natalia.goulart@univasf.edu.br.

RESUMO

A proposta deste estudo é relatar a primeira experiência da modalidade Ginástica Para Todos (GPT) desenvolvida com um grupo de cidadãos idosos na cidade de Petrolina-PE. A GPT faz parte do Programa de Extensão “Vida Ativa”: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso, desenvolvido na Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). O Programa disponibiliza nove modalidades, entre elas a GPT que representa uma manifestação da cultura corporal. A turma de GPT foi composta por 10 alunos, os quais participaram de encontros realizados duas vezes por semana, com duração 60 minutos. Ao longo do ano, observaram-se mudanças nas relações de cooperação, amizade, bem como melhorias na confiança para execução de movimentos e na expressão de sugestões e ideias, estimuladas por meio da elaboração coreográfica apresentada no festival de ginástica.

Palavras-chave: Envelhecimento; Ginástica para Todos; Cultura Corporal.

Gymnastics for all in the third age: a report experience in Petrolina-PE

ABSTRACT

The purpose of this study is to report the first experience of gymnastics for All (GFA) modality developed with an elderly group in Petrolina-PE. The GFA is part of the Extension Program “Active Life (PVA): The Sport and Recreation as a promotion of the health and quality of life for the elderly in the cities of Petrolina-PE and Juazeiro-BA”, developed at the Federal University of São Francisco Valley (UNIVASF). The program offers nine modalities, including GFA which is a manifestation of body culture. The GPT class consisted of 10 students, who participated in meetings held twice a week, lasting 60 minutes. Throughout the year, there were changes in the relations of cooperation and friendship among the students as well as confidence improvement in performing movements and in expressing suggestions and ideas, stimulated by choreographic creation presented at the gymnastics festival.

Keywords: Aging; Gymnastics for all; Body Culture.

INTRODUÇÃO

Ginástica para todos (GPT): uma manifestação da cultura corporal

A atividade gímnica tem sua origem na Antiguidade e era considerada toda forma de exercício físico com o de sobrevivência (caráter utilitário na pré-história), culto ao corpo, aprimoramento do condicionamento físico dos soldados, entre outros (QUINTANILLA, 2008). Com o passar dos anos, a ginástica foi evoluindo e adquirindo características próprias, tornando-se inclusive modalidade esportiva, atingindo o auge com a recriação dos Jogos Olímpicos, no ano de 1896, em Atenas.

De acordo com Ayoub (2004, p. 40) a denominação *Ginástica Geral* foi proposta pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) no final da década de 1970 e início da década de 1980 para se referir às atividades da ginástica fora da competição. É considerada uma manifestação da cultura corporal, do universo gímnico, orientada para o lazer, inclusiva e participativa, geralmente expressa em uma apresentação coreográfica (SCARABELIM; TOLEDO, 2015).

Como aponta Ayoub (2004 p. 48-49):

[...] acessível a todas as pessoas, aberta para a participação; como uma ginástica de grupo, com grupos; como uma ginástica simples, sem restrições a regras e que, portanto, cria espaços para a diversidade e para a criatividade; e, em especial, como uma ginástica do prazer, da felicidade e do divertimento. [...] acessível para todas as idades e que traz em sua base uma educação física para todos, para cada um. É a possibilidade de se praticar a ginástica a seu modo, de acordo com as suas convicções, possibilidades, capacidades, necessidades, meios físicos disponíveis, enfim, adaptando-a aos seus interesses e ao seu meio ambiente.

Atualmente, a GPT é considerada uma manifestação da cultura corporal que reúne as diferentes interpretações da ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica, Aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos, Teatro, Mímica, etc.). É praticada de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo e contribuindo para o aumento da interação social dos participantes (TOLEDO; SCHIAVON, 2008). Desse modo, pode-se dizer que essa modalidade é a manifestação gímnica que mais se distancia da ginástica científica e que mais se aproxima da liberdade do indivíduo ou do coletivo, por meio da descoberta de suas possibilidades corporais (DESIDERIO, 2009).

De acordo com Santos (2009) a GPT se vale de expressões motoras presentes no cotidiano das sociedades e culturas, nas brincadeiras de rua, nas manifestações folclóricas. Assim, a GPT busca sintetizar essas manifestações em coreografias, apresentadas de forma estilizada ou não, em que elementos culturais são expressos por meio de atividades gímnicas informais e formais.

