

## **TERCEIRA IDADE E GINÁSTICA GERAL: PRECEITOS DA CORPOREIDADE EM “RE-DESENVOLVIMENTO”. COMO LIDAR COM ESTA CORPOREIDADE?**

Janaína Benasse Melo

Licenciada em Educação Física pela Universidade Paulista

Iniciação Científica – UNIP – Campus Anchieta

janainabenasse@globomail.com

VITOR HUGO MARANI

Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física - UEM

Grupo de Pesquisa Corpo, Cultura e Ludicidade – GPCCL - UEM

Bolsista PIBIC/Fundação Araucária

vitormarani@hotmail.com

Sandra Aparecida Zotovici

Professora da Universidade Paulista – UNIP – (2004 / 2010)

Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física

UEM / UEL

zotovici@hotmail.com

### **INTRODUÇÃO**

A ginástica geral abrange várias possibilidades de movimento, por isso, consideramos como um conteúdo possível de ser desenvolvido para idosos acima de 65 anos, pois explora um amplo repertório de atividades que tem por intuito aprimorar e enriquecer o vocabulário motor do indivíduo, a partir de estímulos que o faça vivenciar o movimento de forma lúdica e prazerosa. “Busca-se descobrir formas e desenhos que seu corpo pode assumir no tempo e no espaço, durante as atividades vivenciadas, permitindo [...] conhecer o próprio corpo, suas possibilidades, necessidades e limites [...]” (ZOTOVICI, 2009, p.141-142) que agora parecem estar acuadas ou esquecidas em sua memória cinestésica. Movimentos que foram recuperados mediante o processo pedagógico das atividades desenvolvidas, dessa maneira os idosos voltou a sentir confiança para transpor suas dificuldades e limitações.

Na ginástica geral o movimento possibilita explorar e expressar a subjetividade do sujeito, isto é, manifestar seu eu, sua corporeidade. O movimento “[...] se constitui de conhecimento, experiência estética e expressão. O conhecimento envolve aspectos históricos, culturais, sociais e biológicos; enquanto, a experiência estética está presente nas formas em que o movimento pode adquirir; a expressão resulta de todo este processo que leva o sujeito a se manifestar por meio de gestos e movimentos”. (ZOTOVICI, 2009, p.142).

O movimento aqui referido procura a princípio o “re-desenvolvimento” da consciência corporal, por meio de práticas corporais que auxiliem na exploração das possibilidades que cada corpo é capaz de vivenciar, ou seja, “[...] do que se pode fazer, o que se quer fazer e para o que se pode expressar. Cada movimento possui um significado e expressa sua intenção, por isso, pensa-se no movimento como uma maneira de sentir, experienciar e viver; o movimento essencial [...]” (ZOTOVICI, 2009, p.142) ao ser humano capaz de “[...] despertar a criatividade, dar asas à imaginação e liberdade de expressão”. (ZOTOVICI, 2009, p.142).

### **PROPOSTA PEDAGÓGICA DA GINÁSTICA GERAL**

A fundamentação teórica nos proporcionou a estruturação de práticas corporais com conteúdos da ginástica geral, entretanto foi dada ênfase sobre a necessidade da prática regular

de atividades físicas direcionadas à terceira idade, visando o “re-desenvolvimento”<sup>1</sup> de suas capacidades e habilidades motoras, físicas, cognitivas, sociais e afetivas. Indagamos sobre a hipótese de como lidar com a corporeidade dos idosos, assim pudemos definir “re-desenvolvimento” humano como uma nova educação por meio do corpo em movimento, que busca resgatar a aprendizagem por meio da consciência corporal a qual resulta num controle gradativo do corpo até os domínios de movimentos ditos complexos.

