

## **EM CASA COM GINÁSTICA PARA TODOS: EXPERIÊNCIAS COM ADULTOS E IDOSOS EM PASSOS/MG**

### **AT HOME WITH GYMNASTICS FOR ALL: EXPERIENCES WITH ADULTS AND ELDERLY IN PASSOS/MG**

Shelida Gomes de Moura  
Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG Passos)

Marília Del Ponte de Assis  
Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG Passos)

Renata Alvares Denardi  
Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG Passos)

Daniela Bento-Soares  
Centro Universitário UniEduk (UniEduk)

Este trabalho tem como principal objetivo relatar uma experiência que tem sido desenvolvida desde maio de 2020 na cidade de Passos/MG, em um projeto com adultos e idosos entre 20 e 91 anos. O início se deu com quatro irmãs residentes em um mesmo prédio, e atualmente são 11 turmas distribuídas em aulas coletivas e individuais, sendo 23 mulheres e 2 homens. Diante do contexto da pandemia, percebeu-se que muitas pessoas ficaram com receio de frequentar academias, clubes, estúdios etc. A possibilidade de se deslocar até a casa das pessoas para que praticassem exercícios físicos tornou-se uma opção a ser considerada, obviamente tomando os devidos cuidados de segurança com as normas sanitárias, como uso de máscara, álcool gel, assepsia antes e após a utilização de materiais, e atenção a qualquer sintoma suspeito. O método de trabalho consiste em duas aulas semanais, com duração de uma hora cada, em que são trabalhadas distintas práticas corporais, como Ginástica para Todos, dança, método Pilates, alongamento, treinamento funcional e resistido, hidroginástica e brincadeiras. De modo geral, espera-se que unir esses conhecimentos desperte nas alunas e alunos o prazer pelo se-movimentar, entendendo o corpo de forma global, como soma, cujas dimensões biopsicossociais estão a todo momento sendo consideradas. Considera-se que o movimento e a gestualidade não precisam ser metódicos, mas realizados em práticas corporais que permitam a pessoa conhecer seu próprio corpo e explorar suas potencialidades. Vale ressaltar que a maioria das alunas e alunos sofre ou já sofreu por questões socioemocionais, portanto, a maneira de acolher e entender cada pessoa, tendo empatia e cuidado com seu estado emocional, é muito importante, inclusive porque ao abrir a porta de sua casa para receber a professora, essas pessoas confiam na postura profissional e ética a todo momento. Antes de iniciar as práticas, realiza-se uma anamnese sobre o quadro de saúde de cada aluno(a), com avaliação postural e medidas antropométricas, bem como atestado emitido por um médico. Além de conhecer os objetivos que levam cada aluno(a) a praticar exercícios, também é realizada uma conversa partindo de seus relatos sobre as memórias do corpo e as histórias vivenciadas na infância com práticas corporais e Educação Física, visando conhecer as atividades preferidas para melhor direcionamento do trabalho. A Ginástica para Todos tem sido abordada pelos seus valores, perpassando o respeito, a interação, a participação, a socialização e o divertimento. Ademais, tendo como base fundamentos da ginástica, busca-se estimular a criatividade, possibilitar o uso de diferentes materiais, favorecer a inclusão de todos os corpos, incentivar o prazer pela prática e explorar movimentos até então não experimentados. Por fim,

sabendo da importância da atividade física e das práticas corporais na vida do ser humano, da infância até a terceira idade, considera-se que os resultados desse trabalho são processuais, colhidos diariamente e percebidos em cada pessoa que relata estar mais satisfeita com sua saúde e qualidade de vida, numa promoção não reducionista desses aspectos biológicos ao levar em conta também a dimensão sociocultural de cada sujeito cujas experiências se dão pelo corpo.

Palavras-Chave: Ginástica para Todos; corpo; experiência.

The main objective of this work is to report an experience that has been developed since may 2020 in the city of Passos/MG, in a project with adults and seniors between 20 and 91 years old. The beginning took place with four sisters residing in the same building, and currently there are 11 groups distributed in collective and individual classes, 23 women and 2 men. Given the context of the pandemic, it was noticed that many people were afraid to attend gyms, clubs, studios, etc. The possibility of traveling to people's homes to practice physical exercise has become an option to be considered, obviously taking due care of safety with sanitary standards, such as using a mask, alcohol gel, asepsis before and after use. materials, and attention to any suspected symptoms. The work method consists of two weekly classes, lasting one hour each, in which different body practices are worked on, such as Gymnastics for All, dance, Pilates method, stretching, functional and resistance training, hydrogymnastics and games. In general, it is expected that uniting this knowledge awakens in students and students the pleasure of moving, understanding the body in a global way, as a sum, whose biopsychosocial dimensions are constantly being considered. It is considered that movement and gestures do not need to be methodical, but performed in bodily practices that allow the person to know their own body and explore their potential. It is noteworthy that most students suffer or have already suffered from socio-emotional issues, therefore, the way of welcoming and understanding each person, having empathy and caring for their emotional state, is very important, also because when opening the door of their home to receive the teacher, these people trust in a professional and ethical posture at all times. Before starting the practices, an anamnesis is carried out on the health status of each student, with postural assessment and anthropometric measurements, as well as a certificate issued by a doctor. In addition to knowing the objectives that lead each student to exercise, a conversation is also held based on their reports on body memories and stories experienced in childhood with bodily practices and Physical Education, in order to learn about their favorite activities for the better work direction. Gymnastics for All has been approached by its values, permeating respect, interaction, participation, socialization and fun. Furthermore, based on the fundamentals of gymnastics, it seeks to stimulate creativity, enable the use of different materials, favor the inclusion of all bodies, encourage pleasure in the practice and explore previously untried movements. Finally, knowing the importance of physical activity and bodily practices in human life, from childhood to old age, it is considered that the results of this work are procedural, collected daily and perceived in each person who reports being more satisfied with their health and quality of life, in a non-reductive promotion of these biological aspects while also taking into account the sociocultural dimension of each subject whose experiences occur through the body.

Keywords: Gymnastics for All; body; experience.

Grupo de Estudos e Pesquisa: Laboratório de Pesquisas Pedagógicas e Socioculturais em Educação Física (LAPES/UEMG Passos) e Grupo de Estudos em Atividades Gímnicas e Rítmicas (AGIR/UniEduk)