



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FELIPE DE SOUZA SILVA

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA PARA TODOS PARA O  
DESENVOLVIMENTO DAS RELAÇÕES SOCIAIS EM IDOSOS

CAMPINAS - SP

2020

FELIPE DE SOUZA SILVA

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA PARA TODOS PARA O  
DESENVOLVIMENTO DAS RELAÇÕES SOCIAIS EM IDOSOS

*Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Mestre em Educação Física, na Área de Educação Física e Sociedade.*

Orientador: Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto

ESTE TRABALHO CORRESPONDE À VERSÃO FINAL  
DISSERTAÇÃO DEFENDIDA PELO ALUNO FELIPE  
DE SOUZA SILVA, E ORIENTADO PELO PROF. DR.  
MARCO ANTONIO COELHO BORTOLETO

CAMPINAS-SP

2020

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física  
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

Si38c Silva, Felipe de Souza, 1992-  
Contribuições da Ginástica para Todos para o desenvolvimento das relações sociais em idosos / Felipe de Souza Silva. – Campinas, SP : [s.n.], 2020.

Orientador: Marco Antonio Coelho Bortoleto.  
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Desenvolvimento social. 2. Sociabilidade. 3. Exercícios físicos. 4. Ginástica. I. Bortoleto, Marco Antonio Coelho. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

**Título em outro idioma:** Gymnastics For All contributions to developing social relations in seniors adults

**Palavras-chave em inglês:**

Social development

Sociability

Physical exercise

Gymnastics

**Área de concentração:** Educação Física e Sociedade

**Titulação:** Mestre em Educação Física

**Banca examinadora:**

Marco Antonio Coelho Bortoleto [Orientador]

Ieda Parra Barbosa Rinaldi

Elizabeth Paoliello Machado de Souza

**Data de defesa:** 06-08-2020

**Programa de Pós-Graduação:** Educação Física

**Identificação e informações acadêmicas do(a) aluno(a)**

- ORCID do autor: <https://orcid.org/0000-0002-6213-1204>

- Currículo Lattes do autor: <http://lattes.cnpq.br/1907495695719947>

## COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto

**Presidente**

Profa. Dra. Elizabeth Paoliello Machado de Souza

**Membro titular da banca**

Profa. Dra. Ieda Parra Barbosa Rinaldi

**Membro titular da banca**

A Ata da defesa com as respectivas assinaturas dos membros encontra-se no SIGA/Sistema de Fluxo de Dissertação/Tese e na Secretaria do Programa da Unidade.

*Primeiramente gostaria de dedicar este trabalho a todos os idosos que me permitiram conhecer suas histórias e experiências de vida nesse período de pesquisa e envolvimento intenso com a prática da Ginástica para Todos.*

*Dedico, também, à minha família, em especial à minha avó Noeme, que durante o processo do meu mestrado foi diagnosticada com Alzheimer, e a qual devo gratidão sempre.*

## AGRADECIMENTOS

Dois anos incríveis, de muito aprendizado, muitos questionamentos, algumas angústias, muita felicidade e, principalmente, muitas descobertas. Portanto, agradecer é algo importante neste trabalho. Nesse momento preciso reafirmar meus sinceros agradecimentos às pessoas que compartilharam e ainda compartilham comigo seus conhecimentos e experiências.

Primeiramente agradeço a Deus por me guiar e colocar as pessoas certas na minha trajetória de vida.

À minha família em Minas Gerais que, mesmo de longe, me apoiou em todo esse percurso. Agradeço também aos meus tios e primos de Piracicaba, que foram meu porto seguro por aqui.

Agradeço imensamente ao meu orientador, Prof. Dr. Marco A. C. Bortoleto (Marquinho), pelo suporte, pelos ensinamentos, por dividir seus conhecimentos e sua experiência com a ginástica. É notável seu envolvimento e compromisso, com as ginásticas, e o carinho que tem pela Ginástica Para Todos. Aprendi muito te observando e ouvindo. Obrigado!

Aos membros da banca, que aceitaram nosso chamado para a construção desta pesquisa, Profa. Dra. Eliana de Toledo, Profa. Dra. Rita de Cássia Miranda, e especialmente a Profa. Dra. Ieda Parra-Rinaldi, à Profa. Dra. Elizabeth Paoliello que presencialmente trouxeram grandes contribuições para o andamento e finalização da pesquisa.

Agradeço a CNPq pela bolsa que me permitiu oferecer dedicação total ao mestrado, assim como a Faculdade de Educação Física (FEF), que contribuiu de diversas formas nessa minha jornada como pesquisador em construção. Ao Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG), por todos os ensinamentos e oportunidades nesse período de quase três anos.

Ao Grupo de Ginástica de Diamantina (GGD), coletivo que exerceu grande influência sobre minhas decisões acadêmicas e de vida, e, especialmente a Priscila Lopes e a Mellina Batista, também pós-graduandas e que compartilharam comigo os momentos de maior pressão.

No início a sensação de incerteza, mudando de Estado e me preparando para os próximos passos, mas tive o privilégio de contar com o apoio dos amigos, principalmente a Deisiane Reis e a Raquel Oliveira que estiveram presentes, mesmo distantes, lá por Diamantina. E à Raphaela Espanha, amizade de Piracicaba, para a vida!

Ao Grupo de Ginástica da FEF (GGFEF) pelos bons momentos compartilhados e por tantas pessoas que conheci através da GPT. Aos amigos que a FEF me trouxe, e que tornaram a rotina mais fácil, Shizuka Yahiro, Fernanda Menegaldo, Hugo Lopes, entre tantos outros colegas que muito me ensinaram.

Por fim, expresso minha gratidão a todas as integrantes do projeto “Ginástica para Corpos Experientes”, pois, em grande medida graças à vocês, que esse longo processo de

amadurecimento como pessoa, professor e pesquisador, foi maravilhoso. Nada disso teria dado tão certo se não fosse a presença de cada um/a de vocês!

Meu muito obrigado!

## **RESUMO**

Compreendemos o envelhecimento como um processo que intensifica seus efeitos na fase idosa, tendo importantes consequências na saúde e também na sociabilidade dessa população. Partindo da premissa de que a participação em grupos de convivência pode contribuir para um melhor trânsito pelo envelhecimento, a prática de atividades em grupo, em particular da Ginástica para Todos (GPT), representa uma possibilidade cujas contribuições ainda são escassamente tratadas pela literatura especializada. Esta pesquisa teve como objetivo estudar a importância da participação em grupos de GPT para o desenvolvimento das relações sociais de pessoas idosas no Brasil. Para tal, foi realizado um mapeamento de 22 grupos de GPT para essa faixa etária e, em seguida, numa perspectiva qualitativa, foram selecionados três grupos dentre os mais antigos, que participam de forma ativa e regular em eventos nacionais e internacionais e que o encontro seja financeiramente viável, localizados nas regiões Sudeste e Centro-Oeste do Brasil. Foram realizadas 09 entrevistas em profundidade com os(as) coordenadores(as) de tais grupos. As entrevistas foram analisadas posteriormente por meio de Análise de Conteúdo. As narrativas construídas pelos(as) participantes demonstram que a GPT se apresenta como uma prática relevante para a promoção das relações sociais, constituindo-se um ambiente profícuo para a constituição de novas amizades, bem como a promoção de interações sociais extra-grupo. Para além do fortalecimento das relações entre praticantes, notamos o favorecimento da formação de novas amizades, a regularidade de confraternizações e a extrapolação das interações no contexto extra grupo, com maior relação com e entre as famílias, contribuindo para o bem-estar e a melhora da autoestima, aspectos fundamentais para uma positiva experiência da velhice.

**Palavras chave:** desenvolvimento social; sociabilidade; adultos; exercício físico; grupos.

## **ABSTRACT**

We understand aging as a process that intensifies its effects in the elderly phase, with important consequences on health and also on the sociability of this population. Based on the premise that participation in social groups can contribute to a better transit through aging, the participation in group activities, in particular Gymnastics For All (GFA), represents a possibility whose contributions are still scarcely addressed by the specialized literature. This research aimed to study the importance of participation in GPT groups for the development of social relationships in elderly people in Brazil. To this end, we mapped 22 groups of GFA for this age group, and, then, from a qualitative perspective, selected three groups for investigation, from the Southeast and Midwest regions of Brazil. Nine in-depth interviews were conducted with the coordinators of such groups and subsequently analyzed using Content Analysis. The narratives constructed by the participants demonstrate GFA can be a relevant practice for the promotion of social relationships, as a fruitful environment for the constitution of new friendships, as well as the promotion of extra-group social interactions. In addition to strengthening relationships between practitioners, the data showed the favoring of relationships with family members, self-esteem, and other fundamental aspects for a better experience of old age.

