



EXTENSIONANDO “SAÚDES”, PRODUZINDO SOCIABILIDADES: O PROJETO *GINÁSTICA PARA COMUNIDADE* DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE

Área Temática: Saúde

Gustavo da Silva Freitas¹ (Coordenador da Ação de Extensão)

Gustavo da Silva Freitas (Coordenador da Ação de Extensão)

Giovana Valente Nunes²

Juliana Cotting Teixeira³

Palavras-chave: Ginástica, Comunidade, Saúde.

Resumo: O Projeto “Ginástica para a Comunidade” está em ação há mais de dezesseis anos tendo sido criado por iniciativa de professores de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), motivados em se integrar à comunidade numa ação de extensão. Com diferentes propósitos e formatos ao longo do tempo, atualmente o projeto acontece três vezes por semana, no Centro Esportivo da FURG, na forma de aulas que alternam a prática de Ginástica Localizada, Ritmos e Alongamento, ministradas pelo coordenador da ação e duas acadêmicas do Curso de Educação Física. O espaço vem sendo ocupado exclusivamente pelo público feminino, variando a faixa etária entre 20 e 70 anos, recebendo, em média, um público de 30 pessoas por semestre. Inegavelmente, o projeto têm se voltado para o âmbito da promoção de saúde e qualidade de vida para além da perspectiva biológica, incluindo a convivência social e a consolidação destas relações, dentro e fora do grupo, como um dos fatores de grande importância. Nessa perspectiva, temos notado que a “saúde” e a “qualidade de vida” vêm sendo tomadas pelas participantes muito em consideração à produção do convívio, à possibilidade de encontrar-se para dançar, conversar e se divertir. Por se constituir como um dos poucos espaços públicos para a prática de atividades físicas na cidade e também, por acreditar na responsabilidade social da universidade em

¹ Mestre, Instituto de Educação/FURG, gsf78_ef@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física, Instituto de Educação/FURG.

³ Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física, Instituto de Educação/FURG.

relação à comunidade rio-grandina na promoção da ginástica como prática corporal, é que ele se mantém até os dias de hoje.

Texto

A sociedade do século XXI vem criando uma espécie de culto ao corpo em que os elementos estéticos e os indicadores de doenças e agravos não-transmissíveis (DANTs), como obesidade, diabetes e hipertensão, entre outros, tomam conta dos gráficos e ações sobre saúde e justificam os discursos que promovem a busca pela atividade física ao tempo que denunciam o sedentarismo como inimigo público. Nessa esteira, frequentar uma academia, praticar um esporte e procurar orientação especializada de médicos, nutricionistas e professores de Educação Física se configuram como atitudes absolutamente normais, ao ponto que, o contrário, é visto como uma falta de cuidado consigo mesmo.

O que chama atenção nesse processo é a forma convincente com que essa noção é incorporada pelas pessoas de modo a pautarem a avaliação sobre a própria saúde a partir de elementos estritamente biológicos, numa relação direta de causalidade: *“se não me mexo, logo não tenho saúde”*.

O conceito de saúde anunciado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença, como era definida antes (PALMA, 2001), de certa forma ajudou a estruturar esse tipo de pensamento binário que define e valoriza o que deve ser feito pelo indivíduo para combater o outro lado, ou seja, aquilo que se deve evitar (doente/sadio, sedentário/ativo). Por outro lado, o SUS – Sistema Único de Saúde –, vem modificando a forma pela qual podemos entender o que é saúde, desenvolvendo um conceito ampliado, o qual é constituído por três pontos básicos, que são: o meio físico, o meio socioeconômico e cultural e a garantia de acesso aos locais de promoção da saúde.

O interessante de se ter um conceito ampliado acerca do que se entende por saúde é a possibilidade de não darmos unidade a ela, o que estaria muito próximo do risco de simplificar a matéria e empreendermos uma postura prescritiva e normativa. Pelo contrário, como diz Rigo, Pardo e Silveira (2007, p. 162) devemos problematizar “a saúde como um campo de discursividade constitutivo de objetos e de verdades” tornando-o um espaço político em que os saberes e os poderes aí envolvidos atestam o caráter representativo, cultural e simbólico do conceito em relação à experiência humana. Atesta-se assim, a possibilidade do que se entende por saúde partir das práticas cotidianas, àquelas que acabam movimentando e transpondo o plano puramente conceitual (RIGO, PARDO e SILVEIRA, 2007).

