



## A IMPORTÂNCIA DOS ESTÍMULOS COGNITIVOS NA PRÁTICA DE GPT COM IDOSOS

Tatiana Alves Martins Perez<sup>84</sup>

[tati\\_m\\_perez@hotmail.com](mailto:tati_m_perez@hotmail.com)

A Ginástica Para Todos (GPT) foi inicialmente inserida no Sesc Sorocaba no ano de 2012 como forma de atender a grande procura do público idoso por atividades rítmicas. A modalidade foi bem aceita e o curso foi de 30 para 50 vagas no prazo de um ano devido à grande procura. No Sesc, a GPT é parte integrante do Programa Sesc de Esportes (PSE) que se trata de um programa institucional que visa a educação por meio do esporte para diversas faixas etárias promovendo assim qualidade de vida e autonomia. O grupo GPT – Idosos composto por mulheres na faixa etária entre 60 e 80 anos teve seu primeiro trabalho coreográfico apresentado em 2014 no festival de GPT do Sesc Sorocaba, mas, embora o grupo se identificasse muito com a modalidade e a considerasse uma prática acessível e prazerosa a participação nas apresentações ainda não era tão grande considerando que contávamos com no máximo 50% do grupo nas demonstrações. Segundo Scarabelim e Toledo (2015) dentre as possibilidades gímnicas e artísticas que a GPT proporciona a composição coreográfica não é apenas um elemento, mas sim um grande eixo dessa manifestação dado que em seu processo muitos outros fundamentos podem ser estimulados (criatividade, participação, formação humana, relação e valorização de elementos da cultura corporal). Entendendo a composição coreográfica como um eixo importante para essa prática, a baixa adesão nas apresentações foi um fator determinante na realização de uma reavaliação no processo pedagógico a fim de identificar as dificuldades do grupo. Por meio de diálogos foi possível notar que embora as atividades propostas em aula fossem adaptadas a coordenação motora ainda era vista pelas alunas como elemento muito difícil de ser desenvolvido devido à idade avançada. Segundo Gallahue e Ozmun (2005), ocorre grande diminuição no desempenho motor do idoso que é resultado da degeneração fisiológica, fatores como condições ambientais, exigências da tarefa, doenças, estilo de vida ou a combinação desses elementos. Além de dificuldades motoras a maior complexidade apontada pelo grupo foi a de memorização e atenção o que fazia com que uma parcela de participantes não conseguisse se sentir suficientemente preparada para realizar uma coreografia com desempenho satisfatório numa apresentação. Yassuda e Abreu (2006) destacam que, mesmo em idosos não-acometidos por doenças, ocorre um declínio significativo em funções, como atenção, memória e funções executivas. A partir de pesquisas e das respostas obtidas do grupo, foi formulado um novo processo pedagógico com estratégias criadas para trabalhar as principais dificuldades relatadas. De acordo com Tavares (2007) a intervenção cognitiva em idosos tem como objetivo manter as funções existentes e permitir que elas compensem as funções comprometidas, embora sejam poucas as pesquisas nessa área tem se descoberto que a participação em atividades mentalmente estimulantes (jogos, leituras, palavras cruzadas etc.) parece favorecer a manutenção da saúde cognitiva exercitando a memória, a atenção, a linguagem, comportamentos de habilidades motoras, planejamento e julgamento, o que sugere que muitos declínios podem ser uma consequência do desuso e isso é frequentemente reversível. Ainda de acordo com Tavares (2007) indivíduos com um maior engajamento nas atividades intelectuais, sociais e físicas estão associados à menor risco para incidência de demência, sugerindo que a combinação entre exercícios físicos e atividades mentalmente estimulantes sejam necessários para a saúde mental do idoso. No caso desse grupo

<sup>84</sup> Educadora de Atividades Físicoesportivas do Sesc São Paulo na Unidade Operacional do Sesc Sorocaba.