**Keywords:** social development; sociability; adults; physical exercise; groups.

## LISTA DE IMAGENS

<b>Imagem 1:</b> Ensaio da coreografia RODA VIVA do projeto “GPT Escolar” .....	14
<b>Imagem 2:</b> Ensaio e preparação da coreografia TEMPO DE CORRER para o VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos em 2016 .....	15
<b>Imagem 3:</b> Grupo durante apresentação no evento Golden Age realizado na Itália em 2018 .....	26
<b>Imagem 4:</b> Grupo de GPT para idosos do SESC Campo Limpo. ....	35
<b>Imagem 5:</b> Idosos durante apresentação de grandes grupos na cidade de Bregenz durante a WG de 2019 de Dornbirn - Áustria .....	37
<b>Imagem 6:</b> Grupo Cignus durante apresentação no IX Fórum Internacional de Ginástica para Todos de 2016, em Campinas-SP .....	54

## LISTA DE QUADROS

<b>QUADRO 1:</b> Mapeamento inicial dos grupos brasileiros de GPT com participantes idosos.....	28
---	----

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1:</b> Categorias temáticas emergentes no processo de Análise de Conteúdo... 38
---

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

CBG – Confederação Brasileira de Ginástica

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa

FCM - Faculdade de Ciências Médicas

FEF – Faculdade de Educação Física

FIG – Federação Internacional de Ginástica

GEPG - Grupo de Estudos e Práticas das Ginásticas

GG – Ginástica Geral

GGD – Grupo de Ginástica de Diamantina

GGU – Grupo Ginástico UNICAMP

GPG – Grupo de Pesquisa em Ginástica

GPT – Ginástica Para Todos

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas

OMS - Organização Mundial de Saúde

PED – Programa de Estágio Docente

PNI - Política Nacional do Idoso

SESC - Serviço Social do Comércio

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UEG – União Europeia de Ginástica

UFVJM - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas

## SUMÁRIO

UMA TRAJETÓRIA PESSOAL COM A GPT E O DESAFIO DE PESQUISAR SUA PRÁTICA COM IDOSOS .....	13
ESTRUTURA DA PESQUISA .....	18
1.COMPREENDENDO A GPT COM IDOSOS COMO OBJETO DE ESTUDO .....	19
1.1.O processo de envelhecimento .....	19
1.2.Pessoas idosas no centro das atenções .....	20
1.3. A GPT e suas potencialidades .....	21
2. CAMINHOS METODOLÓGICOS .....	27
2.1. Panorama dos grupos de GPT com participantes idosos no Brasil .....	27
2.2. Obtenção dos dados .....	29
2.3. Estudo piloto: familiarizando com a metodologia e aprimorando as habilidades do pesquisador.....	31
2.4. Análise dos dados .....	32
2.5. Cuidados éticos .....	33
3. A GPT E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DAS RELAÇÕES SOCIAIS EM IDOSOS.....	34
3.1. Os olhares sobre a participação de idosos na GPT.....	36
GINÁSTICA PARA TODOS E PARA SEMPRE: ALGUMAS REFLEXÕES .....	53
REFERÊNCIAS .....	56
ANEXOS.....	66
Anexo 1 - Roteiro de entrevista ao coordenador.....	66
Anexo 2 - Roteiro de entrevista aos integrantes.....	67
Anexo 3 - Aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa.....	68
Anexo 4 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para coordenadores .....	69
Anexo 5 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para integrantes .....	73
Anexo 6 – Matérias sobre aumento da busca de atividades físicas por idosos.....	77

## UMA TRAJETÓRIA PESSOAL COM A GPT E O DESAFIO DE PESQUISAR SUA PRÁTICA COM IDOSOS

Reinauguração

*Nossa idade – velho ou moço – pouco importa.*

*Importa é nos sentirmos vivos e alvoroçados  
mais uma vez, e revestidos de beleza, a exata*

*beleza que vem dos gestos espontâneos e do  
profundo instinto de subsistir enquanto as coisas em redor  
se derretem e somem como nuvens errantes no universo estável.*

*Prosseguimos. Reinauguramos. Abrimos olhos  
gulosos a um sol diferente que nos acorda  
para os descobrimentos.*

*Esta é a magia do tempo. Esta é a colheita  
particular que se exprime no cálido abraço e no beijo  
comungante, no acreditar na vida e na doação  
de vivê-la em perpétua procura e perpétua criação.*

*E já não somos apenas finitos e sós.*

Carlos Drummond de Andrade

As experiências da minha infância influenciaram no processo de aprendizagem de outras práticas no decorrer da minha vida, as brincadeiras e jogos de rua foram presentes, em uma região típica como é a do Vale do Jequitinhonha, e de alguma forma todas essas vivências contribuíram para que a educação física fosse meu caminho escolhido. Neste contexto experienciei diversos movimentos comuns à ginástica, ainda que sem controle da técnica ou acompanhamento de algum profissional desta área de conhecimento.

Somente durante o período de graduação na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) pude de fato compreender e estar diretamente ligado a ginástica, em especial a Ginástica Para Todos (GPT). Logo de início, ainda como calouro conheci e me tornei parte do Grupo de Ginástica de Diamantina, projeto de extensão que possibilitou experiências ímpares na minha formação profissional (BAHU, 2016; MURBACH, 2016; LOPES; BATISTA; CARBINATTO, 2017; SARGI *et al.*, 2016). Pouco tempo depois ingressei no Grupo de Estudos e Práticas das Ginásticas (GEPG), articulador da tríade ensino, pesquisa e extensão no espaço universitário e responsável pelo GGD e pelas ações ligadas a ginástica no Vale do Jequitinhonha. Tive a oportunidade de ministrar uma palestra para alunos da graduação, abordando a GPT e as experiências que tive nas escolas da cidade de Diamantina-MG; bem como oficinas em escolas. De algum

modo, ou de outro, a ginástica esteve sempre presente nos estágios supervisionados e outras experiências universitárias. Sempre muito agradáveis!

Nesse campo da troca de conhecimentos, destaco a experiência vivida no GGD, na qual me sentia confiante para ser bolsista no projeto “GPT Escolar, desenvolvido como atividade extracurricular, com o objetivo de estimular o desenvolvimento de um grupo de prática de GPT no ambiente escolar composto por estudantes de determinada escola da cidade de Diamantina-MG. Neste projeto desfrutei de uma vivência singular, com adolescentes, mediando conflitos, porém, mantendo o diálogo igualitário. Este projeto era coordenado pela professora Priscila Lopes, responsável por grande parte do que tinha aprendido sobre ginástica até aquele momento, e também por me encorajar a trilhar uma carreira acadêmica.



Imagem 1: Ensaio da coreografia RODA VIVA do projeto “GPT Escolar”

*Fonte: Acervo pessoal do pesquisador*

Em 2016 participei, como integrante do GGD, do VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos, na cidade de Campinas-SP, aproximando-me dos estudos feitos pelos pesquisadores da Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Nessa ocasião tive a oportunidade de conhecer vários professores diretamente ligados aos estudos da GPT. Imediatamente, iniciei o diálogo com o Prof. Dr. Marco Bortoleto sobre o possível ingresso no curso de mestrado na FEF, o que possibilitaria continuar pesquisando a GPT.



Imagem 2: Término da preparação e ensaio da coreografia TEMPO DE CORRER para o VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos em 2016.

*Fonte: Acervo pessoal do pesquisador*

Eu não poderia deixar de mencionar as amizades construídas e as que foram fortalecidas nestes quatro anos de GGD, as viagens, as coreografias, os momentos de tensão e a grande troca de experiências e histórias de vida. Estas experiências me fizeram perceber que tanto a UFVJM quanto a cidade onde a instituição se situa, não desenvolvem projetos e ações que abordam a GPT para idosos, sendo oferecidas apenas atividades mais tradicionais para este público (em piscinas; quadra poliesportiva e caminhadas orientadas).

Quando decidi mudar para o estado de São Paulo, com um propósito muito bem definido de continuar meus estudos na UNICAMP, a GPT sempre esteve presente. Durante o período de preparação para ingressar no programa de mestrado da FEF fui convidado pelo Prof. Marco Bortoleto para participar dos encontros regulares do Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG) da FEF-UNICAMP, me sentindo honrado em poder trocar experiências com profissionais que eram/são referências na área. Desse modo, em agosto de 2018, para minha felicidade, consegui ingressar como aluno de mestrado na FEF, sob a orientação do professor Bortoleto e, com um projeto para estudar GPT. Nada melhor!

Desde então, venho frequentando o Grupo de Pesquisa em Ginástica, interagindo com muitos outros/as pesquisadores/as da ginástica, os quais certamente contribuíram para as decisões que se apresentam nessa dissertação.