O festival oficial mais importante da GPT é a Gymnaestrada Mundial, organizado e reconhecido pela FIG. De caráter demonstrativo, ela busca a participação e sociali-

zação entre os praticantes de diversas culturas de diferentes partes do mundo. O termo Gymnaestrada é formado a partir de duas expressões: “*gymna*” que significa ginástica e “*strada*” que denota caminho, ou seja, o caminho da ginástica (SANTOS, 2009). Este evento acontece a cada quatro anos em diferentes países. Sua primeira realização foi em 1953, na cidade de Roterdã, na Holanda. Já na primeira edição, alcançou a participação de cerca de cinco mil ginastas de 14 países.

Em virtude da riqueza de movimentos e possibilidade de interação social advindos da prática da GPT, aliada aos objetivos do Programa Vida Ativa, implantou-se em abril de 2015 essa modalidade para o público da terceira idade. Neste sentido, o objetivo do presente artigo é realizar um relato de experiências sobre as atividades do primeiro ano da prática Ginástica para Todos junto ao público idoso na cidade de Petrolina em Pernambuco.

Programa “Vida Ativa” (PVA)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002) caracteriza como idosa em países em desenvolvimento, a pessoa com 60 anos ou mais. Já em países desenvolvidos o ponto de corte é de 65 anos ou mais anos de vida. É importante reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as alterações que acompanham o envelhecimento, pois existem diferenças significativas entre os idosos, e essas estão relacionadas ao estado de saúde e níveis de independência entre pessoas que têm a mesma idade (BRASIL, 2005).

No Brasil o crescimento da população idosa tem aumentado de forma progressiva. Em 2002 eram 15 milhões de idoso e a estimativa para 2020 é de que o contingente poderá exceder os 30 milhões, chegando a representar quase 13% do total da população brasileira (IBGE, 2002).

Maciel (2010) define o envelhecimento como um processo natural, dinâmico, gradativo e contínuo, sobrevivendo de perdas funcionais progressivas próprias do processo. No entanto, há possibilidade de serem minimizadas ou postergadas com a adoção de hábitos de vida saudáveis. Nesse contexto, o exercício físico é um dos aspectos que deve ser considerado, visto que promove incremento à qualidade de vida de seus praticantes.

Mcardle (2007, p. 907) afirma que os indivíduos mais velhos podem apresentar características físicas semelhantes às pessoas mais jovens, da seguinte forma:

Apesar da idade, os idosos podem ser rápidos e ainda possuir muitas características presentes em pessoas mais jovens. Portanto, poderia argumentar-se que uma aptidão física aprimorada retarda o envelhecimento e confere proteção em termos de saúde e possível longevidade... a maior parte das evidências mostra que o exercício físico regular retarda o declínio da capacidade funcional associada ao envelhecimento e ao desuso.

O número de cidadãos idosos que estão se preocupando com a saúde e a qualidade de vida vem aumentando de forma exponencial com o passar dos anos. Este público está buscando envelhecer de forma ativa aderindo, principalmente, a programas de atividade

física (IBGE, 2002). Um exemplo de iniciativa dessa arte incide no “Programa Vida Ativa (PVA): O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro- BA”. O PVA consiste em um conjunto articulado de projetos de extensão, conectados com atividades de pesquisa e ensino de seis Colegiados da Universidade Federal do Vale do São Francisco. Seu principal objetivo é a promoção de ações no âmbito da educação, da saúde física e mental e da cidadania para a população idosa, na região do sertão nordestino.

As atividades oferecidas por este programa contribuem para o intercâmbio entre o público idoso com alunos de graduação, docentes e técnicos da UNIVASF. Desse modo, promove-se na instituição uma nova maneira de educar, informar e interagir com as demandas sociais locais. Prontamente, o PVA se apresenta como um mecanismo interessante à promoção da educação permanente, da saúde e bem-estar de cidadãos idosos em idade igual ou superior a 60 anos.

O Programa disponibiliza para a população idosa a prática semanal de seis modalidades esportivas/lazer: musculação, pilates, hidroginástica, natação, esportes de raquete e ginástica para todos. As atividades são precedidas por ciclos de palestras – saúde integral – ministradas por bolsistas e coordenadas por docentes dos Colegiados de Enfermagem, Farmácia, Medicina, Psicologia; além de Dinâmicas de Inclusão Cultural, Digital e Expressão, organizadas por membros do Colegiado de Artes Visuais da Universidade Federal do Vale do São Francisco.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa-ação de caráter prático na qual os pesquisadores e participantes representativos da situação estão envolvidos de modo cooperativo e participativo (THIOLLENT, 1996).

