

GINÁSTICA RÍTMICA: UMA PROPOSTA INOVADORA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Walquiria Batista de Andrade

Docente no Instituto de Ensino Superior de Londrina – INESUL

Doutoranda em Educação Física na Universidade Estadual de Londrina - UEL

Mestre em Exercício Físico na Promoção da Saúde - UNOPAR

Trabalho realizado no Instituto de Ensino Superior de Londrina - INESUL

walquiria.uel@gmail.com

INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística¹ a população idosa (acima de 60 anos) deve duplicar até o ano de 2042, no Brasil Muitos estudos²⁻⁵ já comprovaram que o comportamento sedentário ao longo da vida e, principalmente no processo de envelhecimento maximizam o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas e, conseqüentemente o declínio de suas funções motoras, vulnerabilidade em relação ao risco de quedas e perda de autonomia (. Neste sentido, é primordial que esta população tenha acesso à prática de exercícios que auxiliem em um processo de envelhecimento saudável atendendo às suas necessidades psicológicas e fisiológicas. A organização Pan-Americana da Saúde⁶ (OPAS) conceitua o envelhecimento como um resultado de acúmulo variado de danos moleculares, celulares e conseqüentemente seus impactos, sendo que, ao longo do tempo, este processo corrobora para a diminuição gradativa de capacidades físicas e mentais, aumentando o risco de doenças e em ultimo caso, o óbito.

JUSTIFICATIVA

A maioria dos acervos bibliográficos direcionados à prática de exercícios para a população idosa não enfatiza o aspecto lúdico e motivacional das atividades comprometendo a aderência dos idosos em programas de exercício físico a longo prazo. Portanto, propor estratégias diferenciadas de exercício físico para idosos torna-se uma necessidade emergencial⁷.

OBJETIVO GERAL

Apresentar a Ginástica Rítmica como uma nova estratégia de exercício físico para o aprimoramento das capacidades físicas relacionadas à saúde, assim como o bem-estar da população idosa, propondo adaptações necessárias à idade,

utilizando-se dos aparelhos característicos da modalidade (corda, arco, bola, maçãs e fita), a combinação de saltitos, giros e exercícios de equilíbrio combinados aos passos rítmicos e ao caráter da música, tríade fundamental que compõe a Ginástica Rítmica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Descrever sobre o aumento da população idosa no Brasil, o processo de envelhecimento e suas características;
- b) Compreender a Ginástica Rítmica em um contexto democrático, como uma proposta inovadora de exercício físico para a população idosa;
- c) Apresentar os possíveis benefícios que a prática da Ginástica Rítmica sistematizada poderá impactar no processo de envelhecimento.

METODOLOGIA

Considerando que as pesquisas estão direcionadas para a solução de problemas teóricos ou práticos utilizando-se de diferentes metodologias científicas, o desenvolvimento deste trabalho se deu a partir da técnica de Revisão Bibliográfica também conhecida como Revisão de Literatura que se caracteriza pela busca de conhecimentos já publicados e disponíveis na literatura que foram empregados para suprimir dúvidas, esclarecer pressuposições teóricas e fundamentar os pressupostos já conhecidos⁸.

CONCLUSÃO

A partir deste estudo infere-se que a Ginástica Rítmica poderá proporcionar infinitas possibilidades de exercícios para a população idosa. O manejo dos aparelhos da modalidade, combinados com os fundamentos deste esporte, somados aos passos de dança e a música, oportunizam a realização das múltiplas tarefas e, poderão favorecer a criatividade e o aprimoramento da aptidão física relacionada à saúde proporcionando qualidade de vida para o idoso.

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. Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Skinner JS. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2009; 41:1510-1530.
3. Matsudo SM, Matsudo VKR, Neto TLBN. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotores e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2008; 8:21-32.
4. Leite MT, Hildebrandt LM, Kirchner RM, Winck MT, da Silva LA, Franco GP. Cognitive and health conditions in elderly participantes in recreation and leisure activities centers. *Revista Gaúcha de Enfermagem* 2012; 33:64-71.
5. Camarano AA. Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência. *Revista Coletiva* 2011. Disponível em: <https://bit.ly/2Lde84L>. Acesso em agosto, 2019
6. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Folha informativa – Envelhecimento e saúde. Disponível em: <https://bit.ly/2nljxYD>. Acesso em agosto, 2019.
7. Andrade WB, Aguiar AF. Ginástica Rítmica para a promoção da saúde do idoso. Curitiba: CRV, 2019.
8. GIL AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.