Com isso, precisei aprofundar meu entendimento sobre a GPT, cuja complexidade revelou-se inquietante e, por vezes, exigente. Embora a Ginástica para Todos (GPT) possa “ser compreendida como uma atividade que congrega diferentes eixos norteadores, dentre eles: divertimento, condicionamento físico, fundamentos gímnicos e amizade, podendo envolver a prática da ginástica com ou sem aparelhos, combinados com elementos da dança e de outras práticas corporais” (FIG, 2009), muitos outros aspectos e possibilidades foram sendo debatidos e problematizados. Fui reconhecendo, como destaca Bortoleto (2008), a possibilidade da GPT em levar o conhecimento, os benefícios e o prazer pela prática da ginástica para um público mais abrangente, ou seja, de tornar-se uma prática acessível à diferentes públicos, o que faz da GPT um conhecimento importante para a Educação Física contemporânea. E, mais, sua prática entre pessoas idosas passou a chamar-nos a atenção, e tornar-se uma oportunidade para realizar um estudo acadêmico relevante. Se antes de vir à Unicamp eu já tinha decidido estudar a GPT, com os estudos feitos no mestrado a decisão tornou-se ainda mais forte.

Recém ingressado ao mestrado tive mais uma grata surpresa: fui convidado para colaboração no projeto “Ginástica para Corpos Experientes”, um programa de GPT voltado ao público idoso que estava em seu segundo semestre de vigência com a atuação direta da então graduanda Jéssica Shizuka, sob orientação do Prof. Marco Bortoleto. Tendo como base metodológica a proposta de GPT do Grupo Ginástico UNICAMP (GGU) o projeto tinha como participantes adultos-idosos inscritos no Programa UNIVERSIDADE da Unicamp, voltado à pessoas acima de 50 anos e que busca oferecer atividades interdisciplinares de forma gratuita para pessoas da comunidade da UNICAMP e região.

Devo confessar que o desafio era grande, pois nunca havia experienciado a monitoria prática da GPT com este público. Não obstante, estar em contato regular com um grupo como este passou a ser fundamental na compreensão da real necessidade de se realizar minha pesquisa e quais eram as demandas científicas, para posteriormente ter clareza das lacunas abertas que ainda não foram estudadas em GPT com esse público. Sendo assim, sentimos a necessidade de ampliar os estudos e de refletir com maior profundidade sobre a prática da GPT com o público idoso. Mais especificamente, fomos construindo o desejo – científico, inclusive - de analisar o impacto dessa atividade nas

relações sociais de seus praticantes. Certamente, a pesquisa de mestrado realizada por Menegaldo (2018), intitulada “GINÁSTICA PARA TODOS: POR UMA NOÇÃO DE COLETIVIDADE”, também sob a orientação do Prof. Bortoleto, contribuiu para a construção desse **desejo**.

Durante o primeiro semestre de 2019 atuei no Programa de Estágio Docente (PED) junto à disciplina de EF444 - Ginástica Geral<sup>1</sup> no programa de graduação da FEF, ampliando assim as discussões e o conhecimento em GPT, bem como uma troca de saberes com discentes e diversos estudiosos da área. Com base nessas aprendizagens visitei a UFVJM no mesmo ano, instituição que tinha um recente grupo de GPT intitulado “Ginasticando na Terceira Idade” também formado por idosos. Tive a oportunidade de conduzir<sup>2</sup> um dos encontros do grupo, experiência que revelou o quanto eu já me sentia confortável em realizar vivências de GPT com este público. Tudo isso injetou enorme quantidade de energia para a continuidade da presente pesquisa, bem como reforçou que o tema abordado tinha relevância e atualidade para esse campo do conhecimento.

---

<sup>1</sup> A disciplina, implementada em 2006, e ainda permanece nomeada como Ginástica Geral (GG), pois, não houve uma reforma curricular após a mudança para Ginástica Para Todos (GPT) link do programa da disciplina encontra-se disponível em: [https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/graduacao/programas\\_disciplinas/ef444.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/graduacao/programas_disciplinas/ef444.pdf).

<sup>2</sup> Esclareço então que neste primeiro momento o texto foi redigido na primeira pessoa do singular, por conta do entrelaçamento existente entre o objeto de pesquisa e a minha jornada pessoal. Compreendo que este estudo aconteceu em colaboração com meu orientador, demais colegas e os integrantes do projeto “Ginástica para Corpos Experientes”, portanto, por uma decisão epistemológica nesta pesquisa, que é uma construção com vários olhares, no restante da dissertação farei uso da voz na primeira pessoa do plural.

## **ESTRUTURA DA PESQUISA**

No presente estudo, realizado com base na abordagem qualitativa (MINAYO, 2007), buscamos uma compreensão da realidade que não pode ser resumida ou observada do ponto de vista quantificado, uma vez que analisa significados, valores, atitudes, entre outros aspectos de construção subjetiva. O maior detalhamento dos processos desta pesquisa será feito nos próximos capítulos da dissertação. Dito isso, o objetivo dessa pesquisa é estudar a importância da participação em grupos de GPT para o desenvolvimento das relações sociais de pessoas idosas no Brasil. Nesta perspectiva pretendemos compreender de forma mais específica como a GPT pode contribuir para questões que são mais importantes nessa fase de vida (“solidão”, “afastamento social”, “muito tempo ocioso”), e ainda, como os fatos cotidianos e o ritmo de vida dos integrantes interferem no acompanhamento e participação das atividades num grupo de GPT e quais as principais barreiras para a prática da GPT por idosos e, por fim, identificar quais práticas (atividades) podem melhor contribuir para o desenvolvimento social (coletivo) de idosos.

Para efeito do exame de defesa, o trabalho foi estruturado em quatro capítulos: no primeiro, nosso objetivo é contextualizar o objeto de estudo, caracterizando o processo de envelhecimento, bem como o idoso no Brasil, com base em referenciais que nos permitiram tal definição; no capítulo seguinte deixamos claro qual caminho metodológico escolhido para a pesquisa e quais estratégias utilizamos para chegar aos grupos que compõe a população e ser estudada; com base nas produções científicas existentes o terceiro capítulo sinaliza o quanto a GPT, com suas características pode contribuir para o desenvolvimento das relações sociais em idosos, e apresentamos os dados obtidos com a realização das entrevistas e elaboramos uma discussão relacionando o ser idoso, com suas peculiaridades e prática da GPT e fazemos uma análise, respaldados por autores que dialogam com a temática; por fim, no último capítulo buscamos expor algumas considerações finais e alguns dos encaminhamentos futuros pretendidos.

## **CAPÍTULO 1 - COMPREENDENDO A GPT COM IDOSOS COMO OBJETO DE ESTUDO**

### **1.1. O processo de envelhecimento**

Na busca de melhor compreender o envelhecimento, analisamos extensa literatura que expõe, de modo resumido, que se trata de um processo no qual ocorrem mudanças biológicas, psicológicas e sociais em pessoas adultas (BRITO; CANCELA, 2007; LITVOC, 2004; SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008). Desse modo, estamos em concordância com Motta (2004) quando afirma que o envelhecimento é reflexo de inter-relações sociais e individuais, oriundas da educação, trabalho e experiência de vida. Esta busca por referenciais que explicam a questão do envelhecimento com maior riqueza de detalhes nos levou ao encontro de autores como Zimerman (2000), que nos explica que o ser humano apresenta uma série de mudanças psicológicas com o envelhecimento, as quais resultam da dificuldade de adaptações aos novos papéis sociais, bem como à falta de motivações para atividades basilares e, por conseguinte à baixa-estima.

Durante esse processo, há evidências de impactos positivos de atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem-estar geral do indivíduo (MATSUDO, 2009). Como forma de estimular o envelhecimento saudável, é necessário que sejam pensadas e pesquisadas ações de promoção da saúde, que devem ser desenvolvidas. Importante pontuar que maioria dos estudos citados nessa sessão do capítulo trazem o envelhecimento ligado a fase idosa da vida.

De fato, a literatura especializada oferece um enorme arcabouço de pesquisas sobre o papel e o impacto da atividade física no processo de envelhecimento, como um incremento importante a partir da década de 1990, como por exemplo os estudos de Marquez Filho (1998); Mazzeo *et al.* (1998) e Ueno (1999). De modo geral, os estudos realizados nas últimas décadas ressaltam a importância da atividade física no processo de envelhecimento (CAPODAGLIO *et al.*, 2006; FERNANDES, 2014; JACOB FILHO, 2006; KACZOR *et al.*, 2006; MATSUDO, 2009; NELSON *et al.*, 2007; SILVA JÚNIOR; VELARDI, 2008; STEWART *et al.*, 2001; ZAGO; GOBBI, 2003). Por ocasião da presente pesquisa, nos interessa o envolvimento dos idosos com a prática da GPT, como explicaremos mais detalhadamente à frente.

Nesse sentido, cabe destacar que na sociedade atual nota-se um esforço da ciência para que a população idosa, crescente no Brasil, mantenha uma posição ativa em todas as dimensões da vida social, e também com relação à participação em programas de

atividade física. Para tal, um conjunto de construções sociais (preconceitos, estigmas, visão de incapacidade, ...) precisa ser esclarecido e superado (SILVA JÚNIOR; VELARDI, 2009).