O presente estudo foi desenvolvido nas dependências do Colegiado de Educação Física da UNIVASF. As atividades relatadas são o resultado de um conjunto de ações desenvolvidas, entre abril/2015 e dezembro/2015, com um grupo de 14 idosos ($70,14 \pm 4,98$ anos), integrantes do grupo de Ginástica Para Todos do Programa Vida Ativa, em Petrolina-PE.

As aulas são realizadas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos, executadas por um discente de Educação Física (3o. semestre, curso de Bacharelado), sob a coordenação de uma docente do mesmo curso. Neste primeiro ano, além do bolsista do Programa Vida Ativa, a equipe também contou com a participação de um aluno estagiário e uma aluna voluntária, ambos discentes do curso Educação Física da UNIVASF e integrantes do grupo Gymnações (Grupo de GPT do Vale do São Francisco).

As atividades compreenderam o ensino prático de elementos das ginásticas rítmica, artística e acrobática associadas a atividades de expressão corporal, como a dança e o teatro. Os materiais utilizados durante as aulas foram: bolas, massas, cordas e fitas (elementos da ginástica rítmica); além de materiais adaptados como garrafas PET, cabos de vassoura e fitas elásticas.

Paralelo a isso, buscou-se por meio da prática da GPT a manutenção e melhoria de capacidades físicas dos alunos idosos, minimizando assim impactos advindos do pro-

cesso do envelhecimento, como a baixa dos níveis de força, potência e resistência muscular localizada, e agilidade na execução de movimentos.

Além disso, a organização do conteúdo programático das aulas buscou melhorar e aprimorar os padrões motores mais prejudicados com o passar dos anos, dentre eles a motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e organização temporal. Assim, por meio da GPT se almejou promover a independência da pessoa idosa, fato este corroborado por Velasco (2006, p. 111), o qual nos afirma que “exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, estará garantindo a independência da vida do idoso”. As atividades da GPT foram organizadas a partir de uma estrutura pré-definida, independente do tipo de ginástica abordada no dia, de acordo com o seguinte modelo:

- Conversa inicial sobre o conteúdo a ser abordado na aula;
- Alongamento dinâmico e aquecimento temático (abordando o tema principal da aula);
- Parte principal onde se aborda a temática da aula;
- Volta à calma e alongamento estático ao fim das atividades.

RESULTADOS

Durante o ano de 2015, as aulas de GPT foram organizadas conforme as temáticas apresentadas na tabela a seguir:

Mês	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
Abril	As aulas foram elaboradas e desenvolvidas com o intuito de apresentar e familiarizar os alunos como os movimentos básicos dos aparelhos da ginástica rítmica (corda, bola, fita, arco e maças).
Mai	Foram elaboradas aulas para o desenvolvimento de atividades de combinação entre movimentos corporais e a técnica dos aparelhos (exemplo: pular corda), bem como adição de temáticas como dança, meditação e tai chi chuan.
Junho	No mês de junho foi apresentada aos alunos a modalidade ginástica acrobática, em que foram apresentadas as posições básicas para a formação de pirâmides humanas.
Julho	Neste mês os alunos desenvolveram atividades voltadas para o trabalho do ritmo, da musicalidade, da coordenação motora global e expressão corporal, aliado ao manejo de aparelhos oficiais da ginástica rítmica e materiais alternativos, como cabos de vassoura, garrafas PET e fitas elásticas.
Agosto	Neste período foi iniciado o processo de montagem de composição coreográfica, a ser apresentada no festival de ginástica no mês de dezembro. Primeiramente, foi discutido o tema da coreografia e os elementos da ginástica que iriam estar presentes na composição.
Setembro	Continuaram-se os trabalhos de composição da coreografia “A ARTE DE ENVELHECER”, nome criado pelos alunos do projeto. Também foram realizadas aulas específicas de expressão corporal e cooperação entre os integrantes.
Outubro	As aulas foram focadas para o aprimoramento da composição coreográfica através de ensaios frequentes e trocas de experiências entre os integrantes do grupo.
Novembro	Foram intensificados os ensaios coreográficos e os alunos do projeto produziram as roupas da apresentação.
Dezembro	Apresentação da coreografia de GPT no Primeiro Festival de Ginástica do Vale do São Francisco (FESTGYM). Neste evento, o grupo de idosos foi convidado pelo grupo de GPT da cidade de Goiânia para participar do festival GPT Centro-Oeste em 2016. Neste mês, os alunos também apresentaram a coreografia para os participantes do Programa Vida Ativa, na festa de encerramento do ano de 2015.

