

PROJETO INTEGRADOR: GINÁSTICA RÍTMICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

¹Elisangela Gonçalves de Souza Brito;

Discente do Curso Bacharelado em Educação Física - INESUL;

²Edson Ferreira de Siqueira Junior;

Especialista em Formação de Professores - FAFIJAN

Docente no Curso Bacharelado em Educação Física - INESUL;

³Walquiria Batista de Andrade

Mestre em Exercício Físico na promoção da saúde - UNOPAR.

Docente no Curso Bacharelado em Educação Física – INESUL;

^{1,2,3} Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL – Londrina-PR

INTRODUÇÃO

O Considerando o aumento da população idosa de forma significativa em todo mundo, inclusive no Brasil¹, faz-se necessário que os profissionais de saúde estejam atentos aos problemas de saúde comuns no processo de envelhecimento e que invistam em ações de prevenção que proporcionem qualidade de vida e autonomia para o idoso². Compreender o processo de envelhecimento e procurar alternativas para manter o cidadão idoso socialmente integrado e independente é um dos maiores desafios que preocupam, cada vez mais, as áreas da saúde, no sentido de implementar ações de prevenção e cuidado direcionados às necessidades do idoso³. Dentro deste contexto, o Projeto Integrador: “Ginástica Rítmica no processo de Envelhecimento” foi idealizado pela docente Walquiria Batista de Andrade para que os acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física pudessem associar a prática e a teoria tendo como palco de estudo os benefícios da prática da Ginástica Rítmica Democrática (diferentes populações) no processo de envelhecimento.

JUSTIFICATIVA

O projeto integrador possibilita que a formação do profissional esteja credenciada à sociedade de modo a oferecer um espaço privilegiado de produção de conhecimento que interliga a faculdade nas suas atividades de ensino e pesquisa, com as demandas da comunidade e seu entorno. Projeto integrador é um instrumento essencial para que o produto da faculdade: a pesquisa e o ensino, estejam articulados entre si e possam ser levados à sociedade e ao mesmo tempo se fazer presente na

formação do cidadão. Entre as muitas vantagens de projeto integrador pode-se destacar: o conhecimento da comunidade em que a faculdade está inserida; prestação de serviços e assistência à comunidade; fornecimento de subsídios para aprimoramento curricular; integração de ensino-pesquisa-extensão e; permite que os alunos da faculdade conheçam um nova problemática e atuem em busca de soluções práticas e palpáveis.

OBJETIVO GERAL

Relatar as ações teórico-práticas em exercício físico e saúde no contexto do envelhecimento, realizado por meio do Projeto Integrador “Ginástica Rítmica no processo de Envelhecimento” do Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL assim como, propor atendimento à comunidade Londrinense, acima de 60 anos, de ambos os sexos, por meio da prática da modalidade esportiva Ginástica Rítmica como um exercício físico acessível, lúdico e aprimorador das capacidades físicas voltadas para a aptidão física relacionadas à saúde.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover oportunidades de novas práticas de exercício físico aos idosos da comunidade de Londrina-PR;

Oportunizar a ampliação do conhecimento teórico-prático dos alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física a respeito da aprendizagem da Ginástica Rítmica em um contexto democrático direcionado para a população idosa.

Fomentar a pesquisa científica mediante a realização de um projeto integrador com publicações inovadoras a respeito de novas intervenções em saúde no processo de envelhecimento.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo do tipo relato de experiência, elaborado no contexto da disciplina Ginástica Rítmica, ministrada para os alunos do curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL, Campus Londrina no Paraná. Segundo Gil (2010)⁴ a pesquisa descritiva expõe características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlação entre variáveis e define sua natureza. Ainda cita que esta metodologia não tem o compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal

explicação. Já a pesquisa qualitativa preocupa-se com aspectos da realidade que não serão quantificados, mas que serão centrados na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. Para Minayo, (2001)⁵ a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

O Projeto Integrador: “Ginástica Rítmica no processo de Envelhecimento” é realizado todas as sextas-feiras no Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL com duração de 1 hora e 30 minutos. As aulas são divididas em aquecimento geral, manejo de aparelhos, aprimoramento de fundamentos específicos da Ginástica Rítmica, montagem coreográfica e volta a calma. Compõe o projeto um grupo de 6 idosas que apresentam média de idade \pm 62,16 anos, que são fisicamente independentes, ou seja, são capazes de realizar todas as Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD)³. O projeto também conta com a participação de alunos de graduação do bacharelado em Educação Física da mesma Instituição de Ensino Superior.

CONCLUSÃO

Mediante a experiência vivenciada com os idosos e com os alunos, em meio as mais diversificadas formas de ensinar e aprender que foram aplicadas nas aulas de Ginástica Rítmica para os idosos, evidencia-se ainda mais a necessidade de se promover ações em saúde para a população idosa, para que estes se sintam protagonistas, corresponsáveis por sua saúde e qualidade de vida. As aulas de Ginástica Rítmica construíram um ambiente, no qual, os participantes tiveram a oportunidade de estabelecer uma relação de confiança, fator fundamental para se manter na prática de exercício físico nesta faixa etária. Ficou demonstrado o quanto é valorosa e possível a democratização de um esporte antes elitizado, agora adaptado para um público em que manter-se ativo é fator crucial para a manutenção das capacidades funcionais, fisiológicas, cognitivas e sociais. Que muitos outros relatos de experiência voltados ao público idoso sejam divulgados em suas mais diferentes intervenções de exercício físico e saúde, de modo a favorecer a capacidade criativa dos Profissionais de Educação Física para além de atuarem, inovarem neste contexto.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: Subsídios para as projeções da população. Disponível em: <https://bit.ly/2nKmVlo>. Acesso em agosto, 2019.
2. Andrade WB, Aguiar AF. Ginástica Rítmica para a promoção da saúde do idoso. Curitiba: CRV, 2019.
3. Matsudo MM. Avaliação do Idoso: Física & Funcional. 3.^a ed. Santo André: Gráfica Mali, 2010.
4. GIL AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.
5. Minayo MCS (org). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18ed. Petrópolis: Vozes, 2001.