



A PRÁTICA DA GINÁSTICA PARA TODOS COMO UMA POSSIBILIDADE DE PROMOVER A AUTONOMIA DA PESSOA IDOSA

THE PRACTICE OF GYMNASTICS FOR ALL AS A POSSIBILITY TO PROMOTE THE AUTONOMY OF THE ELDERLY

LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA PARA TODOS COMO POSIBILIDAD DE PROMOVER LA AUTONOMÍA DE LOS MAYORES

Ingrid de Oliveira Santos

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Email: ingrid.oliveira.santos@usp.br

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Email: maharumi@usp.br

RESUMO

A Ginástica Para Todos (GPT) é uma modalidade gímnica que proporciona atividades adequadas para todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e experiências culturais. O objetivo deste estudo foi identificar de que forma os idosos praticantes de GPT no programa “USP Aberta à Terceira Idade” da EACH-USP compreendem a modalidade e observar como essa prática pode contribuir com a autonomia deste público. Para a coleta de dados utilizou-se uma entrevista semiestruturada. Os dados foram categorizados de acordo com a proposta de ensino da Federação Internacional de Ginástica. Os achados da pesquisa indicaram que os idosos percebem a GPT como uma modalidade prazerosa que não se limita apenas ao desenvolvimento do condicionamento físico. Ao longo desses anos o projeto tem contribuído com a autonomia e independência dos idosos, à medida que auxilia na manutenção e melhora da capacidade funcional e afeta de forma positiva a saúde mental e psicológica desses indivíduos.

Palavras-chave: Ginástica; Envelhecimento; Autonomia.

ABSTRACT

Gymnastics For All (GFA) is a gymnastics modality that provides adequate activities for all genres, age groups, skills and cultural experiences. The aim of this study was to identify how elderly GPT practitioners in the “USP Open to the Elderly” program of EACH-USP understand the modality and to observe how this practice can contribute to the autonomy of this public. For data collection, a semi-structured interview was used. The data were categorized according to the teaching proposal of the International Gymnastics Federation. The research findings indicated that the elderly perceive GPT as a pleasurable modality that is not limited to the development of physical conditioning. Over the years, the project has contributed to the autonomy and independence of the elderly, as it helps in maintaining and improving functional capacity and has a positive impact on these individuals' mental and psychological health.

Keywords: Gymnastics; Aging; Autonomy.

RESUMEN

La Gimnasia para Todos (GPT) es una modalidad de gimnasia que ofrece actividades para todos los géneros, edad, habilidades y experiencias culturales. El objetivo de este estudio fue identificar cómo los ancianos practicantes de GPT en el programa “USP Abierta al Anciano” de EACH-USP entienden la modalidad y observar cómo esta práctica puede contribuir a la autonomía de este público. Para la



recoleción de datos se utilizó una entrevista semiestructurada. Los datos fueron categorizados de acuerdo a la propuesta de la Federación Internacional de Gimnasia. Los resultados de la investigación indicaron que los ancianos perciben la GPT como una modalidad divertida que no se limita al desarrollo del acondicionamiento físico. A lo largo de los años, el proyecto ha contribuido a la autonomía e independencia de las personas mayores, ya que ayuda a mantener y mejorar la capacidad funcional y afecta positivamente la salud mental y psicológica de estas personas.

Palabras clave: Gimnasia; Envejecimiento; Autonomía.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) as quedas nas taxas de fertilidade e o aumento na expectativa de vida implicam no envelhecimento acelerado da população. Em todos os países, principalmente nos desenvolvidos, é possível constatar que os idosos estão vivendo por mais tempo. Desta forma, faz-se necessário pensar esse processo com um olhar amplo e novas perspectivas que visem melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (OMS, 2015).

Neste contexto, estimular a autonomia é fundamental na velhice por exercer influência direta sobre a qualidade de vida. A autonomia permite que o indivíduo idoso tenha maior controle sobre sua vida, principalmente porque está relacionada a um conjunto de fatores que incluem a capacidade de tomar decisões sobre uma série de questões importantes de seu dia-a-dia, o nível de capacidade funcional e o senso de independência física, psicológica e espiritual (NERI, 2014).

Algumas condições são capazes de alterar a capacidade de autonomia das pessoas idosas como, por exemplo, a socialização, o acesso a serviços sociais e de saúde, a segurança econômica e a moradia. Atualmente, sabe-se que a atividade física é considerada como um dos componentes capazes de melhorar a autonomia e a qualidade de vida do idoso, visto que a aptidão funcional que a prática proporciona, permite que a pessoa se mantenha inserida socialmente e consiga preservar o nível desejado de atividades diárias (SOUZA, 2010; NERI, 2014).

Manter-se fisicamente ativo na velhice gera benefícios biopsicossociais e contribui positivamente na maior longevidade, amenizando ou retardando os efeitos do

envelhecimento no organismo, o que possibilita a manutenção ou a melhora da saúde como um todo. Sendo assim, a adoção de medidas para auxiliar as pessoas mais velhas a se manterem ativas e saudáveis é uma necessidade emergente (SOUZA, 2010; GALLO; GOBBI; ZULUAGA, 2013).