### ***1.2. Pessoas idosas no centro das atenções***

Para fins deste estudo consideramos idoso conforme o atual Estatuto do Idoso do Ministério da Saúde (Brasil, 2018), que considera idoso e com seus direitos assegurados, pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Assim, Rodrigues e Soares (2006) destacam que para efeito legal, idoso é a denominação oficial de todos os indivíduos que tenham 60 anos de idade ou mais. Estes autores trazem ainda a informação de que esse é o critério adotado para fins de censo demográfico, utilizado também pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015) e pelas políticas sociais que focalizam o envelhecimento e como exemplo, cita-se a Política Nacional do Idoso (PNI).

No Brasil, considerando as mudanças que vêm ocorrendo na pirâmide populacional mostram que o número de pessoas com 60 anos ou mais está aumentando significativamente nos últimos anos (RIZZOLLI; SURD, 2010). Neste seguimento, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE, 2018) apresentou gráficos com alto índice de crescimento da população idosa no Brasil na última década, com projeções até 2030 que revelam alto índice de envelhecimento da população do estado de forma crescente. Com uma projeção mais ampla o IBGE aponta que em 2060, o percentual da população idosa chegará a 25,5% (58,2 milhões de idosos), enquanto em 2018 essa proporção era de 9,2% (19,2 milhões).

Com isso, entendemos que a população idosa precisa de maior atenção, uma vez que a visão que se tem dos corpos velhos é de desvantagem quando comparados com o modelo de corpo e beleza jovens na sociedade vigente, o que evidentemente não concordamos. Os idosos têm sido cada vez mais loteados pelas especialidades médicas e afins, segundo aparelhos e sistemas fisiológicos (MINAYO; COIMBRA Jr, 2002). Esta é uma realidade que exige mudanças, pois o ser humano não é só biológico e a terceira idade tem necessidades além de cuidados médicos. Uma delas diz respeito a inclusão social da terceira idade, pois, a sociedade dá mais valor aos cidadãos produtivos e quando este desempenho cai, o idoso pode ser visto como um peso para os demais.

Nos últimos anos, notamos um aumento do interesse pela atividade física pela população de idosos, respaldado por um crescente número de publicações científicas e de outras ações acadêmicas (SALIN *et al.*, 2011). Muitos destes estudos discutem a adesão

e os benefícios da atividade física para esta faixa etária dentre os quais poderíamos destacar: OKUMA, 1998; AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998; LEE & PAFFENBARGER, 2000; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997; FREITAS *et al.*, 2007; SUZUKI, 2005; ANDREOTTI & OKUMA, 2003; CARDOSO *et al.*, 2008; NASCIMENTO *et al.*, 2008; FREITAS *et al.*, 2007; MEURER, 2008).

No entanto, a maioria destas pesquisas versam sobre os benefícios, a percepção e a motivação desses idosos para iniciarem alguma atividade física (CARVALHO, 2016; JUNIOR, 2016; ADEIRA *et al.*, 2019; MASSETTO, 2011; MACIEL, 2010; RODRIGUES, 2018; RHEINHEIMER, 2010; ROSÁRIO, 2015; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010) com menor atenção para os fatores para a manutenção, e menos ainda com respeito à prática da GPT, ou outras ginásticas distintas à “de condicionamento físico” (SOUZA, 1997), coloquialmente denominadas “ginásticas de academia” (fitness).

Ainda que seja possível notar uma crescente atenção da mídia para o assunto, demonstrando um aumento no interesse em divulgar informações, bem como promover propagandas que possivelmente se convertam em produtos e serviços destinado ao público idoso (Anexo 6), muitas práticas, como a GPT, não fazem parte dessa difusão, contrariamente ao que vemos em outros países (WICHMAN, 2015). Franchi e Montenegro (2005) apontam que os estudos realizados até 2005 mostravam que a atividade física mais prevalente entre idosos era a caminhada e que programas de ginástica de condicionamento físico (alongamento, musculação, ...) mostravam uma menor prevalência com o avanço da idade. De modo complementar, Souza (2010) relata que dentre as diversas possibilidades de prática corporal entre idosos, aquelas mais procuradas nesse princípio de século XXI são: natação, danças, yoga, diversas formas de ginásticas, treinamento de força, hidroginástica, pilates, tai chi chuan, e entre as modalidades esportivas bocha e malha.

Não resta dúvidas que o interesse pelas práticas corporais vem aumentando e que a produção de conhecimento nesse campo específico também, contudo, ainda são escassas as discussões sobre a prática da GPT no que tange à população idosa.

### **1.3. A GPT e suas potencialidades**

A prática da GPT vem sendo estudada, de modo mais robusto no Brasil, a partir da década de 1990, como os estudos realizados pelas autoras Souza (1997) e Ayoub (2003). Diversos estudiosos ressaltam que pode desenvolver-se no sentido da autonomia, da promoção da liberdade e, desse modo, favorecer o convívio social, uma vez que se

trata de uma atividade realizada em grupo (BORTOLETO; PAOLIELLO, 2018). Em muitos casos, a prática regular da GPT pode contribuir para que seus participantes ampliem as fronteiras de sua atuação social, intensificando inclusive as formas de comunicações e interatividade (OLIVEIRA; DE LOURDES, 2004).

De fato, a GPT como apresenta a Federação Internacional de Ginástica (FIG) deve ser observada com ao menos quatro eixos norteadores: o divertimento, o condicionamento físico, os fundamentos gímnicos e a amizade, podendo envolver Ginástica com ou sem aparelhos e Ginástica e Dança (FIG, 2009). Tradicionalmente, sua prática vem sendo desenvolvida no campo da demonstração, sem o objetivo competitivo, como por exemplo em festivais como a "World Gymnaestrada" – Ginastrada Mundial (FIG, 2009); ou o "Golden Age" organizado pela União Européia de Ginástica (UEG). Mais recentemente, outras formas, como o concurso denominado "World Gym for Life Challenge" – Desafio da Ginástica para toda a Vida – organizado pela (FIG, 2019), mostrando que estamos diante de uma prática dinâmica e multifacetada.

Não devemos deixar de observar que o olhar para a GPT da FIG, representa uma posição institucional (SANTOS, 2009), cujo objetivo reside em promover sua prática organizar a participação das diferentes federações nacionais nos eventos por ela organizados, mas também nortear seu desenvolvimento internacionalmente. Com isso, veremos que outros grupos de pesquisadores têm buscado melhor compreender sua prática, e desenvolver contribuições metodológicas que possibilitem seu desenvolvimento mantendo suas características basilares (grupal, não competitiva, inclusiva, ...) (PAOLIELLO, 2008; OLIVEIRA; TOLEDO, 2016; BORTOLETO; PAOLIELLO, 2017).

Com efeito, as últimas décadas foram fundamentais para que propostas de GPT tenham sido analisadas, revelando sua pertinência entre diferentes populações (crianças, jovens, adultos, ...) e também em distintos espaços sociais (universidade, escolas, clubes desportivos, ...) (AYOUB, 2007; MIRANDA; EHRENBURG; BRATIFISCHE, 2016). Destaca-se a recorrente defesa de sua prática no contexto escolar (PINTO, 2013), não obstante, como aponta Marcassa (2004), de um modo geral a GPT permite:

Na proposta, o processo de criação é a chave da ação pedagógica na medida em que se realiza a partir das referências anteriores que os indivíduos e grupos trazem para o contexto da aula, mas por meio de um envolvimento coletivo no trato do conteúdo e da forma coreográfica a ser alcançada. Esse processo é

orientado pela tematização, que constitui um momento ímpar de problematização e teorização de situações vividas ou dados concretos que compõem a realidade na qual estamos inseridos, conduzindo à leitura, à interpretação e ao conhecimento do mundo que nos cerca (MARCASSA, 2004, pág. 9).

Outros elementos relevantes são discutidos por Mayeda (2004), ao relatar o trato da GPT com pessoas com deficiência física. Segundo indica, o caráter demonstrativo e o não estabelecimento de parâmetros técnicos e nem um perfil predefinido dos praticantes, favorece a inclusão. A autora revela que o projeto se desenvolveu em etapas, uma vez que o grupo não possuía experiências anteriores com atividades relativas a composições coreográficas e expressão corporal, sendo: a exploração corporal se deu também em conjunto com alguns materiais portáteis; mudanças nos materiais eleitos como mais representativos relativo ao peso e tamanho, passando por novas experimentações individualmente e posteriormente, socializados com os demais colegas em conversas informais; proposto aos alunos que realizassem breves sequências de movimentos em grupos (de três a quatro pessoas), visando a posterior socialização dessas produções entre o grupo.