A proposta pedagógica de ginástica geral esteve pautada em pontos relevantes da formação humana e capacitação, que estruturaram sua aplicação, visando:

Incentivar e valorizar o indivíduo visando o benefício do grupo; Explorar o conteúdo a partir das experiências individuais, servindo como base para a socialização e integração de todo o grupo; Utilizar elementos da cultura corporal dando liberdade para resgatá-los; Valorizar a cultura dos diferentes grupos inseridos na sociedade; Estimular a presença do lúdico a fim de proporcionar prazer; Promover a cooperação e a participação; Vivenciar as diversas organizações no contexto social; Estimular à autossuperação e à criatividade; Pensar nas manifestações da cultura corporal a partir da discussão crítico-superadora; Incentivar a interação social; Demonstrar as composições (criações) coreográficas como resultado do processo educacional; Elaborar e respeitar às normas, regras e regulamentos determinados pelo grupo. (Grupo Ginástico Unicamp/GGU, 1998, p.29).

Salientamos que atualmente a ginástica geral se apropria de movimentos típicos de práticas corporais circenses<sup>2</sup>, ressaltando sobre a utilização de malabares e, a exploração de equilíbrios seja do próprio corpo ou de objetos. Lembramos que durante o planejamento, precisa-se resgatar e valorizar as características regionais, bem como realizar uma avaliação diagnóstica que possibilita conhecer cada praticante, o que proporciona o enriquecimento das aulas. A ginástica geral utiliza-se de práticas corporais, como:

[...] ginástica (artística, rítmica, acrobática, natural, aeróbica, etc), dança (popular, contemporânea, folclórica, etc), os esportes (individuais e coletivos), as lutas (karatê, judô, esgrima, capoeira, etc), os jogos e brincadeiras (populares, pré-desportivos, folclóricos, etc), elementos das artes musicais (a utilização do pulso, da melodia e a compreensão e incorporação das emoções inspiradas pela música), elementos das artes cênicas (teatralização de jogos, esportes, fatos da vida real e/ou imaginários, emoções, mímica, imitações, etc), elementos das artes plásticas (utilização e construção de aparelhos, vestuário, cenários, instrumentos musicais, etc), experiências de vida (experiências adquiridas pelo aluno em seu próprio meio). (GGU, 1998, p. 30).

Autores como Falcão (1995), Shepard (2003), Gallahue e Ozmun (2005) facilitaram o entendimento dos aspectos inseridos no desenvolvimento humano, cada qual com sua respectiva área de abrangência, como segue respectivamente, o motor que envolve fatores biológicos e mecânicos e que interferem no movimento, o físico que está relacionado ao crescimento orgânico e as características físicas, o social que interage com as pessoas diminuem a solidão, o cognitivo capaz de estruturar a capacidade de pensar e agir, que permite a construção de sua autonomia e, por fim, o afetivo diretamente ligado à percepção da imagem corporal e às sensações de bem estar que equilibra a percepção da posição de controle e a depressão.

---

1 Pressupondo que a terceira idade necessita de um trabalho adaptado que busque um resgate do desenvolvimento integral do indivíduo, ou seja, em todos os aspectos: motor, físico, cognitivo, social e afetivo. Já que o processo de desenvolvimento é contínuo encerrando-se apenas com a morte.

<sup>2</sup> A memória cinestésica implica uma série complexa de movimentos físicos visíveis ou invisíveis ao observador. (COSTA, 1995). Significa o repertório de movimentos já vivenciados, os quais quando preciso são resgatados para transpor as dificuldades ou apenas sanar as necessidades de realização e expressão do indivíduo.

O “re-desenvolvimento” é importante para esse público-alvo porque permite alguns benefícios imediatos ou, em longo prazo, que irão influenciar na qualidade de vida. Moreno (2001) aponta como benefícios imediatos aqueles que condicionam a melhoria dos níveis de glicose sanguínea, bem como a qualidade e a quantidade do sono, responsáveis pela alteração das catecolaminas, reduzindo o grau de estresse, melhorando o relaxamento físico e a integração social. E ainda, como retrata Moreno (2001) capaz de proporcionar benefícios em longo prazo das capacidades motoras, como melhoria, do desempenho aeróbico e cardiovascular; aumento da resistência orgânica e força muscular; aprimoramento da flexibilidade, da coordenação motora e da velocidade nos movimentos. Restaura a autoestima, melhora a saúde mental, contribuindo no tratamento da depressão e da ansiedade. Também a capacidade cognitiva e o controle motor apresentam melhoras e novas habilidades são mais facilmente aprendidas.