Fundamentado nessas premissas, em 2006 implantou-se o programa “USP Aberta à Terceira Idade” (UATI), que em 2019 passou a ser chamado de “USP 60+”, na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP). O objetivo do programa é oferecer à população idosa atividades complementares didático-culturais, disciplinas regulares nos cursos de graduação e atividades complementares físico-esportivas. O principal foco é estimular a criatividade, o conhecimento, a expressividade e a participação, proporcionando aos idosos melhorias na qualidade de vida e bem-estar (CACHIONI; ORDONEZ, 2009, 2011).

Dentre as opções de atividades físico-esportivas oferecidas pelo programa, destacamos a Ginástica Para Todos (GPT). Caracterizada como uma modalidade gímnica que proporciona atividades adequadas para todos os gêneros, faixas etárias, habilidades e experiências culturais, a Ginástica Para Todos contribui com o bem-estar físico, social, intelectual e psicológico de seus praticantes (FIG, 2016). A modalidade tem como premissa ser uma prática corporal sem finalidade competitiva que possibilita o divertimento, o prazer e a participação de todos sem restrições; o estímulo à criatividade; liberdade de vestimenta, materiais e música.

Outro aspecto importante é o fato de estar pautada no trabalho coletivo que propicia maior interação social entre os praticantes, ao mesmo tempo em que permite o incentivo e a



valorização da experiência individual, considerando que cada um possui determinado repertório de movimento, cultura de origem, valores e expectativas (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATO, 2016).

Visando aumentar o envolvimento dos indivíduos com a prática, a Federação Internacional de Ginástica (FIG, 2010) sugeriu uma proposta pautada em pilares nomeados (do inglês) “4F’s”: *fun* (diversão), *fitness* (condicionamento e preparação física), *fundamentals* (fundamentos da ginástica) e *friendship* (relacionamentos e amizades). Tais características auxiliam a distinguir o que é a Ginástica Para Todos, além de nortear o trabalho, de modo que a prática adquira uma identidade própria no universo de possibilidades que ela permite explorar.

A diversão é o primeiro pilar da filosofia destacada pela federação. A instituição ressalta que garantir que os participantes se divirtam durante as aulas é uma forma de fazer com que eles continuem praticando, o que significa que os praticantes buscam, além de manterem-se ativos fisicamente, divertir-se. Além disso, é desejável que este pilar atravessasse toda a prática, permeando as atividades propostas pelos outros três.

O condicionamento físico deve ser incluído nas aulas de GPT através de atividades divertidas que trabalhem a resistência, força, potência e flexibilidade para que o indivíduo tenha uma prática segura dos exercícios ginásticos e esteja fisicamente preparado para realizar os fundamentos. Constitui-se também como uma maneira de incentivar o aluno a perceber os benefícios do condicionamento físico de forma a inseri-lo como um hábito de vida.

Os fundamentos referem-se aos padrões motores gímnicos comuns a todas as modalidades de ginástica, sendo eles: posições estáticas, saltos, locomoções, rotações, balanços e aterrissagem que podem ser executados com ou sem a manipulação de aparelhos e materiais. Por fim, a FIG ressalta que as aulas devem ser pensadas e planejadas de forma que se tornem facilitadoras do desenvolvimento saudável da amizade.

O grupo de GPT para pessoas idosas foi inserido no programa UATI em agosto a outubro de 2016 e desde então oportuniza a participação desses indivíduos nas aulas do projeto e em apresentações de festivais internos e externos. Desde sua fundação, o projeto utiliza a proposta de ensino da FIG como principal norteador para o planejamento de suas ações.

Levando em consideração a trajetória do grupo de GPT da UATI e com bases nos pilares da filosofia da FIG, suscitou-se as seguintes questões: De que forma os idosos praticantes de GPT na EACH-USP compreendem esta modalidade? A prática contribui com a autonomia e independência dessas pessoas?

A perspectiva do aluno sobre a prática caracteriza-se como uma ferramenta útil que pode contribuir significativamente na estruturação, no planejamento e nas adequações do trabalho a ser desenvolvido (RIBEIRO; CAVALLI; CAVALLI, 2012). Vale ressaltar que na literatura são encontrados poucos estudos que abordam tais questões relacionadas ao público idoso. Sendo assim, os objetivos deste estudo são identificar de que forma os idosos compreendem a Ginástica Para Todos a partir das vivências que tiveram nas aulas do projeto e observar como essa prática pode contribuir com a autonomia deste público.

PERCURSO METODOLÓGICO

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa que tem como característica a percepção e a compreensão humana por meio da obtenção de dados empíricos descritivos através do contato direto e interativo do pesquisador com a situação objeto de estudo. O pesquisador insere-se no dia a dia de um grupo específico e participa como se fosse um membro, com o intuito de entender ou interpretar os fenômenos considerando os significados que as pessoas atribuem a eles (DENZIN; LINCOLN, 2008, STAKE, 2011).