Com uma orientação similar, de acordo com Oliveira *et al.* (2017), a proposta de GPT desenvolvida pelo grupo CIGNUS desde 2010 na Universidade Estadual de Goiás (UEG), contrapõe:

[...] a ênfase dos aspectos técnicos e competitivos existentes nas modalidades de ginástica e busca difundir a prática de Ginástica para Todos no Estado de Goiás, na busca por estudos e nas captações de estudos acerca de elementos como a música, a expressão e o movimento, o ritmo, as bases acrobáticas, o tecido acrobático, os malabares. Resgatando, em um linear histórico, a possibilidade de se trabalhar as diferentes linguagens artísticas e corporais em contextos escolares ou não, com a terceira idade, com adolescentes, com crianças e, inclusive, em nossa construção acadêmica, entre outros; compreendendo as relações que perpassam as raízes históricas, resgatando aquilo que é lúdico, intervindo com as possibilidades e limitações de cada indivíduo (OLIVEIRA *et al.*, 2017, pág. 469).

Muitas dessas propostas pedagógicas sinalizam uma relevante influência do trabalho desenvolvido pelo GPT (MURBACH *et al.*, 2016), que se manifesta na perspectiva performática por meio do Grupo Ginástico Unicamp (GGU) (PÉREZ GALLARDO; SOUZA 1995; SOUZA, 1997; AYOUB, 1998; PAOLIELLO *et al.*, 2014).

Esse grupo, considerado um dos pioneiros no Brasil no desenvolvimento sustentável da GPT (SAROA, 2017), parece inclusive possibilitar o trabalho junto ao público idoso, como analisou recentemente Yahiro (2019). No sentido de compreender melhor a referida proposta cabe citar Graner; Paoliello e Bortoleto (2017, P. 196-197) quando dizem:

Apesar de caminhar contra a lógica individualista das relações sociais e do constante incentivo à competitividade no mundo atual, o destaque dado às interações humanas nos trabalhos realizados pelo grupo está consolidado, mas sua interpretação é dinâmica – em constante transformação, em sintonia com seu tempo e com a experiência de seus integrantes. Nesse sentido, a transformação do olhar sobre a proposta e sua prática é contínua, porém, para que não se perca sua essência, é indispensável continuar trilhando seu caminho, tendo sempre em vista o ser humano e a sua vida em grupo.

Vemos, portanto, que a proposta do GGU pretende uma educação em valores, que deve promover aos integrantes a possibilidade de experimentar a responsabilidade, a cooperação, a solidariedade, e, especialmente, o desenvolvimento social (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017). Nos parece, que essa forma de abordar a GPT amplia sua prática para diversos públicos de modo que todos possam ter acesso à prática independente das condições pessoais, oferecendo novos desafios e buscando a maior integração dos participantes (ALMEIDA, 2016)

No que diz respeito à contribuição da GPT para o desenvolvimento das relações interpessoais (sociais) a recente pesquisa realizada por Menegaldo (2018) surge como um sólido referencial. A autora argui sobre o potencial da GPT na promoção da interação social, da socialização dos conhecimentos individuais e da cooperação, elementos que certamente contribuem para a anteriormente anunciada sociabilidade (PÉREZ GALLARDO, 1999). E, como já dissemos, essas são algumas das potencialidades que interessa sobremaneira para uma prática a ser realizada junto ao público idoso.

Por outro lado, a obra que registra os 25 anos do Grupo Ginástico Unicamp discute a participação dos grupos em diferentes eventos, incluindo várias edições da World Gymnaestrada (BORTOLETO; PAOLIELLO, 2014), mostrando que a participação dos idosos é significativa no âmbito da GPT (PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATO, 2016; PAOLIELLO *et al.*, 2016). Entretanto, a revisão sistemática por nós realizada indicou que a prática da GPT por idosos ainda é escassamente relatada na literatura especializada no Brasil.

Foi por isso que buscamos outras fontes. Assim, considerando, por exemplo, o Fórum Internacional de Ginástica Para Todos<sup>3</sup>, maior evento acadêmico realizado no Brasil nessa temática, um estudo recente de Moreno e Tsukamoto (2016) sobre os trabalhos apresentados nas edições de 2001 até 2014 verificou a presença de apenas 13 publicações referentes à prática da GPT por idosos, sendo uma de 2001, uma de 2003, quatro de 2005, três de 2007, duas de 2012, duas de 2014 e a única edição onde não foi encontrado nenhum arquivo foi a de 2010. Em consulta aos Anais das edições de 2016 e 2018, identificamos ademais outros três trabalhos, sendo: em 2016 apenas 2,3% (2 em um total de 87 trabalhos); e 3 em 2018 – menos de 2,48% do total de 121 trabalhos apresentados, considerando todas as modalidades (fotos, vídeos, pôsteres ou apresentação oral). Esta última edição do Fórum contou com um curso internacional voltado para as práticas proporcionadas a este público, ministrado por Araki Tatsuo, professor da Nippon Sport Science University, com o tema “EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA PARA TODOS RECOMENDADOS PARA IDOSOS”. O evento de 2018 contou ainda com participação de grupos de GPT compostos por idosos de diferentes regiões do Brasil.

Tratando de olhar o que vem acontecendo em nível internacional, cabe ressaltar o Golden Age Gym Festival, destinado a ginastas com mais de 50 anos de idade, evento que é promovido pela União Européia de Ginástica (UEG), tendo sua primeira edição em 2008, com periodicidade bianual. Embora a participação de brasileiros é permitida (PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATTO, 2016), ainda não faz parte do roteiro dos grupos nacionais, como acontece com a WG, por exemplo. A última edição aconteceu entre os dias 16 e 21 de setembro de 2018, na cidade de Pesaro na Itália, com a participação de 2000 idosos, de 18 países.

---

<sup>3</sup> O Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT) teve seu início no ano de 2001, como um projeto de abrangência internacional entre a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), por meio do Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG) e do Grupo Ginástico Unicamp (GGU), e o Serviço Social do Comércio (Sesc SP). Tem promovido e facilitado encontros paralelos de organizações como a ISCA, a Federação Paulista de Ginástica (FPG) e a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), além de grupos temáticos, como o de Docentes de Ginástica no Ensino Superior. Destacam-se ainda a realização de encontros de coletivos (grupos, instituições) cujo objetivo é a constituição de uma rede de contatos e interesses, a partir da troca de saberes e experiências na área da GPT, além de sessões de lançamento de livros, que têm valorizado e contribuído para difundir a produção bibliográfica da área. Realiza ainda, Encontros Preparatórios em várias unidades do Sesc, durante o ano do evento, com palestras, cursos e festivais, para professores e público interessado, orientados (ou ministrados) por pesquisadores do GPG-



Imagem 3: Grupo durante apresentação no evento Golden Age realizado na Itália em 2018.

Fonte: Página oficial do evento na rede social Facebook. Disponível em:

<https://www.facebook.com/goldenage2018/photos/rpp.1855288294713719/2170428526533026/?type=3&theater>

Ainda vasculhando a produção do conhecimento na temática – mais precisamente sobre a prática da GPT com grupos de idosos-, realizamos uma busca on-line em diferentes plataformas/bases de dados, dentre elas Google Scholar, SportDiscus, Scielo e Pubmed; em busca de artigos, teses ou dissertações que discutam diretamente o tema, com as palavras-chave ginástica para todos, relações sociais, idosos, terceira idade, ginástica com idosos.

Após meses de investigação encontramos apenas três artigos, a saber: “Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes” (MORENO, TSUKAMOTO, 2018); “Ginástica para Todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE” (LIMA; LEMOS, 2016); “Ginástica Para Todos na terceira idade: O uso de materiais alternativos como forma de intervenção” (LIMA; NASCIMENTO; LEMOS, 2019). Essa reduzida literatura, parece constituir um fato que reforça a necessidade de ampliar os estudos nesse campo, como já indicamos, principalmente buscando discutir se as recorrentes indicações que a praticada GPT pode contribuir positivamente nas relações sociais dos praticantes, como inclusive sugerem Bortoleto *et al.* (2019).

## CAPÍTULO 2. CAMINHOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa se fundamenta numa perspectiva qualitativa, de natureza exploratória, com o objetivo de realizar o estudo sem intervir/modificar o ambiente de prática. Gerhardt e Silveira (2009) apontam que a pesquisa qualitativa se preocupa, portanto, com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais. Complementarmente, segundo Martins (2004), os pesquisadores que utilizam os métodos qualitativos buscam explicar o porquê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas nem se submetem à prova de fatos.

Na opinião de Minayo (2007), a pesquisa qualitativa é fundamentada por uma linguagem que se baseia em conceitos, proposições, hipóteses, métodos e técnicas, e é construída com um ritmo próprio e particular. A autora utiliza a designação Ciclo de Pesquisa para o processo de pesquisa qualitativa, que compreende: Fase exploratória – elaboração do projeto de pesquisa com todos os procedimentos necessários para adentrar no campo a ser investigado; Trabalho de campo – combinação de instrumentos de observação, entrevistas ou outras modalidades de comunicação com os pesquisados, levantamento de material documental e outros; Análise e tratamento do material empírico e documental – procedimentos que valorizam, compreendem e interpretam os dados empíricos. Em suma, esse tipo de pesquisa busca uma compreensão da realidade que não pode ser resumida ou observada do ponto de vista quantificado, uma vez que analisa significados, valores, atitudes, entre outros aspectos de construção subjetiva.