Quadro 1. Cronograma de atividades GPT, 2015.
Fonte: Grupo GPT/UNIVASF.

No transcorrer das aulas, foi possível perceber o desenvolvimento do condicionamento físico e motor de todos os alunos. Apesar de não terem sido realizados testes científicos específicos para avaliação destes parâmetros de maneira pré e pós-aulas, o relato dos alunos sobre melhorias percebidas na realização de suas atividades de vida diária demonstra os benefícios da prática da GPT para a saúde física e mental de indivíduos em idade avançada.



Figura 1. Grupo GPT, Programa Vida Ativa (MEC/PROEXT-2015-2016).
Fonte: Grupo GPT/UNIVASE.

Entre os resultados obtidos pelo trabalho da equipe GPT/UNIVASE, pode-se citar a evolução funcional, cognitiva e social da integrante “O”, a mais idosa do grupo (86 anos). Essa, ao chegar, apresentava dificuldade para deambular, baixa resistência física, problemas motores, pois sofre do mal de Alzheimer. Durante suas primeiras aulas, a mesma não subia escadas e realizava os exercícios propostos somente na posição sentada em uma cadeira, auxiliada por uma pessoa. Após três meses de prática contínua da GPT foi possível perceber avanços significativos em seu padrão motor, principalmente na atividade que apresentava maior dificuldade: subir escadas. Outro interessante aspecto incidu em melhorias na resolução de suas atividades de vida diárias (AVD), capacidade de atenção e memória. Esses dados foram relatados pela filha e genro da integrante “O”, os quais também participaram das atividades.

Observou-se também um crescimento significativo na relação entre os alunos. O fato pode ser constatado pela melhora no processo de cooperação entre os idosos durante as aulas, bem como pelo vínculo criado entre os participantes fora do ambiente das aulas. Considera-se que esses aspectos foram aperfeiçoados durante os trabalhos de composição coreográfica, e pela apresentação dos idosos em dois eventos: I Festival de Ginástica do Vale do São Francisco e Festa de Natal do PVA (Figura 2):



Figura 1. Grupo GPT, Programa Vida Ativa (MEC/PROEXT-2015-2016).
Fonte: Grupo GPT/UNIVASF.

O I Festival de Ginástica do Vale do São Francisco foi realizado em dezembro de 2015, na sede do SESC, na cidade de Petrolina. Este evento contou com a participação de coreografias apresentadas por crianças, adolescentes, adultos e o grupo de GPT para idosos, os quais desenvolvem atividades semanais em dois projetos de extensão na UNIVASF: um direcionado a crianças e adolescentes e outro, específico para idosos (PVA). A coreografia elaborada para o Festival foi composta por movimentos de pular corda, girar o arco com o auxílio de diferentes partes do corpo, troca de posições no espaço em diferentes sentidos e direções. Esta arrancou aplausos calorosos da plateia, evidenciando-se como inédito na região. Este evento contribuiu para a divulgação da GPT junto à comunidade local, apresentando à sociedade as diferentes possibilidades de sua prática, desmistificando assim tabus sobre a prática da ginástica, a qual independente da condição física ou idade da pessoa.

Ao longo dos 14 meses de atividades da equipe GPT junto ao PVA se observou algo significativo no vínculo estabelecido entre os idosos os quais eram responsáveis pelas ações. Algo intensificado por meio da filosofia de trabalho do Programa Vida Ativa, que era de aliar a prática do exercício físico com atividades educativas, em caráter interdisciplinar.

A amizade entre os idosos foi se transformando em solidariedade. Prontamente se observou que em atividades de composição coreográfica existiu a preocupação de determinados idosos em auxiliar aqueles que apresentavam déficits de aptidão motora. Esse trabalho em equipe fez com que o desempenho individual dos idosos se potencializasse, influenciando, conseqüentemente, a autoestima e autoimagem dos mesmos. Destaca-se nessa perspectiva a capacidade para ouvir a opinião dos outros, compreendendo os sentimentos e motivações, a habilidade ou não para expressar aspirações e dificuldades de forma franca, clara e serena. Conforme Cardoso e Silva (2009) as atividades ou movimentos da GPT são privilegiados, porque são criados a partir da criatividade e do contato com o

outro, da percepção e reflexão sobre a cultura onde as pessoas estão inseridas, possuindo um caráter autônomo que pode melhorar o entendimento, fazendo com que o indivíduo amplie seus horizontes e melhore seu convívio social.

