

GINÁSTICA PARA TODOS NA TERCEIRA IDADE: O USO DE MATERIAIS ALTERNATIVOS COMO FORMA DE INTERVENÇÃO

Graciano Joan Xavier de Lima¹

Marcelo de Maio Nascimento²

Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos³

RESUMO

A proposta deste estudo é compartilhar a experiência da utilização de materiais alternativos nas aulas de Ginástica Para Todos (GPT) do Programa Vida Ativa. São considerados materiais alternativos e/ou não convencionais objetos não típicos da prática de ginástica, como garrafas de plástico, cabos de vassoura, macarrão de piscina, entre outros. O objetivo das aulas era reconhecer as possibilidades de expressão e gestos motores de cada material, não pautadas na relação demonstração – repetição de movimentos, e sim no incentivo a criatividade, a socialização e a experimentação de diversas habilidades motoras. Foi perceptível o aumento do entusiasmo de todos com a inserção dos materiais, o que contribuiu para a diversificação e participação nas aulas.

Palavras-chave: Materiais. Ginástica. Idosos.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Para Todos (GPT) é 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.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento social entre os participantes (TOLEDO; SCHIAVON, 2008).

Diferente das outras manifestações ginásticas da Federação Internacional de Ginástica (FIG), as quais são delimitadas em seus códigos de pontuação, na GPT tem-se a liberdade de expressão demonstrada no uso ou não de aparelhos, na faixa etária, nas vestimentas utilizadas, no estilo de música e etc. (TOLEDO *et al*; 2016).

¹ Bacharel em Educação Física, Universidade Federal do Vale do São Francisco; Bacharel em Enfermagem, Universidade de Pernambuco.

² Doutorado em Ciências do Esporte, Escola Superior de Educação Física de Colônia/Alemanha.

³ Mestrado em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Na GPT tem-se a utilização de instrumentos típicos de ginástica (bolas, arcos, cordas, trampolim e etc.) e materiais alternativos e/ou não convencionais. Consideram-se materiais não convencionais aparelhos adaptados para a prática das ginásticas, divididos conforme Bratfische e Carbinatto (2016) em:

- Manuais: Galão de água, garrafas de plástico, vassoura, baldes, guarda chuva, lençol, macarrão de piscina, entre outros.
- Não manuais: Carretel, escada, pneu e etc.

A proposta de utilização de materiais alternativos na GPT não é focada na realização de novos gestos gímnicos, tão pouco no tecnicismo educativo em que o professor demonstra os movimentos e o aluno simplesmente reproduz. Para seguir a concepção correta de trabalho na GPT, o professor deve mediar o processo de ensino – aprendizagem, instigando o aprendiz a experimentação, compreensão e percepção do conteúdo proposto.

A partir dessa proposta, busca-se o estímulo a criatividade e a participação dos alunos que começam a descobrir diferentes formas de manipular o material e combiná-lo com outros movimentos corporais. Partindo deste pressuposto, busca-se com este estudo relatar o processo de inserção de materiais não convencionais nas aulas de GPT para idosos do projeto de extensão Vida Ativa.

OBJETIVO

Compartilhar a experiência da introdução de materiais não convencionais nas aulas de GPT para idosos do projeto de extensão Vida Ativa.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se em uma pesquisa-ação de caráter prático na qual os pesquisadores e participantes representativos da situação estão envolvidos de modo cooperativo e participativo (THIOLLENT, 1996, p.14).

As aulas de GPT ocorriam duas vezes por semana, com duração de 1 hora, na sala de dança do colegiado de Educação Física da UNIVASF. A turma era composta por 12 alunos, com idade a partir de 60 anos e as aulas eram ministradas por um bolsista vinculado ao Proext e integrante do Projeto Gymnações.

Para a organização das aulas, buscamos metodologias de trabalho que abordassem todos os aspectos que envolvem a exploração do material na ginástica. De acordo com Toledo (2016), são possibilidades de manejo de objetos de ginástica: balancear, bater, circundar, dobrar, envolver no corpo, equilibrar, formar figuras, lançar, quicar, rolar, rotar e movimentos em oito. Além disso, a literatura propõe que a exploração dos materiais pode ser agrupada em quatro propostas pautada: (1) no movimento corporal – Estático, dinâmico, envolvendo diferentes partes do corpo e diferentes ações corporais (saltar, equilibrar, girar); (2) no espaço – trajetória do material (horizontal ou vertical), diferentes formações (quadrado, linha, círculo); (3) tempo – lançamento do material, ações coletivas e simultâneas e (4) formas de ações – individual ou coletiva, quartetos, trios e etc.

Assim, eram propostas atividades que focassem e alinhassem estes aspectos que seriam o ponto de partida para o incentivo à criação de atividades pelos alunos. Exemplo: Atividade proposta – rolar a bola; Incentivo aos alunos – rolar a bola nas costas do colega (variando as formas de ações).