### *2.1. Panorama dos grupos de GPT com participantes idosos no Brasil*

O primeiro desafio da presente pesquisa foi mapear os grupos de GPT com idosos entre seus integrantes, informação fundamental para conhecer como essa prática acontece, no que tange as relações sociais. Assim sendo, realizamos um levantamento inicial por meio de uma busca nos registros da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), do Festival Gym Brasil – único evento oficial de GPT organizado pela CBG-; e nos Anais do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos das quatro últimas edições, 2012; 2014; 2016; 2018<sup>4</sup>. Para obter informação do maior número possível de grupos

---

<sup>4</sup> Disponíveis para consulta em: <http://www.forumgpt.com/2018/anais>

foram revisados também os artigos publicados em quatro bases de dados: Periódicos Capes, SCOPUS, Scielo e Google Scholar.

Notamos, ao longo desse processo que o Serviço Social do Comércio (SESC) tem promovido diversas atividades com o público idoso, muitas delas no âmbito da GPT, provavelmente motivado pela parceria com a UNICAMP desde 2001<sup>5</sup> na organização do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos e de outras muitas atividades (BORTOLETO; PAOLIELLO, 2017). Por isso entramos em contato com profissionais que atuam no SESC para ampliar nosso mapeamento. Consultamos ainda, as plataformas Google e Facebook com as palavras-chave: Ginástica Para Todos; GPT; grupos de GPT. Além da consulta virtual procuramos os integrantes do Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG) estendendo a consulta aos demais colegas pesquisadores e/ou atuantes com a GPT no Brasil.

De posse dos contatos e após 6 meses de busca os contatos foram feitos pela internet, principalmente por e-mail. Nesse sentido, o quadro 1 apresenta os dados dos grupos brasileiros encontrados neste estudo.

QUADRO 1 – Mapeamento inicial dos grupos brasileiros de GPT com participantes idosos.

<b>GRUPO</b>	<b>ESTADO</b>
BALANÇARTE	RIO GRANDE DO NORTE
CIGNUS UNATI	GOIÁS
EMPEIRIA IDOSOS	SÃO PAULO
FUNDESPORTE ARARAQUARA	SÃO PAULO
GINASTICANDO NA MELHOR IDADE	MINAS GERAIS
GRUPO DE GINÁSTICA GERAL 3 <sup>a</sup> IDADE – CEU ALVARENGA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC CAMPO LIMPO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC BELENZINHO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC IPIRANGA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC BAURU	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC SOROCABA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC 24 DE MAIO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS - SESC BERTIOGA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC ARARAQUARA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC SÃO CARLOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC SANTOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC GUARULHOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC POMPEIA	SÃO PAULO

<sup>5</sup> Informação retirada do site do evento, disponível para consulta em: <https://www.forumgpt.com/2020/sobre#>

GRUPO GPT IDOSOS – SESC SÃO CAETANO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC INTERLAGOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS – SESC CATANDUVA	SÃO PAULO
ESPORTE DO IDOSO DA MELHOR IDADE DE ITATIBA	SÃO PAULO

Fonte: Autoria própria

## **2.2. Obtenção dos dados**

Após obtenção de informações básicas dos grupos, realizamos uma sondagem simples que contemplasse os critérios de inclusão da pesquisa e, foram selecionados três grupos, considerando seu tempo de existência (grupos mais antigos), a experiência em participação em eventos de GPT (grupos que participam de forma ativa e regular em eventos nacionais e internacionais) e a viabilidade financeira (recursos disponíveis para realização da coleta de dados), devido a questões logísticas para a realização das entrevistas de forma presencial. O número de grupos foi definido em comum acordo entre pesquisador principal e orientador, e, consideramos o tempo necessário para desenvolvimento da pesquisa e a busca pelo maior conjunto de informações. Posteriormente, entramos em contato com coordenadores e/ou páginas dos grupos na internet, o que nos permitiu, definir que os grupos CIGNUS UNATI, GRUPO DE GINÁSTICA GERAL 3ª IDADE – CEU ALVARENGA e o FUNDESPORTE ARARAQUARA como participantes deste estudo.

Foram adotados como critérios de inclusão das integrantes dos grupos participantes a serem entrevistados: participar do grupo regularmente há pelo menos um ano; os dois integrantes de cada grupo precisam ter idade mínima de 60 anos; estejam em plenas condições de responder as perguntas durante da entrevista, ou seja, ausência de alguma enfermidade ou complicação que impeça que responda sem auxílio de uma terceira pessoa durante a realização da entrevista. Para fins de Critérios de inclusão para coordenadores adotamos: aqueles que são os responsáveis por um grupo; que esteja há pelo menos um ano na coordenação.

Os colaboradores que atenderam aos critérios de inclusão desta pesquisa, um total de nove, sendo três deles coordenadores e seis integrantes idosos, foram convidados a participar das entrevistas em profundidade. Cabe indicar que a entrevista representa um “encontro entre duas pessoas”, com o objetivo de uma delas obtenha informações a respeito de determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional

(MARCONI; LAKATOS, 2008). Importante pontuar que somente mulheres foram entrevistadas nesta pesquisa, as quais representam a grande maioria das praticantes de GPT no Brasil nessa faixa etária.

As entrevistas foram realizadas individualmente, presencialmente, em data e local combinado previamente, visando facilitar ao máximo à participação e tornar esse processo o mais confortável possível para os entrevistados. Esse procedimento, conforme Martins (2004), representa um exame intensivo dos dados, tanto em amplitude quanto em profundidade, os métodos qualitativos tratam as unidades sociais investigadas como totalidades que desafiam o pesquisador. A partir da proposta de Duarte (2004) uma boa entrevista deste modo exige:

1. Que o pesquisador tenha muito bem definidos os objetivos de sua pesquisa (e introjetados — não é suficiente que eles estejam bem definidos apenas “no papel”);
2. Que ele conheça, com alguma profundidade, o contexto em que pretende realizar sua investigação (a experiência pessoal, conversas com pessoas que participam daquele universo — egos focais/informantes privilegiados — leitura de estudos precedentes e uma cuidadosa revisão bibliográfica são requisitos fundamentais para a entrada do pesquisador no campo);
3. A introjeção, pelo entrevistador, do roteiro da entrevista (fazer uma entrevista “não-válida” com o roteiro é fundamental para evitar “engasgos” no momento da realização das entrevistas válidas);
4. Estabelecer um espaço de segurança e autoconfiança;
5. Manter algum nível de informalidade, sem jamais perder de vista os objetivos que levaram a buscar aquele sujeito específico como fonte de material empírico para sua investigação.

Nesse sentido desenvolvemos um roteiro flexível que possibilitasse mudanças de acordo com a participação de cada um dos sujeitos, e se tratando de idosos, a entrevista deve ser adequada linguisticamente à faixa etária, tendo um tempo de realização também acorde. Desse modo, dois roteiros de perguntas, sendo um para coordenadores e outro para integrantes (ANEXOS 1 e 2) foram especialmente elaborados para efeito desta pesquisa. Cabe destacar que os roteiros norteadores das entrevistas foram elaborados pelo pesquisador em colaboração com o orientador, sendo revisado posteriormente por diversos pesquisadores do GPG da FEF – UNICAMP, entre eles mestres e doutores. As contribuições deles foram vitais para revisão e validação dos mesmos.

De modo geral, todas as entrevistas foram registradas em um gravador digital (em formato MP3) de áudio (gravador Samsung). As gravações foram armazenadas pelo pesquisador principal e tendo seu teor utilizado apenas para efeito dessa pesquisa, conforme os preceitos éticos debatidos mais adiante.

### ***2.3. Estudo piloto: familiarizando com o instrumento e habilidades do pesquisador***

Com o objetivo de avaliar o caminho desenhado para a pesquisa e o instrumento a ser utilizado, que permite a familiarização do pesquisador com esta forma de obtenção dos dados, realizamos um estudo piloto que contou com duas entrevistas, com uma coordenadora e uma integrante de dois grupos distintos, com as mesmas características do grupo alvo desta pesquisa, composto por alguns idosos/as praticantes de GPT. Este estudo piloto foi realizado em Campinas-SP, mais precisamente com uma integrante GRUPO GINÁSTICO ÂNIMA da UNICAMP, e com a coordenadora do Grupo TEMPO (grupo que ficou ativo por mais de 10 anos).

E, neste processo metodológico, o estudo piloto direciona para possíveis reorganizações. Funciona então como uma forma de ensaio dos instrumentos da pesquisa sobre uma pequena parte da população da amostra, antes de ser aplicado definitivamente, a fim de evitar que a pesquisa chegue a um resultado falso (MARCONI; LAKATOS, 2003). O autor ressalta ainda que o propósito então é averiguar até que ponto esse instrumento garante resultados isentos de erros.

