



XIII CONGRESSO DE PESQUISA E EXTENSÃO

UEMG-BARBACENA

Dias 11 e 12 de março de 2021

UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE MINAS GERAIS  
UNIDADE BARBACENA

MINAS  
GERAIS  
GOVERNO  
DIFERENTE  
ESTADO  
EFICIENTE

**FORMAÇÃO E PRÁTICA DOCENTE:  
DIÁLOGOS INTERDISCIPLINARES NA CONTEMPORANEIDADE**

## **PERSPECTIVAS DA GINÁSTICA PARA PESSOAS IDOSAS NA PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Lais Ambrosio Rocha Rita**

Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG

**Fernanda Rossi Paolillo**

Universidade do Estado de Minas Gerais – UEMG

**Gustavo Henrique Gonçalves**

Universidade do Estado de Minas Gerais - UEMG

**Resumo:** Ginástica para Todos (GPT) aparece no contexto das pessoas idosas por se caracterizar como uma possível prática corporal adequada às suas necessidades. Assim, a GPT oferece uma variedade de atividades adequadas e adaptadas em várias faixas etárias, gêneros, níveis de habilidades, repertórios culturais e técnicos, envolvendo possibilidades de expressão corporal, integradas à diversas manifestações da cultura corporal. Todavia, com o período de pandemia da Covid-19, a população das pessoas idosas teve que cumprir com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), como sugerido neste trabalho, por meio de um relato de experiência de um projeto de extensão com a prática da GPT, através da plataforma meet, tendo atenção no aspecto da percepção e consciência corporal. Ao passo que o estudo se justifica diante do processo de envelhecimento que é inerente ao ser humano e como as pessoas idosas estão mais ativas na prática de atividades físicas em geral, esta experiência serviu de apoio num momento diferente como o da pandemia de Covid-19. O objetivo foi relatar a experiência das pessoas idosas praticantes da GPT na pandemia. O presente estudo caracterizou-se como descritivo-exploratório e qualitativo, com relatos de experiências observadas no projeto de extensão, de registro ID: 13789 da UEMG-Passos, Minas Gerais, “GPT como saúde e qualidade de vida para pessoas idosas” foi realizado com o apoio da tecnologia, através da plataforma meet, no período de pandemia da Covid-19, pois grande parte dessa faixa etária ficaria ociosa. Enfatizando que o projeto de extensão aconteceu de outubro à dezembro de 2020, tendo duas aulas semanais (terça-feira e quinta-feira) práticas de GPT, com uma hora cada aula e tendo aproximadamente uma média de quinze participantes diários, que experimentaram várias práticas da GPT de forma positiva e com exercícios físicos simples e que progressivamente foram se tornando complexos. Partindo dos relatos observados e analisados no projeto de extensão foi compreendido que, a prática da GPT contribuiu para a melhora da saúde, condição física e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico das pessoas idosas. Ademais, trouxe vários benefícios para as pessoas idosas como: a melhora da aptidão

funcional, melhora das aptidões físicas, melhora da força de membros superiores e melhora da coordenação motora, obtendo assim, maiores respostas mencionadas pelas pessoas idosas participantes do projeto. Contudo, a prática deste projeto de extensão da GPT surgiu com o foco de estimular o autocuidado, a autonomia, a diversão e o bom humor das pessoas idosas na pandemia. Então foi construído um cenário multifatorial que está relacionado à saúde das pessoas idosas, pois a GPT contribuiu como uma possibilidade para desenvolver a promoção da saúde deste público.

**Palavras-chave:** Ginástica; Ginástica para todos; Idoso; Pandemia; Saúde.