As aulas de GPT eram ministradas uma vez por semana com duração de uma hora. O grupo era composto por 22 idosos, sendo que destes, 86% eram do sexo feminino e 14% masculino



com idade acima de sessenta anos. Considera-se relevante apontar que as patologias mais prevalentes nesse grupo são: hipertensão arterial (59%), hipercolesterolemia (22,7%), diabetes (9%). Além disso, todos são aposentados e não exercem atividades remuneradas.

Foram incluídos no estudo os idosos que atenderam ao seguinte critério: frequentar as aulas de GPT na EACH-USP de forma ativa por um ano ou mais, pois entende-se que possuir experiência na modalidade é um fator importante para cumprir o objetivo proposto por este estudo. Desta maneira, participaram da pesquisa 10 indivíduos idosos (69±5 anos), 9 do sexo feminino (90%) e 1 do sexo masculino (10%).

A participação na pesquisa foi voluntária e os sujeitos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), do qual uma via ficou sob posse do sujeito e a outra com o pesquisador. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP, sob o número 3.067.714. As entrevistas foram realizadas após a aprovação do comitê de ética.

A entrevista pode ser entendida como uma conversa que recupera ou registra experiências guardadas na memória das pessoas. É uma técnica de pesquisa flexível que possibilita a obtenção de informações singulares pela pessoa entrevistada, captar experiências e seus significados, valores, opiniões e motivações (LIMA, 2016; STAKE, 2011). Neste estudo utilizou-se a entrevista do tipo semiestruturada, método que permite que o entrevistador siga um roteiro com um número de questões e uma ordem prevista, porém confere à ele liberdade para fazer alterações, como a inclusão de novas perguntas (LIMA, 2016).

Como forma de iniciar as entrevistas foram selecionadas duas fotos para cada entrevistado, uma de momentos específicos da aula em que essa pessoa estivesse presente e outra que retratava o grupo completo após a apresentação de uma composição coreográfica. Solicitou-se que o entrevistado observasse as imagens e explicasse o conteúdo, buscando informações na memória. Prosseguiu-se a entrevista com perguntas voltadas à compreensão dos idosos sobre a GPT. As entrevistas foram realizadas

individualmente, gravadas e transcritas integralmente.

Para a análise das falas obtidas realizou-se uma leitura atenta e em seguida uma leitura seletiva, buscando identificar as conexões entre as falas e o fenômeno estudado, de forma que fosse possível o agrupamento em categorias. Optou-se por utilizar como categorias os quatro pilares da proposta de ensino da FIG, os “4Fs”: *fundamentals* (fundamentos da ginástica), *fun* (diversão), *friendship* (relacionamentos e amizades) e *fitness* (condicionamento e preparação física). A escolha das categorias ocorreu posteriormente à coleta dos dados e não interferiu no processo da entrevista. A análise dos dados desta pesquisa foi construída à partir de experiências que a pesquisadora obteve participando como monitora do grupo, da aproximação com as pessoas que participaram do estudo e da observação dos fenômenos estudados e suas relações (GUERRA, 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As quatro categorias centrais de análise baseadas na proposta de prática da FIG (2010) estão inter-relacionadas e se manifestam nas aulas de GPT de forma simultânea. Sendo assim, salientamos que algumas falas dos indivíduos podem estar classificadas em determinada categoria e ainda assim possuir relação com outras, enfatizando que há um diálogo entre as categorias de análise.

Excertos dos discursos de alguns sujeitos serão utilizados ao longo do texto que segue, para ilustrar as categorias e oferecer destaque aos participantes desta pesquisa. Com o objetivo de preservar a identidade dos entrevistados seus nomes foram substituídos por nomes fictícios.

A primeira categoria de análise refere-se ao pilar denominado *fun*. Como foi citado anteriormente, *fun* significa diversão, característica que quando atribuída à GPT desperta o interesse e o entusiasmo, aumentando a chance da continuidade de prática, principalmente para a faixa etária estudada.

Ao analisar as falas das pessoas que participaram deste estudo, foi possível perceber



que os elementos mais destacados referem-se a sentimentos positivos que se manifestam tanto no dia-a-dia das aulas quanto em momentos em que o grupo realiza apresentações de composições coreográficas em eventos, como pode ser notado nas falas abaixo:

[...] Ah, eu gosto de tudo, eu gosto dessa aula...a gente se anima, é alegre, sabe?! E conversa com... é a mais divertida! Eu gosto! É gostosa essa aula [...]
(NOÊMIA).

[...] Lembro dessa apresentação como se fosse hoje... assim... dos nossos momentos de alegria. Nossa apresentação foi ótima... acho que todo mundo saiu muito feliz (TEREZA).

O que os entrevistados, em sua maioria relatam é que o motivo que os faz gostar da GPT é o fato de ser uma atividade que, diferente de outras que costumam participar, possibilita recorrentes manifestações de alegria, de felicidade e de prazer, sejam elas individuais ou compartilhadas com o grupo. De fato, durante as aulas é possível identificar o quanto essas pessoas demonstram estar felizes, principalmente através do sorriso.