A seleção de grupo/participantes para o estudo piloto ocorreu pela combinação de dois critérios. O primeiro por semelhança, ou seja, pela expertise na área de atuação e envolvimento com a mediação da prática da GPT. O segundo por conveniência, entendendo que para realização do piloto a proximidade do local de residência dos colaboradores facilitaria o processo, além do mais como o estudo ocorreu de forma simultânea com o curso das disciplinas da pós-graduação se tornou o recurso mais viável naquele momento para o encontro com os colaboradores.

Ressaltamos ainda que os colaboradores abordados nessa fase “piloto” foram de essencial importância, pois, essa fase da pesquisa permitiu que ajustes fossem feitos. Além do mais, após a qualificação (momento em que a banca examinadora teve acesso aos instrumentos e resultados do estudo piloto) os roteiros de entrevistas passaram por alguns pequenos ajustes, mediante sugestões de membros da banca, permitindo assim a continuidade da pesquisa de campo com os demais sujeitos.

#### **2.4. Análise dos dados**

Para a análise das entrevistas optamos pela Análise de Conteúdo, processo que para Minayo (2012) define como o ato de:

[...] (1) organizar os relatos e os dados de observação em determinada ordem. vários subconjuntos devem ser criados, visando a uma leitura das homogeneidades e das diferenciações para que seja possível fazer comparações entre os vários subconjuntos. (2) As leituras horizontais de impregnação dão lugar a uma elaboração transversal do conjunto ou de cada subconjunto do material empírico, com uma intenção específica: recortar cada item do texto, conforme foram apresentados pelos entrevistados. Todo esse esforço de recorte e colagem pode ser organizado tecnicamente em subconjuntos ou gavetas, separados por assuntos, constituindo já a primeira forma de classificação do material; (3) em seguida, o pesquisador dá um passo a mais na compreensão das estruturas de relevância apresentadas pelos entrevistados. O material contido nas muitas gavetas deve passar por uma nova leitura e organização para que seja rearrumado em quatro ou cinco tópicos que os entrevistados destacaram, sobretudo, por meio da reiteração. O esforço de síntese diminui o número de subconjuntos, mas não despreza a riqueza de informações. Apenas a reclassifica, enfatizando quais são as estruturas de relevância apontadas no estudo de campo (MINAYO, 2012, p. 624).

Como nos explica Teixeira (2003) ao empreender a coleta de dados obtém-se as mais variadas respostas; estas, por sua vez, para que possam ser adequadamente analisadas, necessitam ser organizadas. Em suma, identificamos nas transcrições as unidades de registro e as unidades de contexto (MINAYO, 2009). Os passos seguintes foram constituídos por: (a) construção de categorias de análises; (b) realização de inferências dos resultados; (c) reagrupamento das categorias; (d) produção de narrativas temáticas; e, por último, (e) interpretação dos resultados obtidos e diálogo entre as narrativas e a literatura levantada, embasados pelo processo especificado por Souza Junior; Melo e Santiago (2010) e Câmara (2013).

Ressaltamos que as categorias foram estabelecidas a posteriori, atendendo as orientações de Anguera (1993), após a transcrição e identificação das unidades de registros, utilizando as “relações sociais” como tema norteador. As demais categorias emergiram de acordo com os agrupamentos de unidades de significado (trechos das falas das integrantes), utilizando como suporte o roteiro de entrevistas.

Na análise de conteúdo o objeto de estudo da pesquisa precisa ser destacado como elemento central desses indicadores, expressando-se numa temática sintética acerca do que se deseja investigar, como também sua operacionalização (SOUZA JÚNIOR; MELO; SANTIAGO, 2010). Os autores supracitados afirmam que a análise de conteúdo, em coerência com o objeto, o problema, os procedimentos de coleta, deixa perceptíveis e comensuráveis os dados, tornando-os passíveis de inferências.

## **2.5 Cuidados éticos**

O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP, sob o parecer de número 3.510.624. Portanto, para proceder com as entrevistas, atentamos para as normas ético-científicas vigentes, de modo que todos os sujeitos participassem voluntariamente, firmando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). (Anexo 4). Conforme explicado no TCLE, manteremos ao longo do texto o sigilo da identidade real dos especialistas, substituindo seus nomes verdadeiros pelos seguintes pseudônimos: Ana; Pedro; Maria; Joana; Nina; Zélia; Elis; Lena; Andrea.

### CAPÍTULO 3. A GPT E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DAS RELAÇÕES SOCIAIS EM IDOSOS



Imagem 4: Grupo de GPT para idosos do SESC Campo Limpo.

Fonte: Site oficial do SESC São Paulo – Disponível em:

[https://www.secsp.org.br/programacao/164013\\_GPT+PARA+IDOSOS](https://www.secsp.org.br/programacao/164013_GPT+PARA+IDOSOS)

Rizzolli e Surd (2010) acreditam que uma das formas de inserção da pessoa idosa na sociedade é através da formação de grupos de convivência, nos quais a pessoa desta faixa etária encontra espaço para desenvolver diversas atividades. Sendo a GPT desenvolvida substancialmente em grupos, nos chama a atenção em repensar nas possibilidades de que seja oferecida e fomentada para os adultos e adultos maiores (idosos), algo que faz parte da prática da GPT (PAOLIELLO *et al.*, 2017; BORTOLETO *et al.*, 2017) embora ainda timidamente divulgada e discutida. Do ponto de vista da acessibilidade destacamos dentre as várias manifestações da ginástica, a GPT, precisamente porque o caráter de trabalho em grupo ou coletivo é algo que se destaca nesta prática, como defende Menegaldo (2018).

Sendo assim, parece-nos que a GPT pode configurar-se uma importante ferramenta para contribuir com o desenvolvimento da vida ativa na terceira idade, pois, todo trabalho corporal do grupo parte da ginástica, que é considerada a essência dessa prática (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017). Favorecer a saúde e condição física é visto também como objetivos da GPT pelas autoras Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) e Ayoub (2007).

Portanto, vemos a GPT como uma prática que pode ser acessível à diferentes públicos, dentre eles os idosos<sup>6</sup>, coletivo que nos interessa particularmente nessa pesquisa. Um ponto importante que demonstra esta acessibilidade são os festivais ginásticos, que atraem pessoas várias pessoas no Brasil e mundo afora, pois, oportunizam o conhecimento de diferentes manifestações ginásticas e permitem a prática da modalidade por diferentes pessoas, qualquer idade, raça, classe social, nível físico e técnico (PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATO, 2016).

Certamente o envelhecimento é resultado de uma trajetória de vida (KACHAR, 2010), uma ação inexorável, porém as formas de percepção (subjetivação) são diversas, e nos parece que a GPT pode assumir um importante papel no compartilhamento de experiências individuais e, conseqüentemente para a ampliação da sociabilização dos participantes (MENEGALDO, 2018).

Neste contexto, a participação em grupos de convivência (PORTELLA, 2004; ARAÚJO *et al.*, 2005; XAVIER, 2015), como também são os grupos de GPT, podem constituir-se numa forma de interação, inclusão social e ainda numa maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável (WICHMANN *et al.*, 2013). De algum modo, estamos também construindo a noção de que a prática da ginástica é efetivamente uma possibilidade de prática para os idosos. Mas, devido ao seu caráter grupal pode ser, e essa é nossa “hipótese de trabalho”, que essa prática pode fomentar o desenvolvimento e o fortalecimento das relações sociais.

---

<sup>6</sup> Vídeo de um trabalho com a GPT que é desenvolvido com diferentes públicos, sendo um deles coletivo de composto por integrantes idosos disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RgU9YDQF1Cg>

### 3.1. Os olhares sobre a participação de idosos na GPT



Imagem 5: Idosos durante apresentação de grandes grupos na cidade de Bregenz durante a WG de 2019 de Dornbirn - Áustria

*Fonte: Site da World Gymnaestrada 2019.*

Este estudo foi realizado em duas regiões brasileiras (Sudeste e Centro-Oeste), em dois estados (Goiás e São Paulo), mais especificamente sediados nas cidades de Goiânia, Araraquara e São Paulo. As integrantes idosas que responderam às entrevistas tinham idade entre 62 e 81 anos. Cabe indicar que optamos por não identificar as participantes por seus nomes reais, modificando também os nomes dos grupos os quais foram substituídos pelos termos: CHICA DA SILVA; HELENA GRECO; CAROLINA MARIA, visando preservação da identidade, conforme previsto no projeto inicial aprovado pelo CEP.

Quanto a participação dos grupos em eventos, todos participam frequentemente de festivais nacionais e do Fórum Internacional de Ginástica Para Todos, onde todos estes grupos se encontram, levando suas coreografias para apresentação. Dois grupos entrevistados já marcaram presença em festivais internacionais, a exemplo a última World Gymnaestrada, ocorrida na Áustria em julho de 2019. Os grupos CHICA DA SILVA;

HELENA GRECO; CAROLINA MARIA estão ativos desde 2015; 2000 e 2006, respectivamente.

