



# ASPECTOS SOCIALIZADORES EVIDENCIADOS POR PRATICANTES DE GINÁSTICA PARA TODOS EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

## SOCIALIZING ASPECTS EVIDENCED BY PRACTITIONERS OF GYMNASTICS FOR ALL IN THE AGING PROCESS

## ASPECTOS SOCIALIZADORES EVIDENCIADOS POR LOS PRATICANTES DE GIMNASIA PARA TODOS EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Priscila Lopes

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil  
Email: priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Sandra Regina Garijo de Oliveira

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil  
Email: sandra.oliveira@ufvjm.edu.br

Loizy Maria Gomes Santos

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil  
Email: loizy.m2012@hotmail.com

Mirian Franciele Porto de Souza

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais, Brasil  
Email: mirianportodesouza@gmail.com

### RESUMO

O presente estudo objetivou investigar se foram estabelecidas relações interpessoais entre sujeitos em processo de envelhecimento participantes de projeto de extensão de Ginástica Para Todos (GPT) desenvolvido em uma universidade durante o ano de 2019, e quais aspectos inter-relacionais foram mais evidenciados por esses sujeitos. Por meio de entrevista semi-estruturada e análise temática, os resultados indicaram diferentes aspectos inter-relacionais presentes na prática de GPT, os quais foram evidenciados em relação ao convívio com os colegas de prática, com os monitores do projeto e com o coletivo (todos os envolvidos no projeto), tais como: coletividade, colaboração, compartilhamento de conhecimentos, ludicidade, amizades novas, comunicação, carinho, desinibição e cuidado. Logo, acreditamos que a socialização é de suma importância para pessoas em processo de envelhecimento e o reconhecimento dos aspectos inter-relacionais mais evidenciados por esses sujeitos podem contribuir para o desenvolvimento de atividades mais adequadas para este público.

**Palavras-chave:** Ginástica Para Todos; Envelhecimento; Socialização.

### ABSTRACT

This study had as purpose to investigate if there were interpersonal relations established among subjects in aging process practitioners of a Gymnastics For All (GFA) extension project developed in an university during the year 2019, and which were the aspects most evidenced by this subjects. Through a semi-structured interview and a thematic analyzes, the results indicated different inter-relational aspects present in GFA, which were evidenced in relation to conviviality with partners, with project monitors and with the collective (all persons evolved in the project), such as: collectivity, collaboration, knowledge sharing, playfulness, new friendships, communication, affection, disinhibition and care. So, we believe that socialization is of major



importance to people in aging process and the recognition of the inter-relational aspects most evidenced by these subjects can contribute to the development of activities best suited for this public.

**Keywords:** Gymnastics for All; Aging; Socialization.

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo investigar si se establecieron relaciones interpersonales entre sujetos en proceso de envejecimiento participantes en el proyecto de extensión Gimnasia para Todos (GPT) desarrollado en una universidad durante el 2019, y qué aspectos interrelacionales fueron más evidentes por parte de estos sujetos. A través de entrevistas semiestructuradas y análisis temático, los resultados indicaron diferentes aspectos interrelacionales presentes en la práctica de GPT, los cuales se evidenciaron en relación a la interacción con los colegas de la práctica, con los monitores del proyecto y con el colectivo (todos los implicados en el proyecto), tales como: colectividad, colaboración, intercambio de conocimientos, alegría, nuevas amistades, comunicación, afecto, desinhibición y cuidado. Por ello, creemos que la socialización es de suma importancia para las personas en proceso de envejecimiento y el reconocimiento de los aspectos interrelacionales más evidenciados por estos sujetos puede contribuir al desarrollo de actividades más adecuadas para este público.

**Palabras clave:** Gimnasia para Todos; Envejecimiento; Socialización.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se apresenta de forma crescente em larga escala no Brasil. Segundo a projeção da população divulgada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o país possui mais de 28 milhões de idosos, o que representa 13% da população nacional, percentual que tende a dobrar nas próximas décadas (PERISSÉ; MARLÍ, 2019).

Embora o Estatuto do Idoso brasileiro caracterize idosos como pessoas com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2013), Martins (2016) defende que é preciso pensar o processo de envelhecimento a partir da faixa etária dos 40 anos, quando surgem os primeiros indícios de declínio das funções orgânicas com possíveis consequências para uma ou mais dimensões da vida (relacionais, comunicacionais, emocionais, de mobilidade, econômicas, culturais, fisiológicas, etc.). Se configura como um caminho contínuo e acompanhado de alterações naturais, no qual se faz necessário um olhar atento para que a experiência de envelhecer seja positiva, tornando a vida mais longa e saudável (OMS, 2005).

De forma geral, o mundo tem procurado criar alternativas para manter os idosos independentes e integrados social e

economicamente (KALACHE, 2008; OMS, 2005). Em um simpósio organizado pelo Centro Internacional da Longevidade Brasil (ILC-BR) no ano de 2019, o discurso de Alexandre Kalache, presidente do ILC-BR, destacou a importância de desenvolver intervenções para uma velhice com autonomia e evidenciou o marco Político do Envelhecimento Ativo (FLEURY, 2019).

O conceito de “envelhecimento ativo” apresentado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) se refere a um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p. 13). Esta terminologia tem sido a mais utilizada na atualidade, substituindo o conceito de envelhecimento saudável que indicava o estar bem fisicamente como a única necessidade do idoso (FORNER; ALVES, 2019).

O envelhecimento ativo possui determinantes multifatoriais, os quais podem auxiliar na elaboração de políticas e programas adequados para o público em questão. De acordo com o conceito da OMS, a cultura e o gênero são fatores determinantes transversais, tendo em vista que os valores culturais e as tradições determinam como uma sociedade vê/ entende o processo de envelhecimento, além do papel que



homens e mulheres ocupam nestes processos. Além disso, são considerados fatores determinantes relacionados a diferentes fatores: sistemas de saúde e serviço social (promoção da saúde, prevenção de doenças, serviços curativos, assistência em longo prazo, serviços de saúde mental); comportamentais (tabagismo, atividade física, alimentação saudável, saúde oral, uso de álcool, de medicamentos); aspectos pessoais (biologia, genética, aspectos psicológicos); ambiente físico (moradia, quedas, qualidade da água, do ar e dos alimentos); ambiente social (apoio social, violência, maus tratos, educação, alfabetização); econômicos (renda, proteção social, trabalho) (OMS, 2005).