Sendo assim, gera-se maior motivação e entusiasmo nessas pessoas, facilitando a manutenção da prática, o que significa dizer que elas possuem o desejo de estarem presentes nas aulas (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATO, 2016).

Segundo Fernandes (2012), as atividades lúdicas oportunizam que o idoso aprenda a dar novos significados aos seus conhecimentos de maneira alegre e prazerosa, propiciando um ambiente favorável à criatividade.

[...] Pra mim representa assim uma atividade que me leva ao prazer, a felicidade de estar fazendo aquilo e é uma coisa que está me preenchendo fisicamente, mentalmente e assim compartilhando também com os demais. É uma coisa que me leva a grande satisfação, é prazeroso mesmo (TÂNIA).

Observa-se que há uma relação entre o prazer pela prática e a satisfação pessoal que esses indivíduos sentem. Através dos relatos identifica-se que a satisfação expressa como um

preenchimento físico e mental é uma consequência dos sentimentos de prazer e felicidade proporcionados pela prática.

O prazer pela prática é o objetivo principal da modalidade e faz com que esses indivíduos se envolvam mais nas atividades e se dediquem a fazer aquilo que lhes foi proposto. Nota-se que esses indivíduos têm a autonomia para delegar determinadas funções para outras pessoas e se dedicar em atividades que preenchem o tempo de forma satisfatória (NERI, 2014).

Constatou-se através das falas que a GPT, por oferecer experiências prazerosas aos seus praticantes, pode contribuir com o bem-estar e a saúde emocional do idoso, fator importante para diminuir a chance dessa pessoa ter depressão, doença que acomete um número cada vez maior de idosos e que tem como consequência o distanciamento social, diminuição a autoestima e qualidade de vida (FALCÃO; ARAÚJO, 2010).

Como preconizado pela FIG (2010) em sua filosofia, a diversão é um elemento importante para que as pessoas continuem praticando a GPT. Sem a diversão, a chance das pessoas deixarem de praticar a modalidade é maior. Por estas razões, observa-se que esse elemento está presente nas aulas do grupo de GPT da UATI, motivando as pessoas a permanecerem no grupo.

A categoria *Fitness* diz respeito às atividades divertidas com o foco na melhora da resistência, força, potência e flexibilidade, o que implica melhorar o condicionamento físico para que os indivíduos tenham maior segurança para a prática das atividades e garante que os participantes estejam preparados para realizar os fundamentos e compreendam a importância da prática de atividade como um hábito de vida.

Ao serem questionados acerca da visão prévia que tinham sobre o projeto, predominou nos relatos a percepção de que a GPT caracterizava-se como um exercício físico planejado, estruturado e repetitivo que tem como objetivo a manutenção e a melhoria de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN, 1985).

A referência que esses idosos possuíam de ginástica estava atrelada aos exercícios praticados em academias que trazem em sua



essência as repetições e cargas de trabalho pré-estabelecidas.

[...] Eu não pensei que fosse essa assim, essa mais fraquinha assim, eu pensava que era que nem quando era na musculação que faz adução, abdução, não sei o que que tem os nomes tudo, leg, tudo. E eu achei que ia ser mais vamos dizer, mais puxado, mas está sendo bem tranquilo. A gente sai cansado, mas está sendo bem tranquilo [...] (CLARICE).

Souza (1997) faz uma discussão importante acerca da evolução do conceito de ginástica. Segundo a pesquisadora, o termo Ginástica denominava qualquer tipo de atividade física sistematizada que tivesse relação com jogos, atletismo, lutas e preparação física de soldados. Em 1800 o termo passou a ter uma conotação ligada aos exercícios físicos, exercendo grande função nas indústrias e postos de trabalho.

Para facilitar o entendimento do que é ginástica foram estabelecidas cinco categorias, dentre elas a Ginástica de condicionamento físico, mencionada pelos idosos entrevistados como conceito de ginástica que eles conheciam, e a Ginástica de demonstração representada pela GPT (SOUZA, 1997). O trecho abaixo retrata a visão que os idosos possuíam de que a GPT consistia apenas no condicionamento físico.

[...] quando eu fazia ginástica no serviço que eu falo que era só ginástica, não tinha essa história. A gente ia pro Morumbi, ia para não sei para onde e praticava todo tipo de esporte porque já era adulto ou moça. Pode ser isso né? Pode ser que o modo da Ginástica era diferente. E pode ser porque era bem antigamente né? As coisas estão modernizando, cada tipo de esporte tem um nome né porque antes não. Era ginástica e nós fazíamos tudo, corria, fazia ginástica dessa que tô te falando, subia banquinho, descia escada, direita, esquerda, por abdômen. Fazia de tudo (JOANA).

Uma das características que representam essa visão de que a GPT consistiria em uma prática voltada apenas ao condicionamento físico são as menções à intensidade do exercício. Em alguns relatos o diferencial da GPT é o fato de

que a modalidade, é “leve”, “não é muito forçada”, “é mais suave”. Fica a hipótese de que esses idosos, ao ingressarem nas aulas do projeto, esperavam que fosse uma atividade que exigisse mais de seus corpos em termo físicos.

