



O PROJETO “GINÁSTICA PARA COMUNIDADE” NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE (FURG)

Débora Cristina Dias Pinto¹
 Roberto Scaglioni dos Santos²
 Gustavo da Silva Freitas³

Resumo

O objetivo deste trabalho é apresentar o Projeto “Ginástica para Comunidade”, o qual existe há 20 anos na Universidade Federal do Rio Grande. O mesmo visa proporcionar à comunidade um espaço público de promoção da saúde através da prática de ginásticas, além de se constituir num local de socialização. As aulas são ministradas duas vezes por semana, alternando entre Ginástica Localizada, Aeróbica e Alongamento.

Palavras-Chave: Ginástica. Comunidade. Saúde.

INTRODUÇÃO

O Projeto “Ginástica para Comunidade” está em funcionamento há 20 anos, tendo sido criado por professores de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), com vistas a integração da comunidade numa atividade de extensão.

OBJETIVOS

Dentre seus objetivos, destaca-se o de proporcionar à comunidade um espaço público para a experimentação de uma prática corporal em específico, as ginásticas, e ao mesmo tempo, um local de socialização, visando à integração não apenas entre os participantes, mas também com a equipe do projeto. Além disso, as práticas executadas visam potencializar as capacidades físicas e desencadear um tempo destinado aos cuidados com o corpo, tornando este um hábito de vida e não uma obrigação prescritiva, fazendo das aulas um lugar propício para a descontração e ampliação do conceito de saúde.

METODOLOGIA

O projeto funciona através de aulas que acontecem duas vezes por semana, com 50 minutos cada, no Centro Esportivo da FURG, sendo que as práticas oferecidas alternam entre Ginástica Localizada, Ritmos e Alongamento. As mesmas são ministradas por dois

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física Licenciatura da FURG. E-mail: debora_diasp@hotmail.com

² Acad. do Curso de Licenciatura em Educação Física da FURG. E-mail: roberto_scaglioni@hotmail.com

³ Prof. Doutor do Instituto de Educação da FURG. E-mail: gsf78_ef@hotmail.com



V Extremos do Sul
 Educação Física e espaços de atuação:
 Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da
 Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física, supervisionados pelo coordenador do projeto, professor vinculado ao Instituto de Educação da instituição. Ainda que o público-alvo fique em aberto, a participação vem se dando historicamente por mulheres. Atualmente, totalizamos em torno de 40 pessoas participantes, que estão na faixa etária que varia de 11 a 70 anos, todas elas executando as mesmas atividades com diferentes adequações.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

As aulas propostas pelo projeto tem se voltado para o âmbito da promoção da saúde e qualidade de vida para além da perspectiva biológica, incluindo a integração social, dentro e fora das aulas, como um dos fatores de grande importância nessa análise. 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, de certa forma ajudou a estruturar esse tipo de pensamento (doente/sadio, sedentário/ativo). Por outro lado, o Sistema Único de Saúde (SUS), vem modificando a forma pela qual podemos entender o que é saúde, desenvolvendo um conceito ampliado, o qual é constituído por três pontos básicos: o meio físico, o meio socioeconômico e cultural e a garantia de acesso aos locais de promoção da saúde.

O interessante desse alargamento conceitual de saúde é a possibilidade de empreender “outros modos de olhar” (PALMA, 2001), não caindo num entendimento unívoco do termo, o que estaria muito próximo do risco de simplificar a matéria e empreendermos uma postura prescritiva e normativa. 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, mas baseados naquilo que as praticantes acabam construindo como sendo uma prática saudável.

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



V Extremos do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

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, há resultados que enxergamos através do bem estar das alunas somente em estarem participando das aulas.

CONCLUSÕES

O acolhimento do projeto por parte da comunidade é significativo, sendo uma exigência constante a permanência do mesmo ao longo dos anos. Percebemos que os(as) participantes veem nesse espaço um local de atenção e promoção à saúde, uma vez que oferta uma prática corporal que tem efeitos nas suas condições físicas, mas que avança gradativamente para um entendimento alargado de saúde. No mais, o mesmo também tem impacto na formação dos acadêmicos pelo conhecimento circulante e pertinente a uma atividade de extensão.

REFERÊNCIAS

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** – vol. 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.

FONTE DE FINANCIAMENTO

Apoio: PDE/FURG 2015



V Extremos do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015