A partir dessas propostas de movimento foram realizadas aulas com objetos típicos de ginástica, sendo estas cordas, bolas, arcos, fitas e maçãs, com o objetivo de o aluno conhecer e explorar o material gímnico.

Após a realização das aulas com materiais típicos, foi sugerida a inclusão de materiais não convencionais nas atividades. Primeiramente, foi exposto aos alunos coreografias de GPT com materiais alternativos em que o professor explicou a proposta pedagógica do uso destes objetos nas aulas. Em seguida, foram escolhidos os seguintes materiais para as aulas: Garrafas PET, cabos de vassoura e macarrão de piscina. No primeiro momento, houve estranhamento por parte dos alunos que não conseguiam vislumbrar a possibilidade de utilizar estes materiais com movimentos ginásticos, o que aumentou a expectativa para a realização das aulas. As atividades foram organizadas conforme a tabela 1:

TABELA 3: Organização das atividades.

1º momento: Exploração livre do material	- Reconhecimento do material; - Exploração de movimentos executados em materiais gímnicos (Ex. rolar a garrafa PET no corpo) de maneira individual e em grupo;
--	---

	<ul style="list-style-type: none">- Incentivo a criação de novos movimentos e atividades (Ex. lançar a garrafa PET para o companheiro).- Este primeiro momento teve como foco o incentivo a criatividade, a desmistificação do material e a ampliação do repertório motor dos alunos.
2º momento: Utilização do material em atividades de circuito	<ul style="list-style-type: none">- Nestas aulas o professor organizava o material em estações de atividades que focavam em habilidades motoras e capacidades físicas (Ex. Equilíbrio, resistência).- O professor propunha uma atividade inicial e incentivava os alunos a variar o movimento (Ex. pular sobre garrafas PET enfileiradas).

RESULTADOS

No início do processo de inserção dos materiais alternativos, os alunos apenas repetiam os movimentos instruídos pelo professor. Contudo Bratfische e Carbinatto (2016) reforçam que o professor deve agir como incentivador do processo de criação do aluno, não reprimindo seu senso crítico, tão pouco cobrando performance perfeita. Com isso buscou-se incentivar a participação de todos, propondo que o aluno desenvolvesse o seu processo criativo de maneira espontânea e divertida.

O ponto chave da GPT pode surgir a partir do encontro de vários indivíduos, focando na proposta de realizar um trabalho, ou seja, no momento em que um aluno expressa o seu movimento, os companheiros não se sentem intimidados e envergonhados em expor o seu processo criativo. Assim, os alunos mais desinibidos “arriscavam” a execução de movimentos diferentes com os materiais, o que incentivava o restante da turma.

A partir da exploração individual do material, eram propostas atividades em grupo auxiliadas pelo professor, em que os elementos trabalhados individualmente eram reunidos em

uma só dinâmica. Um exemplo foi a atividade de ciranda em que se utilizou balanceios e circunduções com o macarrão de piscina.

Em complemento, Bratfische; Carbinatto (2016) apontam que o mesmo material explorado em atividades lúdicas pode, também, ser inserido em exercícios para aquisição de habilidades físicas e capacidades físicas. Com isso, o segundo momento das aulas focou na inclusão desses materiais alternativos em atividades organizadas na forma de circuito com foco no equilíbrio, coordenação motora e organização espaço-temporal.

Essa proposta de aula foi interessante, pois os alunos já conheciam as possibilidades do material e conseguiam executar alguns movimentos em casa. Como, por exemplo, o alongamento com cabo de vassoura.

Dessa forma, a inserção dos materiais alternativos promoveu a inovação nas aulas de GPT, incentivou a criatividade dos idosos e ampliou o repertório de possibilidades motoras. Foi possível identificar a empolgação com a proposta das atividades e o aumento da participação de todos. Cada aluno, no seu tempo, inovava sua maneira de manipular os materiais e vivenciavam movimentos antes desconhecidos.

Figura 1: Foto da turma



Figura 2: Foto do circuito



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho de exploração de materiais alternativos durante as aulas de GPT para idosos possibilitou a diversificação das atividades, a liberdade de movimentos, o incentivo a criatividade e a expressão de ideias. A organização das aulas buscou seguir o princípio da GPT em que o foco das aulas não estava na técnica do manejo, e sim na percepção do indivíduo em relação a suas possibilidades e limites. A execução desse trabalho possibilita que outros

profissionais possam ter um olhar diferenciado para possibilidade de exploração desses materiais alternativos, não somente nas aulas de GPT, mas também em outras manifestações da cultura corporal do movimento.

REFERÊNCIAS

BRATIFISCHE, S. A.; CARBINATTO, M. V. **Inovação e criação de materiais:** Em busca da originalidade na ginástica para todos. In: Temas emergentes em Ginástica para Todos. 1ª ed. Varzea Paulista: Fontoura, 2016.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação.** 7º ed. São Paulo: Cortez, 1996.

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

TOLEDO, E. **Fundamentos da ginástica rítmica.** In: Fundamentos da ginástica. 2ª ed. Varzea Paulista: Fontoura, 2016.