

## OS FUNDAMENTOS DA GINÁSTICA PARA TODOS COMO BASE PARA AÇÕES COM PESSOAS IDOSAS INSTITUCIONALIZADOS

André Felipe Ferreira Almeida

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil

andre.felipe@ufvjm.edu.br

Giovana Vitória Otoni Batista

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil

giovana.otoni@ufvjm.edu.br

Sandra Regina Garijo de Oliveira

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil

sandra.oliveira@ufvjm.edu.br

Priscila Lopes

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil

priscila.lopes@ufvjm.edu.br

### Resumo

O projeto de extensão Longeviver tem como objetivo contribuir para a qualidade de vida em Instituições de Longa Permanência para Pessoas idosas (ILPIs) de Diamantina/MG por meio do desenvolvimento de atividades lúdicas que estimulem a autonomia, independência, melhora na autoestima, diversão, emoções positivas e interação sociais (Oliveira, 2024). Entre 2022 e 2024, o projeto focava em atividades de Ginástica para Todos (GPT), sendo ampliado para as diferentes manifestações da cultura corporal em 2025. O presente estudo tem como objetivo relatar minha experiência como monitor voluntário nas ILPIs Pão de Santo Antônio e Frederico Ozanam, com um olhar para os fundamentos da GPT (Toledo; Tsukamoto; Carbinato, 2024) desenvolvidos no projeto, desde o início dos encontros do ano de 2025. Embora o conteúdo principal das atividades não tenha sido a GPT, foi possível perceber a essência de alguns fundamentos da modalidade em diferentes propostas. O “prazer pela prática” e a “criatividade” foram estimulados em propostas que visavam a elaboração de movimentos espontâneos pelas pessoas idosas com base nas suas vivências, abrindo um leque de possibilidades gestuais. A “versatilidade” esteve presente em atividades que envolveram diversos materiais alternativos que permitiram a realização de movimentos orientados e criação livre. A inserção de “elementos da cultura” foi evidente quando as pessoas idosas associaram as atividades e utilização de materiais com seu cotidiano e vivências da infância, tais como a corda para laçar o gado, ou quando levamos a bola e ao fazer o movimento de rolar no chão eles lembraram que brincavam de bolinha de gude, entre outros relatos. A “inclusão” foi visível em todos os momentos a partir das diferentes formas de adaptação com intuito de que todos pudessem participar e realizar as atividades, independente de suas limitações e dificuldades. Diante do exposto, consideramos que embora a GPT não seja mais o conteúdo principal das atividades desenvolvidas no projeto Longeviver, sua essência continua orientando a mediação dos encontros. Para além das características que identificam e/ou auxiliam a compreensão sobre a modalidade, entendamos os fundamentos da GPT como princípios que alicerçam uma prática que se pretende acessível para todas as pessoas, podendo servir de base para a realização de qualquer manifestação da cultura corporal com pessoas idosas residentes em ILPIs. Ademais, nesse período de atuação como monitor voluntário no Longeviver, entendi que o papel de um monitor não é somente conduzir as atividades, é preciso criar um ambiente

### Palavras-chave:

Ginástica para Todos.  
Fundamentos.  
Idosos.  
Instituições de Longa  
Permanência para  
Pessoas idosas.

agradável, alegre, inclusivo em que as pessoas idosas se sintam importantes e a vontade, estimulando prazer pela prática corporal. É um processo que exige dedicação e escuta ativa para adaptar as propostas em tempo real. A comunicação é muito valorizada nos encontros, pois ao ouvir e conversar com as pessoas idosas, entramos em consenso e incorporamos suas ideias, reforçando a importância da coletividade. Consideramos, portanto, que os fundamentos da GPT assim como as atividades lúdicas, são ferramentas significativas para ações em ILPs, pois além de enriquecerem as atividades e orientarem a mediação, potencializam a formação humanizadora de todos os envolvidos no processo.

### Referências

TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: NUNOMURA, M. (org.). **Fundamentos da Ginástica**. 3ª ed, Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2024.

PROJETO LONGEVIVER submetido em 2024.