Há vários aspectos psicológicos associados ao envelhecimento, ERIKSON (1998) elucida que o maior conflito do ego nessa idade é a integridade X desespero tendo um valor emergente que é a sabedoria, entretanto há fatores existentes como um sentimento de bem estar, imagem corporal, posição de controle e depressão que podem ser influenciados pela prática de atividade física na terceira idade.

Segundo dados de SHEPHARD (2003) a participação em um programa de exercícios leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doenças respiratórias crônicas e distúrbios mentais. Além disso, reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental na adaptação à aposentadoria. O movimento na terceira idade resgata o desenvolvimento das capacidades sensoriais, perceptivas e motoras, o que propicia ao idoso uma melhor organização e atitude adaptativa para sua permanência na sociedade, contribuindo como agente profilático dos distúrbios que se manifestam devido às características fisiológicas e anatômicas compatíveis à idade.

A afetividade torna a pesquisa gratificante, pois consideramos não apenas os resultados obtidos, mas principalmente o aprendizado de valores humanitários que o convívio proporciona e, que pode ser apreendido pelas trocas que o processo de interação social nos permite experimentar por meio de intervenções que acontecem durante as práticas corporais dos conteúdos da ginástica geral. Os idosos querem apenas que os levem a sério e, que os respeitem, a noção preconceituosa sobre o envelhecimento é prejudicial ao processo de “re-desenvolvimento” dessa faixa etária.

A prática pedagógica para o pesquisador se insere na formação de sua vida profissional e pessoal como uma expectativa de transformação do indivíduo, porém nessa fase é exigida uma maior tenuidade para contribuir na reinserção social e, principalmente na averiguação da aplicação correta da atividade física, que passa a visar à saúde e à qualidade de vida, indicando o segredo da longevidade.

## **NAS TRILHAS METODOLÓGICAS: CAMINHOS PERCORRIDOS**

Primeiro passo adotado para o desenvolvimento da pesquisa foi por meio de pesquisa bibliográfica que podemos considerar, “[...] quando o pesquisador se utiliza de livros, revistas, documentos, periódicos, enfim, registros impressos. Todo e qualquer trabalho científico inicia-se numa pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto”. (PARRA FILHO & SANTOS, 2000 p. 18). Portanto, é de suma importância o aprofundamento teórico sobre o assunto abordado, que teve repercussão na elaboração e organização das atividades desenvolvidas em todas as etapas da pesquisa. A seguir, caminhamos por meio do método pesquisa-ação, que podemos definir como:

[...] um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo. (THIOLLENT, 2007 p.16).

Para o desenvolvimento da pesquisa-ação selecionamos o público alvo por meio de divulgação das atividades à comunidade externa dos arredores da Instituição, divulgando nas escolas, creches, residências, padarias e na internet. O número de participantes na pesquisa-ação foi limitado a 30 integrantes, no entanto para participação no projeto houve a necessidade de estabelecer alguns critérios de seleção como: anamnese e questionário, com função de verificar as intenções do público interessado, saber se tem o acompanhamento médico de rotina, sendo exigido o atestado médico como critério final. No entanto, não foi preciso utilizar algum critério para seleção dos interessados, pois o número de idosos participantes correspondeu ao número limite de 30 integrantes e, que todos estavam condizentes às exigências estabelecidas para ingresso no projeto.

Os idosos foram observados durante a aplicação das atividades, que aconteceram uma vez por semana, com aulas ministradas pelos membros responsáveis pela pesquisa. Os recursos didáticos utilizados como espaço físico e materiais para efetivação da pesquisa-ação foram disponibilizados pela própria Instituição.