as estratégias das aulas foram formuladas através de ferramentas das ginásticas, da expressão corporal e da cultura popular para tornar as aulas mais estimulantes tanto no aspecto físico quanto cognitivo, buscando assim maior engajamento das alunas na prática da GPT, por exemplo: sequências coreográficas desafiadoras (executar a sequência em posicionamentos variados: de frente, de costas, um grupo de frente pro outro) trabalhando assim a lateralidade, noção de espaço e memorização; realização de formações coreográficas a partir de estímulos sonoros ou visuais, como forma de estimular raciocínio rápido, noção de espaço e também memória; atividades cooperativas envolvendo elementos gímnicos como a construção de poses acrobáticas para representar uma figura ou um objeto, trabalhando assim a criatividade e a mobilidade articular, e com o manuseio de materiais tanto individuais como coletivos trabalhamos a coordenação motora e a noção de tempo na música. Além dos exercícios do universo gímnico também foi trazido uma maior variedade de experiências de expressão corporal e cultura popular com a capoeira, o maracatu, a dança afro, o samba de roda, o coco e atividades de improviso (sugerir dentro de uma sequência coreográfica um momento de movimentação livre improvisada), através dessas vivências o grupo pode trabalhar a criatividade e enriquecer o repertório motor e também cultural. O processo pedagógico foi reformulado em 2016 após uma adesão de 50% (25 alunas) na coreografia, e as avaliações sobre o aumento da participação foram feitas a partir do número de participantes no festival de GPT do Sesc Sorocaba realizado anualmente no mês de agosto. Já em 2017, o número de participantes subiu para 56%, em 2018 para 66% e para a coreografia de 2019 há uma adesão de 82%, com possibilidade de aumento. Embora o objetivo da mudança de estratégia fosse aumentar a participação nas apresentações não podemos deixar de ressaltar que os primeiros resultados foram percebidos em aula, já que as novas estratégias deixaram as aulas mais diversificadas e desafiadoras, tivemos inicialmente um aumento na frequência das alunas, como ficaram mais motivadas passaram primeiramente a se comprometer bem mais com as aulas. Obtivemos melhora no desempenho dos desafios propostos em aula como, por exemplo: execução de movimentos de coordenação motora complexa, maior facilidade em memorizar posicionamentos, melhoria do repertório motor e maior agilidade nas trocas de lugares. O resultado mais nítido se dá no processo de construção das coreografias, temos uma participação mais ativa no processo de composição coreográfica, elas sugerem poses acrobáticas, movimentos de dança e ginástica mais criativos, figurinos mais elaborados e o grupo se tornou mais cooperativo e mais autônomo. Até o momento foi possível comprovar que as idosas estão com a autoestima mais elevada, mais engajadas nos processos de estudos que compõe a construção dos trabalhos coreográficos e conscientes da importância da prática de atividade física para manutenção da saúde e bom desempenho das tarefas sejam elas de rotina diária ou de lazer.

**Palavras-chave:** *Ginástica Para Todos; Idosos; Estímulos Cognitivos.*

### Referências:

- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- SCARABELIM, M. L. A.; TOLEDO, E. DE. Proposta de criação de uma ficha analítica de composições coreográficas na ginástica para todos: primeiros ensaios. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, v. 13, n. Esp., 2015, p. 181-196.
- TAVARES, L. Estimulação em Idosos Institucionalizados: Efeitos da Prática de Atividades Cognitivas e Atividades Físicas. **Universidade Federal de Santa Catarina Centro de Filosofia e Ciências Humanas Programa de pós-graduação em psicologia Curso de Mestrado**. Florianópolis, 2007, 215f



# VIII Congresso de Ginástica Para Todos

7 a 9 de novembro - Caldas Novas - Goiás - Brasil

Ecos da história: territorialização da GPT no Brasil

YASSUDA, M. S., ABREU, V. P. S. Avaliação Cognitiva. In: FREITAS, E.V., PY, L., CANÇADO, F. A. X., DOLL, J., GORZONI, M. L. (Orgs). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Koogan, 2006. p. 1252-1266.<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> Serviço Social do Comércio (Sesc – SP).