Em fevereiro de 2016, as atividades do grupo GPT para idosos foram apresentadas na X Mostra de Extensão da UNIVASF, promovida pela Pró-Reitoria de Extensão, na cidade de Senhor do Bonfim-BA. O trabalho integrou a Categoria Pôster e foi intitulado “A coreografia de Ginástica Para Todos-GPT como forma de intervenção nas relações interpessoais de idosos do Programa Vida Ativa”, recebendo o primeiro lugar, entre 30 trabalhos apresentados. Este episódio foi muito importante, visto que reconheceu os procedimentos adotados pela equipe GPT para idosos, ao longo de 14 meses; além de divulgar a ação no ambiente universitário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A GPT oferece enormes benefícios para a saúde física e emocional do idoso, tendo em vista que essa atividade é realizada de uma forma dinâmica e descontraída. Nela estão presentes exercícios de equilíbrio, de força, alongamento, coordenação motora e postura que contribuem para manutenção da saúde física e mental de seus participantes, bem como para a socialização, amizade e companheirismo.

No decorrer das aulas foi possível analisar fatores importantes nas relações interpessoais dos alunos, principalmente durante a construção coreográfica. Essa reflexão levou a concluir que muitos obstáculos, dificuldades, insegurança e sensações de incapacidade enfrentadas no início das aulas foram superadas a partir da cooperação do grupo, o que contribuiu com a proposta principal do projeto a qual é a melhoria das relações sociais por meio da GPT.

Em relação ao trabalho no Programa “Vida Ativa”, este proporciona a possibilidade de contatos intergeracionais, aprimorando a nossa capacidade de relacionar de forma amistosa respeitando as individualidades de todos. Além de desenvolver a nossa capacidade de se comunicar, cooperar e relacionar com o próximo, favorecendo maior produtividade dos envolvidos.

REFERÊNCIAS

- AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2004.
- BARRETO, D. **Dança...** Ensino, sentido e possibilidades na escola. Campinas- SP, 2004.
- BARROS, D. **ABC da ginástica**, 2011. Disponível em: <http://bibliotecadeeducaofisica.blogspot.com/2011/07/historia-da-ginastica-geral.html>. Acesso em: 29 fev. 2016.
- BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília-DF, 2005.
- CARDOZO, D. B. C. S.; SILVA, E. C. C. **Ginástica geral na educação física escolar. Anais do XVI Congresso Brasileiro de Esporte e III Congresso Internacional de Ciência do Esporte**. Salvador, 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000**, Rio de Janeiro: IBGE, p. 97, 2002.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p.1024-1032, 2010.

MCARDLE, W. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

OLIVEIRA, N. R. C. de; STADNIK, A. M. W. **Grandes eventos esportivos: um olhar sobre o contexto europeu e o seu Movimento de esporte para todos na atualidade**. In: **Motrivivência**. ano XVIII, n. 27. p. 19-32, dez./2006.

PÉREZ GALLARDO, J. S. et al. **Educação Física: contribuições à formação profissional**. 2 ed. Ijuí: Unijuí, 1997.

QUINTANILLA, R. **História da ginástica**. Computer Technician, Lima, 2008.

RINALDI, I. P. B.; PAOLIELLO, E. Saberes ginásticos necessários à formação profissional em Educação Física: encaminhamentos para uma estruturação curricular. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 29, n. 2, p. 227-243, 2008.

SANTOS, J. C. E. **Ginástica para todos: elaboração de coreografias e organização de festivais**. São Paulo: Fontoura, 2009.

SBORQUIA, S. P. Construção coreográfica: o processo criativo e o saber estético. In: Paoliello, E. (Org). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

SCARABELIM, M. L. A; TOLEDO, E. Proposta de criação de uma ficha analítica de composições coreográficas na ginástica para todos: primeiros ensaios. **Rev. Facul. Ed. Fis. Unicamp**, v. 13, p. 181-196, 2015.

TOLEDO, E.; SCHIAVON, L. M. Ginástica geral: diversidade e identidade. In: PAOLIELLO, E. (Org). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

VELASCO, C. **Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade**. São Paulo: Phorte, 2006.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

LIMA, Graciano Joan Xavier de; LEMOS, Natália Batista Albuquerque Goulart. Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 38-47, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 22 mar. 2016

Aceito em: 30 out. 2016.