Desta forma, é necessário reconhecer os direitos humanos das pessoas mais velhas, ampliando o entendimento de que as mesmas têm direitos de igualdade de oportunidades, de participação nos processos políticos, culturais, sociais, e neste sentido é fundamental ter como meta, tanto pelos indivíduos quanto pelos governantes, a busca e a manutenção da autonomia e da independência durante o processo de envelhecimento.

Neste artigo, buscamos refletir sobre os determinantes que envolvem a participação em atividades físicas e o ambiente social.

A OMS defende que a prática regular de atividade física pode retardar declínios funcionais e diminuir o surgimento de doenças crônicas nos idosos. Em relação ao ambiente social, aponta que a solidão e o isolamento social são fatores comuns nesta fase e podem influenciar a diminuição da saúde do idoso. Logo, a promoção de redes de contato sociais deve compor as estratégias que objetivam o envelhecimento ativo (OMS, 2005; 2015).

É importante compreender ainda, que as redes de suporte social têm papel importante para a manutenção de um bom estado de saúde durante a etapa da velhice, favorecendo uma vida autônoma e independente. Quanto mais independentes são os idosos, maior a satisfação com a vida, e melhor são os ajustes aos efeitos do envelhecimento (PIMENTEL et al., 2019).

Observa-se, portanto que práticas corporais associadas à socialização podem se configurar como um caminho interessante para promover o

bem estar geral do indivíduo em processo de envelhecimento.

Forner e Alves (2019) verificaram em uma pesquisa de revisão de literatura que a área que mais apresenta estudos sobre envelhecimento ativo é a Educação Física. Dentre as temáticas abordadas nas publicações analisadas, estão os que fazem uma abordagem sobre a importância da atividade física e sua contribuição para o envelhecimento mais ativo; aqueles que abordam a questão psicológica e a influência deste aspecto nos contextos da vida dos indivíduos idosos; e, os que se referem aos aspectos sociais, culturais, históricos associados ao envelhecimento ativo. Na revisão de Pereira e colaboradores (2016), a maioria dos estudos analisados objetivaram debater questões relacionadas aos impactos da participação de idosos em atividades físicas e os sentimentos e percepções sobre a participação em grupos de convivência.

Por fim, salientamos um estudo realizado com o objetivo de analisar a participação de idosos em grupos de terceira idade destinados à prática regular de atividades físicas e sua relação com a satisfação com suporte social e otimismo. Dentre os resultados, verificou-se que a participação desses sujeitos em atividades que promovem a socialização pode contribuir para o desenvolvimento de melhores níveis de otimismo, fator que influencia de forma significativa no enfrentamento de forma mais saudável de situações adversas presentes no processo de envelhecimento (GLIDEN et al., 2019).

Há uma variedade de práticas corporais possíveis ao público idoso, dentre as quais, destacamos a Ginástica Para Todos (GPT) como uma alternativa que atende às necessidades destes indivíduos.

A GPT não é competitiva e, portanto, não possui um código de pontuação que determine regras rígidas para o seu desenvolvimento, o que possibilita ao praticante trabalhar com a simplicidade de movimentos sem excluir elementos ginásticos mais complexos. Este fator pode favorecer a inclusão, a participação irrestrita, evidenciar o divertimento e o prazer durante a prática. Contempla atividades no campo da ginástica, dança, jogos, teatro, entre



outras manifestações corporais, de forma que a liberdade de expressão, a criação e o componente lúdico se tornam elementos acentuados durante o seu desenvolvimento. O praticante é direcionado para a integração interpessoal e intergrupar, propiciando, de forma inevitável, o respeito aos limites e possibilidades individuais dos sujeitos (AYOUB, 2003).

A principal forma de manifestação da GPT são as composições coreográficas construídas de forma coletiva, colaborativa e democrática, apresentadas em festivais cujo caráter é demonstrativo (PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATTO, 2016).

Logo, a coletividade e a interação social correspondem à aspectos bastante evidenciados nesta prática corporal, independente do público ao qual se destina (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020). O trabalho grupal é o que caracteriza a GPT, pois é por meio da interação pessoal que o conhecimento é construído e que as experiências são compartilhadas (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Menegaldo e Bortoleto (2020) constataram que a maioria dos estudos sobre a GPT menciona o caráter coletivo/ social desta prática corporal. Os benefícios e efeitos positivos do aspecto socializador se destacam principalmente quando inserida em contextos educativos/ pedagógicos, resultando no incremento da interação social e cooperação entre os praticantes. Os autores ressaltam que a GPT permite construir um espaço de relações de forma equilibrada em que, ao compartilharem saberes ouvindo e respeitando os colegas, cada participante tem sua importância atribuída e seu valor reconhecido.

Dada a importância da articulação entre a atividade física e a socialização para pessoas em processo de envelhecimento e a potencialidade da GPT como possibilidade de prática para este público, este artigo trata dos resultados de uma pesquisa realizada a partir do projeto de extensão intitulado “Ginasticando na melhor idade”, desenvolvido no ano de 2019 na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), que teve o intuito de disseminar a prática da GPT atrelada às manifestações artísticas e culturais da região, destinado a indivíduos a partir de 50 anos de idade.