A análise dos resultados se fez mediante uma abordagem de cunho qualitativo, por meio de questionários que foram aplicados no início, durante e ao término da pesquisa-ação. No início o questionário obteve função diagnóstica, podendo visualizar o conhecimento de cada sujeito sobre seu ser-corpo. Durante a observação e análise dos dados coletados, pudemos acompanhar as alterações que ocorreram no processo. E ao término, nos permitiu avaliar a viabilidade e a importância das vivências experimentadas pelo público alvo.

## **PALAVRAS FINAIS**

Consideramos que, os resultados positivos obtidos no decorrer dessa pesquisa, se fizeram valer pelo empenho e dedicação do público que teve participação ativa e efetiva diante das atividades propostas nos encontros, em que puderam experienciar práticas corporais diferenciadas, justamente pela disponibilidade do espaço físico e material didático-pedagógico que a Instituição ofereceu para aplicação das vivências.

A análise feita por meio dos questionários de sondagem nos permite o relato de que, o grupo estava motivado em vivenciar e aprender novas possibilidades de movimento. A participação dos idosos em eventos na Instituição envolveram diversos conhecimentos da ginástica geral, entretanto houve mais interesse por atividades rítmicas que envolviam movimento e musicalidade. Organizamos junto aos idosos uma festa de encerramento da pesquisa-ação, sendo que como processo de finalização houve a criação de uma apresentação de ginástica geral, tida como forma de analisar e avaliar os resultados obtidos nesse estudo.

Durante a realização do projeto houve necessidade de intervenção em algumas situações, como no momento da prática em que os idosos precisavam compreender que aquela atividade se caracterizava como uma descontração e, não como uma competição, fato que não foi nada complexo de se resolver. No decorrer das atividades os idosos tiveram uma melhor percepção de sua corporeidade, além disso, entenderam porque e para que, há necessidade da prática de atividade física contínua. A possibilidade de aprofundar conhecimentos e traçar novas perspectivas à prática da ginástica geral revela as interações necessárias quando o ser humano está inserido como agente transformador e idealizador.

A preparação do cronograma teve por intenção organizar e direcionar as atividades e questionários que foram elaborados e aplicados em todas as fases do projeto, viabilizando as intervenções necessárias conforme as etapas previstas e, ainda mediante as situações inusitadas que surgiam no decorrer dos estudos. Contudo, temos por objetivo elaborar a partir do tema proposto novas pesquisas e publicações relacionadas à ginástica geral, como: inclusão social, didática aplicada à educação física, entre outros interesses que percebemos fluir a partir da pesquisa realizada.

## REFERÊNCIAS

- AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.
- CORAZZA, M. A. **Terceira idade & atividade física**. São Paulo: Phorte, 2001.
- ERIKSON, E. H. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- FALCÃO, G. M., **Psicologia da Aprendizagem**. São Paulo: Ática, 1995.
- FERREIRA, V. **Atividade Física na 3ª idade: o segredo da longevidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
- FREITAS, G. G. de. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Rio de Janeiro: Unijuí, 1999.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2005.
- GALLARDO, J. S. P. (Coord.). **Educação física: contribuições à formação profissional**. Rio de Janeiro: Unijuí, 1997.
- MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do idoso: física & funcional**. Londrina: Midiograf, 2000.
- MORENO, G. **Terceira idade: 250 aulas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- PARRA FILHO, D.; SANTOS, J. A. **Apresentação de trabalhos científicos**; Monografia, TCC, teses e dissertações. São Paulo: Futura, 2000.
- SANTOS, J. C. E. dos. **Ginástica geral: elaboração de coreografias, organizações de festivais**. São Paulo: Fontoura, 2001.
- SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.
- THIOLLENT, M. **Metodologia da Pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 2007.
- VIEIRA, S.; HASSNE, W. S. **Metodologia científica para área de saúde**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001.
- ZOTOVICI, S. A. A ginástica geral como prática pedagógica na educação física escolar. In: SCARPATO, M. (org.). **Educação física: como planejar as aulas na educação básica**. São Paulo: Avercamp, 2009.