Um ponto a ser considerado é o fato de que a maioria dos idosos que ingressam na UATI o faz em busca de aumentar o conhecimento, o aperfeiçoamento pessoal e a qualidade de vida. Para que isso seja possível participam de diversas oficinas oferecidas pelo programa (ORDONEZ; CACHIONI, 2011). Os idosos que participam da GPT também já fizeram ou fazem parte de outros projetos oferecidos pela UATI, como por exemplo, aqueles voltados para o desenvolvimento da resistência muscular, força e atividades físicas com foco na manutenção do equilíbrio para a prevenção de quedas nesta faixa-etária. Desta maneira, os relatos sobre a visão prévia que possuíam da GPT resgataram memórias da participação desses idosos em outras atividades físicas realizadas na USP e em outros locais.

Apenas uma entrevistada apresentou uma visão diferenciada acerca de suas impressões prévias da modalidade. Segundo ela, seriam oferecidas atividades com intensidade adequada à faixa etária. Sobre este ponto, não é possível afirmar que as aulas para este grupo possuem intensidade única e constante, pois esta variável está atrelada ao tipo de aula planejada e ao engajamento de seus participantes.

[...] olha, eu imaginei que seria assim a Ginástica Para Todos bem moderada mesmo porque como é pra terceira idade eu pensei assim: “ah vai ser assim braço, perna, lá lá lá...” (TÂNIA)

Uma das premissas da GPT é favorecer a inclusão e o incentivo à participação de todos, independente da classe social, faixa etária, etnia, habilidade e capacidade motora, vivência, diagnóstico de saúde, entre outros. Ressalta-se que o fato de não haver competição diminui a comparação, o enaltecimento de uma pessoa em relação à outra e todos participam dentro dos seus limites e possibilidades (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Essa característica foi apontada pelos entrevistados como acessibilidade ao público idoso.



O termo acessível representou uma atividade factível para a faixa etária, considerando os aspectos inerentes ao envelhecimento citados por Freitas e colaboradores (2013) como perdas morfológicas, funcionais e psicológicas que prejudicam a capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente. De acordo com os entrevistados a prática é acessível no que diz respeito à intensidade e ao nível de exigência física que requer. Ressalta-se que a GPT, ao trabalhar o condicionamento físico, estimula o funcionamento das capacidades do idoso de acordo com suas limitações, auxiliando na manutenção de uma vida ativa e saudável (NERI, 2014).

É possível notar que os entrevistados identificam a importância da atividade física em suas vidas e os efeitos biopsicossociais de se manterem fisicamente ativos, principalmente no que diz respeito à independência para realizar atividades de vida diária. Tais achados corroboram com os resultados de Ribero e colaboradores (2012) que indicam que um dos motivos de permanência na prática de atividade física pelos idosos é o fato de terem ciência de seus benefícios para a saúde. Os trechos abaixo ressaltam que a GPT se insere neste contexto como um meio que permite que os idosos melhorem a saúde.

[...] A ginástica acho a melhor de todas! O exercício da ginástica eu acho assim... especial. Ele desenvolve muito a gente. Não parece né, mas ele é muito importante pra gente. Ele desenvolve mente, corpo, flexibilidade, tudo você desenvolve nele com essa ginástica (TEREZA).

[...] E é bom pra saúde também, você mexe com a cabeça, o movimento que você faz as coisas que você faz, então mexe com o seu cérebro você tem que ir gravando cada coisa, então é muito legal (ANA).

Acerca da percepção dos idosos sobre saúde, Moreno e Tsukamoto (2018) afirmam que compreender o olhar dos idosos para esses aspectos permite identificar suas necessidades, preferências, fragilidades, potencialidades e de

posse à tais informações é possível adequar à prática ao público, tornando-a mais eficiente.

[...] Ah, pra mim significa uma qualidade de vida excelente. Ginástica pra mim significa qualidade de vida sem não tem nem comparação do que vivia antes. Muita coisa boa mesmo! (TEREZA)

Um dos fatores limitantes para o trabalho mais acentuado das capacidades físicas foi o tempo de duração de 1h de aula, o que levou a equipe a escolher como eixo norteador do planejamento de aula para o grupo a exploração de materiais, sejam eles convencionais ou alternativos que serão discutidos dentro da categoria “*fundamentals*”. O condicionamento físico aparece de atrelado às atividades propostas, mas não foi o foco do projeto nos últimos semestres.

A categoria *fundamentals* ilustrada na figura 4 faz referência aos padrões motores gímnico executados com ou sem a manipulação de aparelhos e que estão inseridos em todas as modalidades de ginástica. As subcategorias constatadas através dos relatos foram: manipulação de materiais, música, acessibilidade, elementos do esporte e elementos da dança (figura 4).

É possível notar na figura e nos trechos abaixo que a subcategoria que mais se destacou foi a manipulação de materiais. Constata-se que para os sujeitos dessa pesquisa, o material é uma característica que distingue a prática da GPT de outras modalidades que os utilizam de forma específica e as vezes limitada.