O projeto compreendeu o desenvolvimento de duas aulas-encontro por semana de uma hora e 30 minutos de duração, as quais foram planejadas semanalmente pelos monitores bolsistas e voluntários (discentes da UFVJM), sob a supervisão das coordenadoras (docentes de Educação Física da UFVJM) da ação extensionista. Centrado nos praticantes, os encontros envolveram diversas atividades, tais como: preparação corporal (exercícios de aquecimento, alongamento, equilíbrio, coordenação, etc.); ensino-aprendizagem de movimentos gímnicos (saltos, rotações, manejo de materiais, etc.), experimentações corporais nos equipamentos disponíveis no espaço (trave de equilíbrio, barra, trampolins, etc.), vivência de diferentes práticas corporais, artísticas e culturais (dança, lutas, capoeira, circo, etc.); criação de pequenas composições coreográficas; dentre outras.

Vale ressaltar que pesquisas apontam o desenvolvimento deste tipo de ginástica especificamente no âmbito acadêmico e evidenciam que a universidade pode ser a principal responsável pela sua massificação no Brasil (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; TOLEDO, 2005), fatores que motivam o desenvolvimento da prática de GPT para idosos também neste ambiente (SIMÕES; CARBINATTO, 2016).

Ademais, defendemos que a presença de unidades curriculares, projetos de extensão e de pesquisa durante a graduação que problematizem a prática corporal para pessoas em processo de envelhecimento são fundamentais para um melhor preparo dos futuros profissionais de Educação Física.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo investigar se foram estabelecidas relações interpessoais no projeto de extensão “Ginasticando na melhor idade” e quais aspectos inter-relacionais foram mais evidenciados pelos sujeitos participantes desta ação extensionista.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Compuseram os sujeitos da presente pesquisa, com viés qualitativo, dois homens e 11



mulheres no processo de envelhecimento (faixa etária acima de 50 anos de idade), os quais participaram como integrantes no referido projeto de extensão “Ginasticando na melhor idade” durante o primeiro semestre de 2019.

Como técnica de coleta de dados, utilizou-se uma entrevista semi-estruturada especialmente elaborada para esta investigação, instrumento que se caracteriza pela combinação de perguntas que permitem ao entrevistado discorrer sobre o tema em questão de forma livre, desprendido da indagação formulada (MINAYO, 2012). O roteiro de perguntas buscou, de forma indireta, estimular a fala dos sujeitos sobre seu relacionamento com os demais participantes do projeto a partir dos seguintes questionamentos: 1) Conte-me sobre sua participação no projeto; 2) Dentre as atividades desenvolvidas em aula, quais foram as suas preferidas?; 3) Além das atividades propostas pelos monitores, o que mais você fez durante os encontros do projeto?; 4) Me conte sobre seu relacionamento com as outras pessoas que participam do projeto.

Após uma apresentação sucinta sobre a pesquisa e a assinatura dos Termos de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), as entrevistas foram realizadas individualmente e gravadas em um gravador digital de áudio manuseado por uma das pesquisadoras.

Para análise dos dados, optou-se pelo método de Análise Temática que, segundo Braun e Clarke (2006, p. 7), se refere a “um método para identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro dos dados”. Utilizou-se a Análise Temática indutiva, a qual permite que temas

sejam identificados sem o enquadramento em códigos pré-existentes (BRAUN; CLARKE, 2006), sendo criados a partir das informações que emergem do objeto analisado.

Após a transcrição das entrevistas, o primeiro procedimento foi a leitura e releitura do conjunto textual. Em seguida, os dados foram estruturados a partir de reflexões sobre o objetivo da pesquisa, agrupando depoimentos que apresentavam propriedades referentes à sociabilização dos sujeitos durante a participação no projeto de extensão investigado. Os agrupamentos receberam códigos iniciais que reuniam diferentes pontos com características recorrentes, os quais foram organizados em nove temáticas, apresentadas em forma de figura denominada “mapa temático”. Para ilustrar a análise realizada, serão apresentados trechos de depoimentos que se configuram como exemplos vívidos dos extratos selecionados em cada tema.

É importante ressaltar que a coleta de dados só aconteceu após a aprovação do projeto junto ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFVJM (parecer 3.293.837). Para assegurar a confidencialidade e anonimato dos sujeitos, os nomes dos participantes foram substituídos por códigos (S1; S2; S3; etc.) e os nomes professores e monitores do projeto, por nomes fictícios para a apresentação e discussão dos resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura a seguir apresenta as temáticas elaboradas a partir da análise dos dados.

Figura 1 – Mapa temático



Fonte: Construção das autoras.



Os depoimentos dos sujeitos indicaram diferentes aspectos inter-relacionais presentes na prática de GPT, os quais foram evidenciados em relação ao convívio com os colegas de prática, com os monitores e com o coletivo (todos os envolvidos no projeto).

Primeiramente, verificamos que o aspecto **“Coletividade”** foi bastante evidenciado pelos integrantes do grupo, como observa-se nos depoimentos a seguir:

S2: [...] em grupo melhor ainda, né? Então, acho que é bom, porque acho que em grupo, ele vai socializar a gente mais.

S5: Ah é bom em grupo, né? Porque todo mundo participa junto.

Uma das características mais marcantes da GPT é o trabalho grupal (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; MENEGALDO; BORTOLETO, 2020; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Outros tipos de ginásticas nas quais comumente encontramos pessoas em processo de envelhecimento participando, também são praticadas em grupo, tais como as ginásticas de condicionamento físico (ginásticas de academia), de conscientização corporal (yoga, etc.) e fisioterápicas (ginástica laboral, pilates, etc.), por exemplo. No entanto, a prática grupal nestas modalidades gímnicas não tem como intenção principal favorecer a relação entre os praticantes, sendo a maior parte das atividades e/ou exercícios desenvolvidos de forma individual (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Na GPT, a coletividade pode ser propiciada pelo caráter não competitivo e inclusivo que favorece o envolvimento de todos, independente das características físicas e sociais – pessoas de quaisquer idades, gênero, classe social e nível de prática (MENEGALDO; BORTOLETO, 2018; 2020; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

O aspecto coletivo se faz presente principalmente nos momentos destinados à composição coreográfica, uma vez que, nesta prática, o processo de construção de uma coreografia deve ser tão valorizado (ou mais) quanto o produto final (a coreografia pronta e sua

apresentação) (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; LOPES, 2020; LOPES; BATISTA; CARBINATTO, 2017; MARCASSA, 2004; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Logo, alguns autores defendem que o desenvolvimento de uma coreografia deve ser o eixo norteador de um grupo de GPT, pois é durante seu processo construtivo que todos os demais fundamentos podem ser estimulados (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016), potencializando a formação humana dos sujeitos que dela participam (LOPES, 2020; LOPES; BATISTA; CARBINATTO, 2017; MARCASSA, 2004).