Tomando esta noção como linha de conduta, o projeto vem sendo executado sob a preocupação de orientar práticas corporais, como a ginástica, de forma que não seja através de medidas e critérios impositivos ou ainda, exteriores aos sujeitos, mas baseados naquilo que as praticantes acabam construindo como sendo uma prática saudável. Há mais de dezesseis (16) anos, o projeto vem recebendo pessoas da comunidade interessadas em praticar uma atividade frequente e, ao mesmo tempo, fazendo do espaço um lugar de encontro e socialização em que, as festas temáticas, a troca de presentes em datas comemorativas, as combinações de encontros para além do projeto estão mais presentes do que orientações fisiológicas, prescrições de atividade física ou preocupação com o aumento da aptidão física.

A Universidade, como espaço de produção e difusão do conhecimento, não pode se furtar de colocar em prática seu compromisso social com a comunidade que

abrange. Nesse sentido, não é negado às participantes do projeto os conhecimentos sobre o desenvolvimento de suas capacidades e qualidades físicas. Não podemos deixar de mencionar que a questão das cardiopatias, obesidade, colesterol, enfim, destas particularidades das alunas são foco da nossa intervenção, por que na verdade, a Educação Física também trabalha para amenizar os efeitos e consequências e tentar promover a prevenção. No entanto, os reais resultados que podemos ver é o bem estar das alunas proveniente de estarem participando das aulas. Entende-se que, para, além disso, abrir este tipo de espaço para acesso público da comunidade vislumbrando a ação de extensão como uma forma de prática docente que pretende sair do lugar comum do conceito de saúde é fundamental não só para o público que responde à chamada do projeto, mas também para os proponentes da ação.

Não somente propor é o objetivo deste projeto, mas também partir do princípio de que as alunas são parte constitutiva do projeto, de forma que se tornam fundamentais no momento de pensar e propor as atividades. Assim, ouvi-las é algo que o projeto entende por ser de total importância pelo fato de construirmos uma aula de acordo com as vontades das alunas, as quais são o núcleo desta ação. Este ano, considerando tudo isso, reservamos as primeiras aulas do ano letivo para então colocar esta proposta a elas abrindo para que estas possam contribuir com ideias de atividades as quais elas se identificam mais e/ou trazem mais benefícios para as mesmas.

A Universidade tendo o espaço e o conhecimento específico, poderia não ter conseguido dar abrangência ao projeto, porém, o seu êxito surgiu pelo fato das integrantes se sentirem pertencentes e constituintes do lugar. Por este motivo, o projeto se desenvolve ininterruptamente, pois a questão de não se ter somente o argumento de ir por obrigação, mas, sim, por ser um local de integração e amizade. Nesse sentido, as aulas que o projeto propõe é algo voltado para o âmbito da promoção de saúde e qualidade de vida, e a partir disso, naturalmente, o desenvolvimento da convivência social e a consolidação destas relações, dentro e fora do grupo, sendo um fator de grande importância. Um dos aspectos que motivam o projeto também é a valorização de cada integrante, fazendo com que a auto-estima de cada uma seja cotidianamente incorporada.

Mesmo que o projeto tenha uma faixa etária bem variada (entre 20 e 70 anos), a maioria delas estão no projeto desde o início, e suas idades estão entre 50 e 70 anos. Elas se sentem também fundadoras do projeto, pois participam há mais de dezesseis anos e isso faz com que tenham um forte comprometimento. Além disso, as amizades que se formaram, e se formam até hoje, é um ponto que estimula a participação das mesmas. Quando o local propicia uma relação de socialização, amizade e descontração possibilita cada vez mais com que as alunas sintam mais vontade de ir fazer suas práticas corporais. Alguns autores falam a respeito desta questão dos idosos terem uma atividade social para que possam se sentir com mais saúde, considerando, aqui, o conceito entendido pelo projeto. Pois, segundo Alves Junior (2004, p.5):

O tempo livre dos aposentados encontra no lazer e na vida associativa, suas atividades mais importantes, palco de um novo campo fértil para a intervenção de profissionais que se utilizam da animação. A prática de atividades físicas em associações e principalmente as ginásticas (tradicionais ou alternativas), são relacionadas como capazes de influir na saúde, autonomia, qualidade de vida e bem-estar, servindo para manter os idosos inseridos socialmente.