[...] Eu falaria pra ele que é uma ginástica que assim, você tem os movimentos como que eu falo? não é aparelhos é... Com materiais, que te leva assim a sentir que você tem necessidade daquilo que levanta braço, levanta pé, levanta perna, sabe? torcer o corpo pro lado pro outro (TÂNIA).

[...] É alongamento, dança, engloba tudo que é ginástica né, mas essa daqui é diferenciada porque a gente trabalha com materiais e com coisas né, mas muito boa. (ELISA)

Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) apontam que o uso de materiais na GPT não é



obrigatório. Existe a possibilidade de usar matérias do tipo convencionais que são aqueles comuns na ginástica, convencionais com algumas adaptações como, por exemplo, no tamanho, e por fim os alternativos que correspondem à objetos como bancos, flutuadores de piscina, galão de água, etc. As autoras afirmam que este último confere à modalidade uma característica diferenciada, pois amplia as possibilidades de expressão, criação e movimento.

A presença dos materiais, segundo os entrevistados, é um dos motivos que tornam as atividades prazerosas e deixam a GPT registrada em suas memórias. Acerca disso, é preciso ressaltar que a professora coordenadora do grupo juntamente com a equipe de monitores prezou pela segurança dos idosos e buscou desenvolver os fundamentos de forma acessível à faixa-etária, priorizando a possibilidade da participação de todos nas atividades (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Por estes motivos, optou-se por inserir a exploração de materiais como o eixo temático norteador do planejamento das aulas desde o início do projeto, dando menor ênfase aos padrões motores gímnicos. Esta escolha pode ter contribuído que os idosos adquirissem uma imagem da modalidade atrelada à exploração de materiais.

Em primeiro momento foram utilizados aparelhos convencionais da ginástica rítmica (maças, bolas, arcos, fita). Em seguida as aulas tiveram como foco a exploração de diversos materiais alternativos que permitiram uma gama maior de possibilidades. Foram utilizados sacos de lixo, bexigas, jornal, bolas de diferentes modalidades, paraquedas, balde, elástico, tecidos, bastões, espaguete de piscina, bancos de madeira, entre outros. Desta forma, a presença do material em todas as aulas foi uma característica marcante para os idosos.

É preciso considerar que possivelmente esses idosos não costumam ter acesso a materiais específicos como os da ginástica rítmica, por exemplo, e isso é percebido na durante as aulas. No caso dos materiais não convencionais, as atividades estimulam a criatividade e o aprendizado de novas formas de utilizá-los

(TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Na maioria das vezes estão inseridos em atividades de vida diária dessas pessoas, mas apenas com o uso comum que lhes são atribuídos.

A exploração de materiais é uma ferramenta que permite a manifestação da brincadeira e da diversão durante as aulas. Jogos e brincadeiras são estratégias de ensino que desenvolvem diferentes funções no grupo e quando associados à diversão contribuem significativamente no processo de a aprendizagem.

A música, elemento presente em todas as aulas, também surge neste contexto como facilitadora da diversão e do prazer tanto para quem participa quanto para quem apenas observa (FIG, 2010). Percebe-se que a música e o material chamam atenção do espectador, estimulando sua curiosidade em relação à prática.

[...] Eu adorei que era com música, nossa eu fiquei assim encantada (TÂNIA).

[...] Eu estava fazendo o (outro projeto) e via que tinha dias que a turma descia e ficava lá embaixo e eu falava: “gente, o que é aquilo ali? Ginástica Para Todos.” E era com música, antes lá embaixo eles colocavam música e ficava com bambolê, “com não sei o quê” (JOANA).

[...] A gente sente falta de música! Eu acho que por exemplo no caso de vocês só fazer uma...uma...como tão fazendo agora, música, né?! Essas músicas que levam, que remete a pessoa atrás, que nem rock, twist [...] (LUIZ)

Ademais, a música atua como uma força que inspira sentimentos internos e incentiva os sujeitos a se movimentem naturalmente e estimula a criatividade, principalmente durante atividades que exigem a improvisação como, por exemplo, a criação de sequências de movimentos com base no ritmo da música. Este tipo de atividade é importante para a faixa-etária pelo fato de estimular o raciocínio e trabalhar com a memória. (PAOLIELLO, 2008; FIG, 2010).

Para esta faixa etária, é apropriado trabalhar a ginástica com músicas que os sujeitos



reconheçam, pois uma boa seleção musical contribui para o prazer de estar no ambiente e aumenta a motivação na prática da atividade (MIRANDA; GODELI, 2003). Pode-se também incluir a dança que é uma das subcategorias que apareceu nos discursos e está diretamente atrelada à música, aos movimentos corporais com ritmo e a manipulação dos materiais (FIG, 2010).

Por fim, identificou-se na fala dos idosos que os fundamentos também se desenvolvem através de elementos do esporte que foram inseridos em algumas aulas de manipulação de material.

[...] Hoje nós jogamos vôlei, basquete, futebol. Naquele pedacinho cada um com uma bola, cada um se soltou da sua forma e valeu muito. Sabe aquela coisa assim de você suar a camisa? Agora eu entendo o jogador de futebol [...]