Enfatizamos ainda que exercícios que estimulam a criatividade dos integrantes de um grupo podem ser desenvolvidos como atividades que antecedem o processo de construção coreográfica, com o intuito de preparar os sujeitos para que tenham ferramentas que facilitem a composição da coreografia. Desta forma, a coletividade pode ser elemento central na metodologia utilizada em todos os momentos da prática de GPT.

Combinato e colaboradores (2010) apontam que o processo de desenvolvimento humano se dá durante todo o curso da vida, inclusive na velhice. Assim, atividades desenvolvidas em grupo são importantes enquanto espaços educativos tanto para a promoção de saúde quanto para o desenvolvimento humano, visto que, para o idoso, permite a apropriação de novas formas de relacionar-se consigo mesmo, com os demais sujeitos e com o mundo, ao mesmo tempo que possibilita se transformar.

Os depoimentos dos sujeitos demonstraram outros aspectos inter-relacionais decorrentes da temática **“Coletividade”** referentes ao relacionamento com os colegas de prática, quais sejam: **“Colaboração”**; **“Compartilhar conhecimentos”**; **“Ludicidade”**, **“Amizades novas”**.

A temática **“Colaboração”** apresentou elementos referentes à cooperação durante a realização das atividades em grupo, como observa-se a seguir:

S7: [...] é um ajudando o outro, tendeu? Aí, eu ajudo e também sou ajudado, né? [...] Então, das fitas, a minha enrolou, na



hora que a gente foi fazer, enrolou. E eu fiquei perdida porque enrolou no pé e eles tentando me ajudar a tirar também.

Outros estudos também identificaram o desenvolvimento do aspecto colaborativo nas aulas de GPT para o público idoso, em especial durante a execução dos movimentos, quando os sujeitos apresentavam a preocupação em auxiliar os colegas que tinham dificuldades (LIMA et al.; 2015; LIMA; LEMOS, 2016; SILVA, 2020). Em alguns casos, a proposta de construir uma coreografia fez com que o grupo superasse os obstáculos e dificuldades observadas no início do processo por meio da cooperação entre os sujeitos (LIMA et al., 2015; LIMA; LEMOS, 2016).

No que tange a composição coreográfica em GPT, é preciso salientar ainda que o simples fato da coreografia ser construída coletivamente não garante que todos os sujeitos participem de maneira ativa do processo, os aspectos colaborativo e democrático também devem ser considerados durante a construção coreográfica (LOPES, 2020).

Para fomentar a colaboração, é necessário criar estratégias para que todos os integrantes tragam seus interesses, experiências e ideias e exponham para o grupo, com o intuito de estimular a autonomia dos praticantes, a capacidade de ação e a cooperação durante o processo (AYOUB, 2003; CARBINATTO; FURTADO, 2019). E para ser um processo democrático, as ideias e propostas trazidas pelos sujeitos envolvidos na prática de GPT devem ser testadas, experimentadas e discutidas pelo coletivo (BATISTA et al., 2020; CARBINATTO; FURTADO, 2019; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; LOPES; BATISTA; CARBINATTO, 2017).

Tais fatores foram observados em um grupo de idosos praticantes de GPT, para os quais a capacidade de ouvir a opinião do outro foi amplamente intensificada a partir do desenvolvimento de uma coreografia (LIMA; LEMOS, 2016).

Para Castro, Lima e Duarte (2016), tendo em vista as limitações do indivíduo em processo de envelhecimento, é importante que as atividades corporais para esta faixa etária sejam criadas e

adaptadas de acordo com a capacidade motora e participativa dos sujeitos, privilegiando a coletividade e cooperação de forma que propicie o fazer com liberdade, criatividade, satisfação de participação e realização.

Em estudo sobre “Os Grupos de Conversa” (grupos de conversa e vivências sobre envelhecimento e promoção de saúde na rede de atenção básica), Combinato e colaboradores (2010) apontam a possibilidade de os indivíduos ampliarem tanto o conhecimento de si quanto do outro, através das vivências e discussões ocorridas no grupo.

A temática **“Compartilhar conhecimentos”** ressaltou a possibilidade de troca de saberes na prática da GPT, como ilustram os discursos abaixo:

S4: [...] A gente também trazer alguma coisa, né, pra complementar, ou pra fazer parte, né? [...]

S8: [...] É bom que a gente põe em prática o que aprendeu lá de criança, né? [...]

O cruzamento de conhecimentos é um fator essencial na GPT. A literatura indica que o processo de ensino-aprendizagem nesta prática gímnica deve ocorrer na execução do gesto e na experiência de ensinar, seja do movimento em si ou durante a construção de uma coreografia. Todos aprendem e ensinam a partir do intercâmbio de experiências entre os integrantes de um grupo (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; MENEGALDO; BORTOLETO, 2018; 2020).

Estudos apontam que para idosos praticantes de GPT, a possibilidade de compartilharem suas experiências com o grupo a partir do resgate de lembranças de suas vidas parece ser ainda mais relevante (OLIVEIRA; SILVA; BORTOLETO, 2019; SANTOS; OLIVEIRA, 2017; SIMÕES; CARBINATTO, 2016).