Por isso, o projeto se destina também a fazer com que as aulas sejam descontraídas, prazerosas e abrir para que cada uma tenha auto-estima elevada, numa relação não medicamentosa acerca da saúde.

Ainda que o projeto não tenha se limitado a um gênero, vem sendo ocupado por mulheres, tendo sido poucas vezes procurado por homens. Para atender a diversidade de interesses, idades e tempos de permanência no projeto, é feito um planejamento no início de cada semestre de forma a contemplar todos os objetivos.

As atividades do projeto são basicamente as ginásticas, as quais são divididas em: ginástica localizada (fortalecimento muscular), ritmos e caminhadas (capacidade cardiorrespiratória) e alongamento (flexibilidade e amenização das dores musculares). Uma aula de ginástica por si só já é contagiante e transmite uma vibração muito positiva. A música alta, embalada, motiva as alunas a entrarem no ritmo da aula, o incentivo de cada ministrante, a voz alta e forte com movimentos gingados, estimula elas a mexerem o corpo às vezes cansado, doído ou retraído e colocam um sorriso no rosto, transparecendo a felicidade e o sentimento de bem estar, de valor a si mesma, quando se olham no espelho, a superação que sentem ao fazer um movimento difícil ou ao conseguir acompanhar a professora, são coisas que o projeto proporciona não só a elas, mas também a nós, integrantes da equipe que organiza e prioriza acima de tudo o sentir-se bem das alunas.



Imagem 1: Parte do grupo em atividade de ginástica, Outubro de 2012.
(Acervo de Imagens do Projeto)

É tradição no projeto sempre ao concluir os semestres, fazer uma confraternização com coquetel e amigo secreto. Isso só demonstra que existe um grupo interativo e disposto a estar convivendo numa linha ambígua de compromisso

e diversão. As aulas são ministradas por duas acadêmicas do curso de Educação Física e pelo professor coordenador, sendo que cada um trata com uma modalidade em específico. O projeto ocorre em três aulas por semana, as segunda, quartas e sextas, no turno da tarde, com duração de 50 minutos, no Centro Esportivo da FURG, e cada um fica responsável pela elaboração e execução das aulas. Cada participante tem seu ritmo e disposição para as atividades, ficando claro os gostos de cada uma na medida em que acabam escolhendo os dias que se dirigem até o projeto dependendo da prática que vai ocorrer.



Imagem 2: Parte do grupo em atividade de alongamento, Dezembro de 2012.
(Acervo de Imagens do Projeto)

A diferença da faixa etária das alunas, por vezes, é um fator complicador nos dias de atividades que requerem mais capacidade aeróbica, pois as mais idosas preferem o alongamento e a localizada. Isso fez com que o projeto já passasse por algum tipo de enfrentamento interno, em que as mais idosas e há mais tempo no projeto mostraram descontentamento com as vontades das mais novas em idade e em permanência. Estas maneiras de marcar território dão o tom em dois sentidos: uma, em relação a elas, pelo exercício de constituição político do espaço, em que as sociabilidades acontecem no espaço da diferença, não só do consenso; outra, que estas diferenças têm efeito na forma como as acadêmicas e o professor coordenador planejam as atividades em cada aula.

Considerar este projeto, como forma de abranger a comunidade, no sentido de incentivar a prática de atividades corporais tendo, como objetivo principal, manter a saúde como sensação de bem-estar consigo e com os outros é a proposta que o projeto lança a cada ano que ele retorna.

Referências:

ALVES JUNIOR, Edmundo de Drummond. **A Pastoral do Envelhecimento Ativo**. Tese de Doutorado. Rio de Janeiro: PPGEF/UGF, 2004.

RIGO, Luiz Carlos; PARDO, Eliane Ribeiro; SILVEIRA, Tatiana Teixeira. Reinventando o Conceito de Saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO, Adriana; PALMA, Alexandre. **A Saúde em Debate na Educação Física** – volume 3. Ilhéus: Editus, 2007.

PALMA, Alexandre. **Educação Física, corpo e saúde: Uma reflexão sobre outros “modos de olhar”**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, v. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001.

Site Consultado:

<http://www.infoescola.com/saude/sus/>.

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/sus_principios.pdf. Acessado em: 13 de jul. 2012.