Essas características levam a perceber que a GPT é uma modalidade de ginástica que permite a inclusão de diversas manifestações da cultura corporal como uma forma de oportunizar experimentações que ampliem o repertório deste público. Desta maneira, estimular a participação dos idosos nesta modalidade gímnica é uma forma de ressaltar que o idoso não é um ser frágil, dependente, incapaz e improdutivo como é visto pela sociedade.

A última categoria de análise (figura 5) corresponde ao pilar da proposta denominado “*friendship*” que preconiza que as aulas de GPT devem ser pensadas e planejadas de forma que facilitem o desenvolvimento saudável da amizade. Foram observadas as seguintes subcategorias nos dados: convivência, interação social, união, vínculo afetivo, coletividade, novidade e comemoração.

As falas dos entrevistados mostram a importância do trabalho em grupo para o favorecimento da amizade. As atividades ocorrem de maneira que valorizem as experiências individuais, mas também visam compartilhar as vivências de cada um através da formação de pequenos e grandes grupos que realizam as tarefas juntos (FIG, 2010).

[...] Ah.. Tem muitas coisas que eu gosto né?! O contato com as pessoas, nas aulas a gente tem muito contato, "com o

parceiro do lado, passa para ele", "faz dupla", faz para passar um pro outro, "pega do fulano". Então aqui a gente tem tanto o movimento com a coordenação da mente e o contato com as pessoas né?! Você tem mais amizades, você conversa, já puxa um assunto. Então eu gosto muito disso [...] (JOANA)

Desta maneira, busca-se estimular que as pessoas interajam umas com as outras, se conheçam, criem confiança no grupo e troquem informações para que o aprendizado ocorra em conjunto.

Resultados de estudos feitos por Okuma (1998) mostraram que o convívio com pessoas que tenham características semelhantes, como a própria faixa etária, faz com que os idosos vejam seu reflexo no outro e se reconheçam, aumentando a segurança e a eficiência de cada um no grupo pelo fato de possuírem dificuldades semelhantes. Para a autora, o idoso que participa de grupos de atividade física conta com o suporte social e passa a ter sentimento de proteção e interdependência.

Neste sentido, as aulas de GPT oferecem um espaço para o compartilhamento de experiências, não somente relacionadas ao projeto, mas abre possibilidades de partilhar experiências de vida entre todos os integrantes, incluindo a coordenadora e sua equipe de monitores. Essa interação entre os membros é um fator essencial para que o grupo se desenvolva, descubra novos elementos e construa o conhecimento (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Partindo dessa lógica, chega-se à um ponto importante relatado por Paulo Freire (1996) que leva a reflexão de que a transmissão do conhecimento não é uma via de mão única e se dá de maneira que “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”. Essa relação entre ensino-aprendizado pode ser percebida nos trechos abaixo.

[...] Olha, eu vou explicar que a Ginástica Para Todos é uma libertação pra gente, é uma maneira da gente interagir com as pessoas, de conhecer coisas novas e diferentes porque claro que a gente não conhecia nada disso né? (ANA).



[...] É uma troca de experiência, porque assim, vocês estão resgatando coisas que a gente já viveu e caiu no esquecimento, e a gente tá recordando coisas que a gente se sentia incapaz de fazer porque você sabe que até um tempo atrás era mais fácil eu pisar numa bola, escorregar e cair do que brincar com a bola? (ELIZA)

Cada um contribui de forma diferente com o todo e faz parte do todo, o que permite que os participantes tenham a chance de estabelecer novas relações e ressignificações daquilo que já conheciam.

Percebe-se nas falas dos idosos que ao longo do tempo de convivência, cria-se um vínculo afetivo forte entre eles que inclui a amizade, a confiança e o carinho. Isso é percebido quando alguns entrevistados usam o termo "família" para descrever o significado da prática na vida deles. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Moreno e Tsukamoto (2018) que revelou que os idosos participantes de um curso de GPT em uma instituição privada percebem o grupo como uma família, indicando que a modalidade exerce um papel social importante, principalmente no que diz respeito à interação e inclusão social.

Em uma pesquisa realizada por Rizzolli e Surdi (2010) dados apontaram que a possibilidade de estar inserido numa atividade que permita estar com outras pessoas, sorrir, conversar culmina na criação de laços simbólicos de identificação e na valorização da pessoa idosa.

[...] Quando a gente entra aqui, a gente sente que aqui é uma família. Interage com todo mundo, fala com todo mundo, dá risada com todo mundo, conversa com todo mundo. É muito bom! (TEREZA).

É interessante ressaltar que no início do ano de 2019 foi proposta uma atividade para o grupo em que cada pessoa deveria dizer apenas uma palavra que representasse a GPT para eles. Todos estavam dispostos em um grande círculo e livremente diziam as palavras. Apareceram nos discursos termos como união, alegria, felicidade, amor família, interação. Estas palavras também estão presentes nas entrevistas, o que indica que

a visão dos idosos que fizeram parte da pesquisa representa o todo.