Tal aspecto também pode auxiliar para trabalhar a memória corporal, pois as pessoas em processo de envelhecimento têm a oportunidade de trazer para a prática movimentos e atividades que eram realizados na juventude. No estudo de Moreno e Tsukamoto (2018), a percepção sobre a memória corporal foi evidenciado por sujeitos que pontuaram a possibilidade de experienciar



brincadeiras (com corda, bambolê, etc.) durante a prática de GPT, trazendo benefícios cognitivos e motores para os idosos.

Da mesma forma, o estudo de Combinato e colaboradores (2010) identificou que a experiência dos “Grupos de Conversas” tem efeito sobre a valorização e resgate de seus saberes, de suas memórias e histórias de vida.

Para Freitas e Costa (2011, p. 210), “Os idosos são autênticos livros vivos que guardam verdadeiras relíquias do passado”. Valorizar seus saberes nas diversas atividades que participam auxiliam no reconhecimento desses sujeitos na sociedade atual por meio de suas inúmeras contribuições no decorrer de suas vidas.

A temática “**Ludicidade**” se referiu aos depoimentos que apontaram elementos relacionados à diversão durante a prática de GPT, como observa-se a seguir:

S9: [...] Mas em grupo é melhor ainda porque a gente ri, brinca, né, uns com os outros.

S10: [...] É brincando, é uma coisa melhor, a gente ri, na hora que tem que ri, na hora que tem que fazer silêncio pra elas explicarem pra gente o exercício, a gente fica em silêncio. [...]

Para a Federação Internacional de Ginástica (FIG), órgão que regulamenta a ginástica em âmbito esportivo, o desenvolvimento da GPT deve se apoiar em quatro princípios básicos: os fundamentos gímnicos básicos; o condicionamento físico em prol da vida ativa; a diversão; a amizade e relacionamento do grupo (FIG, 2010).

A diversão se apresenta com um elemento importante para manter os praticantes motivados na prática. Logo, as orientações indicam que as aulas de ginástica devem proporcionar momentos em que os participantes estejam ativos na maior parte do tempo e que obtenham sucesso na execução dos movimentos. Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de jogos gímnicos que oportunizem a interação com os demais praticantes (FIG, 2010).

Alguns programas de GPT para idosos no Brasil incluem a promoção da diversão dentre os objetivos da prática (SILVA; BRASILEIRO, 2019). E pesquisas apontam que este aspecto é

valorizado pelos participantes desta faixa etária como um importante papel psicológico desenvolvido por programas de GPT (MORENO; TSUKAMOTO, 2018).

Costa e colaboradores (2017) verificaram que as atividades lúdicas destinadas a idosos possibilitam melhorias no cotidiano dos sujeitos a partir da interação social, movimentação, percepção, memória, criatividade, autonomia e autocuidado.

Por fim, o aspecto “**Amizades novas**” apontou a possibilidade de conhecer pessoas e fazer amizades por meio da participação no projeto, conforme ilustram os discursos abaixo:

S7: [...] Quer dizer, não é só a hora do momento de ginástica, mais momento também de entrosação, de amizade. [...]

S8: [...] essa interação que tá sendo muito válida. Pessoas que eu não conhecia ou via lá na cidade e chega aqui e saber nome e cumprimentar [...]

A promoção da amizade e relacionamento do grupo é uma das premissas da prática de GPT pontuada pela FIG (FIG, 2010) e evidenciada na literatura brasileira especializada neste campo de conhecimento (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Destinada ao público idoso, a questão da amizade é ainda mais importante. Estudos apontam que o tipo de interação estabelecida entre praticantes idosos de GPT podem intensificar as relações, contribuindo para conhecer pessoas novas e estreitar laços de amizades (LIMA et al., 2015; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SANTOS; OLIVEIRA, 2017; SILVA, 2020), vínculos afetivos que muitas vezes extrapolam os momentos de prática e se estendem para a vida social fora do ambiente gímnico (LIMA; LEMOS, 2016; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SILVA, 2020).

Pereira e colaboradores (2016) salientam que grupos de convivência e de atividade física são reconhecidos como importantes espaços de interação social e socialização das emoções, proporcionando uma diversidade de melhorias e mudanças na vida de idosos. Na categoria características psicossociais, os resultados do estudo evidenciaram a possibilidade de ampliar o



contato entre pessoas da mesma idade, o que leva a troca de experiências, melhor percepção sobre a própria saúde e satisfação com a vida.

Desta forma, o processo grupal se torna um espaço privilegiado para o idoso no que tange o estabelecimento e ampliação de vínculos afetivos, se constituindo como uma possibilidade de criação de uma rede de apoio (COMBINATO et al, 2010).

Os aspectos inter-relacionais que se sobressaíram na relação com ambos os grupos (colegas e monitores) foram organizados em três temáticas: “Carinho”, “Comunicação” e “Desinibição”; as quais também são decorrentes do aspecto “Coletividade”.

A temática “**Comunicação**” demonstra que os sujeitos reconhecem que a prática da GPT, além de possibilitar o estar junto com o outro, também estimula a comunicação entre os colegas, como observa-se nos discursos a seguir:

S3: [...] fazia uma ginástica tanto física como mental, né? Que a pessoa trocando ideia, batendo papo [...]

S5: Mas são tudo gente boa, a gente conversa, conta caso de casa, entendeu? É muito bom.

S7: [...] E com as meninas (monitoras), elas deixam a gente à vontade. Faz com que a gente converse com outras pessoas. [...]

O estímulo à comunicação em grupos de GPT foi evidenciado por outros estudos que abordam a faixa etária em questão, a qual se manifesta por meio de diálogos propiciados dentro e fora do ambiente de prática (LIMA et al., 2015; LIMA; LEMOS, 2016; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SILVA, 2020; SILVA; BRASILEIRO, 2019). O estudo de Silva (2020) verificou que a comunicação é potencializada em um grupo de GPT de idosos pelo fato dos sujeitos estarem em um ambiente onde há a circulação de assuntos de interesse em comum, fato que talvez não ocorresse caso o grupo fosse muito heterogêneo em relação à faixa etária.

