

Ginástica Rítmica: possibilidade de implantação de programas de Educação Física para terceira idade

Regina Célia Vilanova Campelo
Mauricio Batista Paes Landim
Raquel Vilanova Araújo
Mara Jordana Magalhães Costa
Maria Luci Esteves Santiago

Introdução: Trata-se de um relato de experiência prática da Disciplina Ginástica Rítmica (GR) realizada por discentes do programa Plano Nacional de Formação de Professores da Educação Básica - PARFOR do Curso de Graduação em Educação Física (EF). **Objetivo:** Orientar a prática da GR e provocar a reflexão dos futuros educadores físicos acerca da relevância de tal prática nos programas de atividade física para indivíduos da terceira idade. **Metodologia:** A disciplina foi ministrada no período de 07 a 12 de janeiro de 2013 no Ginásio Poliesportivo do Instituto Federal de Educação – IFPI/Picos (PI) e no Serviço Social da Indústria - SESI. As atividades foram planejadas em conjunto com os alunos de forma direcionada e adaptadas aos indivíduos da terceira idade, levando em consideração a individualidade e limitação física, ocasionadas pela senilidade ou sedentarismo. Para dar início às atividades propostas, foi apresentado e feitas orientações aos participantes, quanto ao manuseio dos aparelhos oficiais da GR, como bola, corda, arco, maça e fita, com intenção de estimular a reeducação motora, e provocar mudanças no estilo de vida, contribuindo desta maneira, para um envelhecimento mais saudável. Para estimular a criatividade, a socialização e aprimorar a coordenação motora fina, realizou-se a confecção de aparelhos alternativos da GR com a utilização de materiais reciclados, como garrafas pets, canudos, bambus, fitas, canos etc. Na oportunidade os participantes foram incentivados a elaborar uma série de GR, incluindo a escolha dos figurinos, os aparelhos para a série de GR e a música para apresentação à comunidade local. **Resultados e discussões-** Esse foi um momento ímpar na vida da docente por conseguir atingir os objetivos propostos, sendo essencial o dinamismo e interação dos alunos nas atividades efetivadas. A expectativa e a possibilidade de mudanças transformaram-se em realização, apesar do curto período de tempo das práticas, foi notório o interesse e empolgação dos participantes nas atividades propostas. Nos diálogos, houve relatos de bem estar, melhora da autoestima, mais autonomia no desempenho das atividades diárias, menos dor, isto é, melhor qualidade de vida, pois sentiram-se mais dispostos e felizes, pois também fizeram novas amizades. Isto possibilitou uma reflexão dos discentes quanto a importância da implantação e implementação da GR nos programas

de EF como alternativa para prevenção e controle das doenças que acomete a maioria dos idosos, como as crônicas degenerativas, dentre outras. **Considerações finais:** Diante dos inúmeros benefícios ocasionados pela prática da atividade física, como a GR, para a prevenção e controle das doenças comuns da idade, torna-se assim necessário a realização de estudos e o levantamento de discussões acerca do tema, além estimular a reflexão dos alunos da graduação, quanto à atuação do Educador Físico na Promoção e Atenção a Saúde dos indivíduos, sobretudo a grupos especiais como os de idosos.

Palavras chave: Ginástica. Educação Física. Senescência.