A partir do entendimento da prática da GPT pelo olhar da proposta de prática da FIG é possível perceber que as aulas oferecidas atuam como ferramentas que propiciam a interação social, a coletividade, a união, o vínculo afetivo que são reflexos da amizade. Estes fatores contribuem para que os idosos se identifiquem com o outro e encontrem no apoio social motivação para se manterem independentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos achados desta pesquisa, compreende-se que os idosos praticantes de GPT no programa UATI da EACH-USP expressam ao longo das aulas sentimentos positivos como a alegria, felicidade e prazer que são importantes para diminuir a chance de o idoso apresentar sintomas de depressão e tornar-se dependente. O estímulo a tais sentimentos atrelados à ludicidade e à interação social, parecem ser estratégias importantes para garantir a continuidade de prática e envolvimento desses indivíduos. É importante estar atento ao fato de que nesta faixa etária as pessoas tendem a se isolar e diminuir o envolvimento com atividades físicas, optando por participar daquelas que geram maior satisfação, como a GPT, e que proporcionam um significado maior em suas vidas.

A partir da compreensão dos dados apresentados em cada categoria e da trajetória do grupo, é possível afirmar que ao longo desses anos o projeto tem contribuído com a autonomia e independência dos idosos, à medida que auxilia na manutenção e melhora da capacidade funcional e afeta de forma positiva a saúde mental e psicológica desses indivíduos. Ressalta-se que a equipe que atua com os idosos preocupou-se em adaptar cada pilar preconizado pela federação de acordo com as necessidades dessa faixa-etária, pois entende a importância de valorizar as potencialidades desses indivíduos.

Por fim, salienta-se que a GPT é uma prática crescente que tem ganhado espaço no Brasil, tanto em instituições públicas quanto privadas. Tendo em vista suas características, considera-se



que a modalidade é adequada ao público idoso e por estas razões entende-se que há uma necessidade de ampliação de prática voltada à

esta população, de forma que um maior número de pessoas possa se beneficiar da GPT.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CACHIONI, Meire; ORDONEZ, Tiago Nascimento. Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta à terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 461 - 474, jul./ set., 2011.

_____. Universidade aberta à terceira idade: a experiência da Escola de Artes, Ciências e Humanidades. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 6, n. 1, p. 76-86, jan./ abr., 2009.

CASPERSEN, Carl J. e colaboradores. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, mar./ abr., 1985.

FALCÃO, Deusivania Vieira da Silva; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de. **Idosos e saúde mental**. Campinas, SP: Papyrus, 2010.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Fundamentos de la gimnasia**. Lausanne, Suíça: FIG, 2010.

_____. **Gymnastics for all manual**. Lausanne, Suíça: FIG, 2016.

_____. **Gymnastics for all manual**. Lausanne, Suíça: FIG, 2019.

FERNANDES, Ana Paula Sabchuk; DE CÁSSIA OLIVEIRA, Rita. O idoso e a ludicidade. **Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes**, v. 20, n. 2, p. 151-160, jan./ jun., 2012.

FIORIN-FUGLSANG, Cristiane Montozo; PAOLIELLO, Elizabeth. Possíveis relações entre a ginástica geral e o lazer. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

FREITAS, Elizabete Viana de e colaboradores. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

GALLO, Luiza Herminia; GOBBI, Sebastião; ZULUAGA, Carlos Federico Ayala. Parâmetros da programação de exercício físico. In: COELHO, Flávia Gomes de Melo (Org.). **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba, PR: CRV, 2013.

GUERRA, Isabel Carvalho. **Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: sentidos e formas de uso**. Portugal: Princípia, 2006.

LIMA, Márcia. O uso da entrevista na pesquisa empírica. In: ABDAL, Alexandre e colaboradores (Org.). **Métodos de pesquisa em ciências sociais: bloco qualitativo**. São Paulo: SESC, 2016.



MIRANDA, Maria L. de J.; GODELI, Maria RCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, out./dez. 2003.

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.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em gerontologia**. 4. ed. Campinas, SP: Alínea, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2015.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisas**. 4. ed. Campinas, SP: Papirus, 1998.

PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

RIBEIRO, José Antonio Bicca; e colaboradores. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, out./dez., 2012.

RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 225-233, ago., 2010.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado. **Ginástica geral: um campo de conhecimento da educação física**. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1997.

SOUZA, Maria Aparecida Ceciliano de (Org.). **Esporte para idosos: uma abordagem inclusiva**. São Paulo: SESC, 2010.

STAKE, Robert E. **Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam**. Porto Alegre, RS: Penso, 2011.

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 2 ed. São Paulo: Fontoura, 2016.

Dados da autora:

Email: ingrid.oliveira.santos@usp.br

Endereço: Rua Lídia da Anunciação Melo, 25, Jardim Varan, Suzano, SP, CEP 08696-190, Brasil.

Recebido em: 30/10/2020

Aprovado em: 22/11/2020

Como citar este artigo:

SANTOS, Ingrid de Oliveira; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz A prática da ginástica para todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 131-142, set./ dez., 2020.