Para Santos e colaboradores (2019), a comunicação é de suma importância no processo de envelhecimento, uma vez que este grupo etário passa por uma série de mudanças, podendo

levá-los à exclusão social. Dentre os temas debatidos na pesquisa dos autores, a “comunicação entre indivíduos” e a “tecnologia como ferramenta de comunicação” foram discutidos por um grupo de idosos, o qual levantou a importância do contato pessoal e social durante a comunicação devido à dificuldade de se relacionar com as tecnologias da informação e comunicação nesta faixa etária.

Por outro lado, Pereira (2019) aponta que muitos idosos não têm acesso às tecnologias de comunicação, tanto por questões financeiras quanto por grau de escolaridade, o que torna os grupos de atividades presenciais ainda mais importantes para os mesmos, já que estes favorecem as conversas com os demais participantes, onde um ouve o outro e compartilham informações, sem o uso dessas tecnologias.

A temática “**Carinho**” abrangeu depoimentos que demonstram tanto sentimentos de respeito e afeição, quanto atitudes carinhosas envolvendo o toque físico, como o abraço e o beijo, por exemplo, como observa-se nos discursos a seguir:

S1: Todos (monitores e colegas). O tratamento é o mesmo. Se a vez, as vezes chega um que nunca veio, né, parece meio acanhado, eu levanto vou lá pergunto o nome, abraço, beijo [...]

S10: [...] É assim, eles (monitores) só da gente vir aqui na porta pra entrar, eles já recebem a gente todos de braços abertos, abre os braços e a gente beija, a gente abraça [...]

No estudo de Moreno e Tsukamoto (2018), a relação afetiva com o profissional responsável pelo grupo de idosos praticantes de GPT foi muito presente nos depoimentos dos sujeitos, sendo algumas qualidades ressaltadas, dentre as quais destaca-se o carinho.

Depoimentos de sujeitos em processo de envelhecimento presentes em diferentes estudos sobre atividades corporais nesta fase da vida, apresentam a importância do carinho com os colegas e/ ou professores/ monitores (CAMARGO; TELLES; SOUZA, 2018; CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016; PEREIRA, 2019; SILVA et al., 2016).



No estudo de Camargo, Telles e Souza (2018), o depoimento que apresenta a atitude de abraçar foi alocado na categoria de análise denominada “Percepções do lugar” – lugar onde a prática corporal integrativa é desenvolvida, o qual se caracterizou como um ambiente acolhedor que manifesta nos idosos a sensação de estar em família, de união, dentre outros sentimentos. Na pesquisa de Silva e colaboradores (2016), o reconhecimento dos sujeitos sobre o sentimento de amor por parte dos companheiros de grupo de dança foi associado à possibilidade de ampliar e fortalecer os vínculos sociais e os relacionamentos. E, no estudo de Pereira (2019), verificou-se que o carinho recebido nos encontros do grupo é que fazem os participantes se manterem frequentes na atividade corporal.

A temática “**Desinibição**” demonstrou a influência da participação no projeto para diminuir a timidez dos sujeitos, como ilustram os discursos abaixo:

S7: Eu gosto porque é aí que eu vou tá perdendo a timidez. Porque antes, eu pensava assim: eu tô errando tudo, todo mundo tá me olhando, vai ri, eu tô, a barrigona tá pra.. né? Aquela barrigona assim, coisa. Aí eu falo: não, eu não vou! Aí, eu vou e me solto.

S8: Morro de vergonha de tudo. [...] Aí, eu acho que pessoa que tá de fora não vai aceitar [...] Aqui eu não tenho. (Por quê?) Uai, eu não sei. Aqui foi simples, elas (monitoras) me deixaram a vontade.

Um dos pontos chave na prática da GPT que pode estimular a desinibição dos sujeitos que dela participam é a questão da não competitividade e inclusão, elencados por Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) como um dos fundamentos mais importantes desta prática gímnica. Para as autoras, ao anular a comparação entre os praticantes, todos são encorajados a participarem “dentro de suas possibilidades, seus limites, suas vivências, suas potencialidades, e seus ideais” (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016, p. 42).

No estudo de Silva (2020), verificou-se que estar em um espaço onde as pessoas não são cobradas quanto a performance propiciou a

elevação da autoestima dos idosos praticantes de GPT devido a valorização do sujeito dentro do coletivo. Na pesquisa de Lima, Nascimento e Lemos (2018), por sua vez, percebeu-se que quando um aluno idoso expressava a criação do seu movimento, o sentimento de vergonha era minimizado, fato que incentivava os demais colegas a exporem suas elaborações.

Desta forma, atividades de lazer nas quais idosos podem participar sem a vergonha de se exporem, contribuem para o desenvolvimento da motivação e socialização, aumentando a autoestima e sentimento de que é capaz de realizar as tarefas propostas (SILVA et al., 2016).

Por fim, a única temática que emergiu do relacionamento dos sujeitos exclusivamente com os idosos foi denominada “**Cuidado**”, a qual abarcou depoimentos referentes à atenção dos membros da universidade percebida pelos integrantes do grupo, conforme observa-se nos discursos a seguir:

S10: [...] Trata (monitores) da gente muito bem, cuida da gente, sabe? Quando a gente tá com pressão alta, tá sentindo alguma coisa, elas pegam a gente pelo braço põe pra sentar, põe pra gente fazer respiração, põe pra tomar água. E aí, depois a gente volta. [...]

S13: [...] E elas (monitoras) não, elas preocupam, vão atrás. Se você tá sentada, elas perguntam se tá sentindo alguma coisa. As vezes eu tenho alguma que eu não consigo fazer por causa do meu joelho, elas vão perguntar.

A figura do professor foi apontada como um aspecto positivo do programa de GPT na pesquisa de Moreno e Tsukamoto (2018). Os participantes do estudo elencaram diversas características, tais como a atenção, a dedicação, a capacidade técnica para trabalhar com este público, a confiança no professor, dentre outras que se mostraram importantes para o trabalho com idosos. As autoras consideram que o professor exerce papel relevante para a adesão e manutenção dos idosos na prática de GPT, pois pode representar um ponto de apoio na vida das pessoas em processo de envelhecimento devido



às situações de perda e carências pessoais que muitas são acometidas nesta fase.

O estudo de Lima e colaboradores (2019) aponta a relação entre o professor de educação física e idosos participantes de um grupo de convivência como fator primordial para a adesão e permanência na prática de atividade física. Os sujeitos conferiram ao professor um papel central no grupo, compreendendo sua atuação para além das competências técnicas pertinentes à área, reconhecendo-o como “condutor do grupo, conhecedor dos idosos, promotor de saúde, articulador do grupo, educador, comunicador, mediador de conflitos” (LIMA et al., 2019, p. 3).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou compreender que o crescente envelhecimento populacional é um fato no Brasil e que estratégias que se preocupem com que este processo se torne mais ativo, garantindo uma melhor qualidade de vida para os indivíduos idosos, são necessárias e urgentes.

A GPT se apresenta como uma possibilidade de prática corporal adequada para a faixa etária em questão, uma vez que suas particularidades envolvem aspectos inclusivos, socializadores e que estimulam a criatividade e a autonomia dos sujeitos, independente da faixa etária do público que dela participa. Ademais, os resultados obtidos nesta investigação nos levam a crer que esta prática gímnica potencializa as relações sociais entre praticantes na faixa etária acima dos 50 anos de idade.

Os depoimentos dos sujeitos demonstraram a presença de uma série de aspectos inter-relacionais proporcionados durante a prática de GPT, os quais foram mais evidenciados no relacionamento entre os colegas de grupo.

A coletividade, uma das características mais marcantes da GPT, se mostrou como o eixo articulador da socialização no projeto de extensão, a partir da qual decorreram outros aspectos inter-relacionais revelados no relacionamento tanto entre os colegas do grupo quanto entre todos os envolvidos na ação extensionista (colegas e monitores).

Foi possível perceber que a colaboração, o compartilhamento de conhecimentos, a ludicidade, a possibilidade de fazer novas amizades, a comunicação, o carinho e a desinibição foram elementos socializadores importantes para os participantes desta pesquisa. Logo, acreditamos que estes devem ser considerados no planejamento de práticas corporais destinadas às pessoas em processo de envelhecimento.

Outro dado importante que surgiu no discurso dos sujeitos foi o papel do mediador da prática corporal (neste caso, os monitores do projeto). Além de conseguirem estabelecer relações sociais com os praticantes, a atuação do profissional pareceu representar um ponto de apoio para os membros do grupo durante a prática de GPT, garantindo a efetivação da participação e a segurança dos sujeitos.

Diante do exposto, consideramos que este estudo pode contribuir para compreender como o planejamento e desenvolvimento de práticas corporais podem ser mais adequados às necessidades das pessoas em processo de envelhecimento, principalmente em relação aos aspectos socializadores, tão importantes para a faixa etária em questão.

Salientamos ainda ser indispensável um olhar atento para este público no sentido de compreender suas especificidades e potencialidades, evitando atitudes discriminatórias e ações limitadoras que nada contribuem para garantir um processo de envelhecimento ativo e longínquo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: UNICAMP, 2003.

BATISTA, Milena Souza e colaboradores. **Ginástica para todos: questões sobre uma experiência de**



aprendizagem crítica. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 194-204, jan./abr., 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 3. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

CAMARGO, Tereza Claudia de Andrade; TELLES, Silvio de Cassio Costa; SOUZA, Claudia Teresa Vieira. A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis, responsabilização e autocuidado. **Caderno brasileiro de terapia ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 367-380, 2018.

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias e colaboradores. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de enfermagem da UFPE**, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017.

CARBINATTO, Michele Viviene; FURTADO, Lorena Nabete dos Reis. Choreographic process in gymnastics for all. **Science of gymnastics journal**, v. 11, n. 3, p. 343-353, nov., 2019.

CASTRO, Marcela Rodrigues; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista brasileira de ciência do esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

COMBINATO, Denise Stefanoni e colaboradores. “Grupos de Conversa”: saúde da pessoa idosa na estratégia saúde da família. **Psicologia & sociedade**, n. 22, v. 3, p. 558-568, 2010.

COSTA, Iluska Pinto da Costa e colaboradores. A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2, 2017. **Anais...** Campina Grande, PB: Universidade Estadual da Paraíba, 2017.

FIG – INTERNATIONAL GYMNASTICS FEDERATION. **Foundations of Gymnastics**. Saskatoon: Ruschkin publishing, 2010.

FLEURY, Luciana. Estratégias para o envelhecimento ativo: promovendo saúde, prevenindo doenças. **Revista aptare**, p. 28-35, ago./ set., 2019.

FORNER, Fernanda Comerlato; ALVES, Cássia Ferrazza. Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **Revista universo psi**, v. 1, n. 1, p. 150-174, 2019.

FREITAS, Silvane Aparecida; COSTA, Maria Jacira. A identidade social do idoso: memória e cultura popular. **Revista conexão UEPG**, v. 7, n. 2, p. 202-2011, 2011.

GLIDEN, Rosina Forteski e colaboradores. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 39, n. 97, p. 261-275, 2019.

GRANER, Larissa; PAOLIELLO, Elizabeth; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Grupo Ginástico Unicamp: potencializando as ações humanas. In: BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth (Orgs.). **Ginástica para todos: um encontro com a coletividade**. Campinas, SP: UNICAMP,



2017.

KALACHE A. O mundo envelhece: é imperativo criar um pacto de solidariedade social. **Ciência & saúde coletiva**, v. 13, n. 4, p. 1107-1111, 2008.

LIMA, Alisson Padilha e colaboradores. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 42, 2020.

LIMA, Graciano Joan Xavier e colaboradores. A influência da construção coreográfica nas relações interpessoais de uma turma de ginástica para idosos: o olhar do professor. In: CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS E DANÇA NO CENTRO-OESTE, 6, 2015. **Anais...** Goiânia, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2015.

LIMA, Graciano Joan Xavier; LEMOS, Natália Batista Albuquerque Goulart. Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE. **Extramuros: Revista de extensão da UNIVASF**, v. 4, n. 1, p. 38-47, 2016.

LIMA, Graciano Joan Xavier; NASCIMENTO, Marcelo de Maio; LEMOS, Natália Batista Albuquerque Goulart. Ginástica para todos na terceira idade: o uso de materiais alternativos como forma de intervenção. **Revista de extensão da UNIVASF**, v. 6, n. 1, p. 85-90, 2018.

LOPES, Priscila; BATISTA, Milena Souza; CARBINATTO, Michele Viviene. Ginástica para todos e arte: diálogos possíveis na extensão universitária. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS E DANÇA NO CENTRO-OESTE, 7, 2017. **Anais...** Goiânia, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2017.

LOPES, Priscila. “**A gente abre a mente de uma forma extraordinária**”: potencialidades da pedagogia freiriana no desenvolvimento da Ginástica Para Todos. 2020. 286f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

MARCASSA, Luciana. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Pensar a prática**, v. 7, n. 2, p. 171-186, jul./ dez., 2004.

MARTINS, Jussara Regina. **Processo de envelhecimento da fase adulta-idosa**: políticas públicas, redes de apoio e demandas de cuidados. 2016. 162f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, 2016.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, v. 32, n. 61, p. 1-17, jan./ mar., 2020.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos: primeiras reflexões sobre uma prática coletiva. CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE ESTUDOS SOCIOCULTURAIS DO ESPORTE, 6, 2018. **Anais...** Ribeirão Preto, SP, Universidade de São Paulo, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza; GOMES, Suely Ferreira Deslandes Romeu (Orgs.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 31. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.



MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática da ginástica para todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões**, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez., 2018.

OLIVEIRA, Jéssica Shizuka Yahiro da Silva; SILVA, Felipe de Souza; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para corpos experientes: a produção de coreografias de GPT com um grupo de adultos idosos. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 8, 2019. **Anais...** Caldas Novas, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2019.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra, Suíça: OMS, 2015.

PATRÍCIO, Tamires Lima; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; CARBINATTO, Michele Viviene. Festivais de ginástica no mundo e no Brasil: reflexões gerais. **Revista brasileira educação física esporte**, v. 30, n. 1, p. 199-216, mar., 2016.

PIMENTEL, Maria Helena e colaboradores. Importância da rede social para o envelhecimento bem sucedido e a saúde do idoso. **Journal of aging and innovation**, v. 8, n. 1, p. 68-84, 2019.

PEREIRA, Franciely Mayara Dias. **Análise da importância de um grupo de práticas corporais na perspectiva de idosos participantes**. 2019. 51f. Monografia (Residência – Programa de Pós-Graduação em Saúde do Idoso). Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, MG, 2019.

PEREIRA, Mayane Carneiro Alves e colaboradores. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. **Revista brasileira de promoção da saúde**, v. 29, n. 1, p. 124-131, jan./ mar., 2016.

PEREZ, Tatiana Alves Martins. A importância dos estímulos cognitivos na prática de GPT com idosos. In: CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 8, 2019. **Anais...** Caldas Novas, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2019.

PERISSÉ, Camille; MARLÍ, Mônica. Caminhos para uma melhor idade. **Retratos: a revista do IBGE**, n. 16, p. 18-24, fev., 2019.

SANTOS, Édila da Silva; OLIVEIRA, Michelle Ferreira. Da infância à melhor idade: fases da vida – processo de montagem coreográfica com idosos participantes de um projeto de ginástica para todos. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 7, 2017. **Anais...** Goiânia, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2017.

SANTOS, Paloma Ariana e colaboradores. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Audiology communication research**, v. 24, p. 1-8, 2019.

SILVA, Carla Andréia Pereira; BRASILEIRO, Renata Ruivo. A ginástica para todos no SESC-SP como estratégia de desenvolvimento do letramento corporal em idosos. CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS, 8, 2019. **Anais...** Caldas Novas, GO: Universidade Estadual de Goiás, 2019.



SILVA, Felipe de Souza. **Contribuições da ginástica para todos para o desenvolvimento das relações sociais em idosos.** 2020, 76f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2020.

SILVA, Milena Vadineia e colaboradores. Dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Revista de enfermagem da UFPE**, v. 10, supl. 1, p. 232-8, jan., 2016.

SIMÕES, Regina.; CARBINATTO, Michele Viviene. Ginástica para todos: inclusive para o idoso. In: MIRANDA, Rita de Cássia Fernandes; EHRENBERG, Mônica Caldas; BRATIFISCHE, Sandra Aparecida (Orgs.). **Temas emergentes em ginástica para todos.** Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva e colaboradores. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cadernos de saúde pública**, n. 34, v. 11, p. 1-14, 2018.

TOLEDO, Eliana de. O papel da universidade no desenvolvimento da ginástica geral no brasil. Campinas. **FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL**, 3, 2005. **Anais...** Campinas, SP: Universidade Estadual de Campinas, 2005.

TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da Ginástica Para Todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.) **Fundamentos das ginásticas.** 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, p. 21-48, 2016.

Dados do autor:

Email: priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Endereço: Rua Imperatriz, 201, Jardim Imperial II, Diamantina, MG, CEP 30100-000, Brasil.

Recebido em: 29/09/2020

Aprovado em: 09/11/2020

Como citar este artigo:

LOPES, Priscila e colaboradores. Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de ginástica para todos em processo de envelhecimento. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 83-97, set./ dez., 2020.