O presente capítulo discute o contexto dos grupos brasileiros de GPT que dispõe como participantes pessoas idosas, explorando as categorias de análises apresentadas (tabela 1), partindo da perspectiva ampla das “**Relações sociais**”, para posteriormente, concentrar as análises mais particulares, como o perfil dos integrantes e coordenadores, formas de comunicação, por exemplo. Deste modo, considerando as quatro categorias de análise optamos por apresentar os resultados e discuti-los na seguinte ordem:

TABELA 1 – Categorias temáticas emergentes do processo de Análise de Conteúdo

<b>Categoria</b>	<b>Tema</b>
1	Relações e interação social
2	Motivação para a prática
3	Percepção sobre a prática
4	Forma de trabalho do coordenador

De modo geral, construímos nossa narrativa a partir da perspectiva da autonomia, atividade e na plena participação das pessoas idosas, permitindo a configuração de uma imagem positiva do idoso, que se contrapõe à visão tradicional que naturaliza a relação entre envelhecimento e apatia, decadência, isolamento ou doença (BATISTA, 2008). Analisamos os dados, portanto, entrelaçando as respostas de participantes e coordenadores dos grupos estudados, conforme os critérios já descritos, de modo que opiniões distintas – devido aos diferentes contextos dos grupos – estarão presentes nessa análise.

As pessoas que têm um suporte social na forma de amor, afeição, preocupação e assistência tendem a ter menos dificuldade para lidar com o estresse (COCKERHAM, 1991). Se ancorar nas redes sociais que são formadas por amigos e familiares é de suma importância para os indivíduos mais velhos, e nessa oportunidade, destacamos o potencial social que a GPT tem de aproximação e formação de amizades entre seus praticantes, como demonstraremos a seguir, utilizando trechos expressivos dos discursos dos colaboradores, que serão utilizados ao longo do texto que segue, permitindo um diálogo

com a literatura especializada sobre o assunto e ainda, dar voz aos participantes deste estudo.

Diversos estudos já foram realizados sobre a dimensão social da velhice (AVLUND, 2004; BENNETT, 2002; BUCHMAN, 2009; CHIAO *et al.*, 2011; CURL *et al.*, 2014; DONNELLY, HINTERLONG, 2010; HUXHOLD *et al.*, 2014; KIM *et al.*, 2013; LANCEE, RADL, 2012; MINAGAWA, 2015; ZUNZUNEGUI, 2003). De modo geral, indica-se que essa fase da vida apresenta uma relevante diminuição dos laços sociais, assim como maior dificuldade de integração social, e paulatino desmembramento social. Em conjunto esses fatores podem aumentar o risco de adoecimento (ZUNZUNEGUI, 2003). Em contrapartida, a participação em grupos sociais é vista como um aspecto desejável (MINAGAWA, 2015) o que reforça que a GPT pode contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida. Quando perguntamos aos entrevistados se achavam importante em participar de um grupo de GPT, uma das nossas integrantes, a Nina (grupo Chica da Silva), destacou:

Eu não me casei, eu não tenho filhos, então o que eu tenho para fazer? Tenho que participar, estar em contato com as pessoas, não me isolar e isso me ensinou, eu comecei a ver isso muito cedo, me ensinou a envelhecer (pág. 1, linhas 28-30)

De modo complementar afirmou que “a primeira importância é a convivência, você não pode se isolar, se você se isola você vai ficar deprimido, se ela entrar em parafuso, em depressão” (pág. 2, linhas 39-40). Nesse sentido, estudos anteriores ressaltam que a GPT pode proporcionar um maior envolvimento na prática, uma vez que favorece a inclusão, a participação ativa e a socialização (SOUZA, 1997; TOLETO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016; MENEGALDO; BORTOLETO, 2018). De fato, a inclusão como característica da GPT foi mencionada pela Maria, especialista que há muitos anos coordena o grupo Carolina Maria, quando diz “[...] a forma que os grupos se juntam, se fazem, se mostram através das próprias características da GPT, que é essa história da inclusão de cada uma, essa questão social mesmo, de poder estar junto” (pág. 9, linhas 254-257). Parece que, oferecer uma prática que seja efetivamente inclusiva constitui um elemento para favorece a socialização.

A centralidade da relação interpessoal e da socialização na GPT (SOUZA, 1997; VILASSANTE, 2012; SOARES *et al.*, 2015) também foi identificada pela participante Elis (grupo Helena Greco) considerando como importantes “primeiro a qualidade de vida e depois a socialização, interagir entre as pessoas, e a vida social que a gente passa a ter”

(pág. 2, linhas 30-31). A importância da construção das relações sociais parece ser indubitável, contudo, como discute Menegaldo (2018), esse é um potencial da GPT que pode, ou não, fazer parte da proposta - das práticas - de cada grupo.

Por outro lado, a literatura ressalta que mesmo antes da velhice, durante a vida adulta, é comum que as pessoas comecem a diminuir a rede de relações sociais (CARSTENSEN, 1992), processo intensificado na velhice. Em consequência, é frequente o aparecimento do sentimento de solidão, discutido anteriormente, que é apontado por Netto (2002) como uma das manifestações características da velhice. O coordenador Ana (grupo Chica da Silva) pontuou, dizendo perceber que:

O filho já não liga mais como antigamente, o filho já não visita mais como antigamente, então essas senhoras, essas pessoas, elas vão, sem que a família perceba, elas vão ficando de lado, então o grupo vem ajudar muito essa questão dessa socialização, dessa atividade (pág. 6, linhas 248-251)

A relevância da atividade em grupo para o convívio (WICHMAN *et al.*, 2013; ALMEIDA, 2020) aparece como outro elemento de socialização promovido pela GPT e que pode aumentar a proximidade e o afeto. O tempo de participação no grupo parece repercutir de forma positiva, como nos explica a coordenadora Maria (grupo Carolina Maria):

A coisa foi se formando e elas foram criando essa relação, que elas viajam juntas, hoje também são super amigas, uma está doente a outra vai e ajuda, essa relação é muito forte, que a ginástica trouxe e eu acho que elas estão aqui porque elas gostam mesmo disso (pág. 6, linhas 184-187)

Em consonância, como reforça a fala da Zélia (grupo Helena Greco), “pra mim o que eu mais gosto é a convivência, pra que eu não fique sozinha, eu quero estar em contato com pessoas, pessoas que “falam a mesma língua que eu” (pág. 6, linhas 222-223). Aqui, encontramos um discurso de um factível questionamento do que seria “falar a mesma língua”, que no caso particular da GPT suspeitamos que seja o fato de: a) poder estar em um espaço onde as pessoas não são cobradas quanto a performance; b) estar em um grupo onde é possível opinar, falar sobre determinados assuntos de interesse em comum; c) ambiente que permita um “bate-papo” descontraído também, que talvez não encontrem em outros espaços. Nesse seguimento, há um sentimento de reconhecimento, fato que já foi discutido por Menegaldo (2018) no que diz respeito à autoestima na medida em que o outro é “valorizado” no interior do coletivo –, mas também e, principalmente, porque isso

permite a longo prazo que o coletivo construa uma identidade pautada nas características de seus integrantes.

Vemos, uma e outra vez que o maior o tempo de envolvimento dos grupos (fidelidade, regularidade, ...), contribui para criar e ampliar os vínculos e para fortalecer relações. Parece, inclusive, que ajudam a construir o sentido de pertencimento (MORENO; TSUKAMOTO, 2018). Nessa tônica, Menegaldo (2018) complementa como sentimento de pertencer a um coletivo como mais uma forma de reconhecimento: reconhecer-se como parte de determinado grupo, ou melhor, de determinado coletivo. A especialista Maria (grupo Carolina Maria) contribui para justificar nossas suspeitas, pois, estando no ambiente de prática, coordenando e mediando as relações, nos pontuou a questão da identidade criada e que compreende esse potencial da prática, quando nos afirma:

A GPT traz essa possibilidade de se mostrar e de fazer alguma coisa que dê prazer, de forma geral, acho que essa coisa de juntar, de conviver em grupo é o que traz melhoras, eu sinto que elas procuram trazer o que é de melhor delas para o grupo e eu acho que a ginástica contribui muito com isso (pág. 9, linhas 262-266).

Parece ser, que há um entendimento de que a Ginástica Para Todos se desenvolve sem a existência de um regulamento gestual formal, como também indica Bortoleto (2008), o que permite, a priori, a participação integral de todos os participantes de um grupo, desde que sejam realizadas adaptações na forma de desenvolver as atividades, possibilitando a acessibilidade (BORTOLETO; PAOLIELLO, 2017). Dito de outra forma,

Eu tive um exemplo agora a pouco, eu estava ensaiando com elas e uma delas está com problema no ombro, então ela tinha que ficar do lado de cá, então elas mesma falaram “não, então nós vamos trocar de lado e aí você faz com esse braço, então você vai conseguir fazer”, elas acharam a solução (Maria, grupo Carolina Maria, pág. 5, linhas 152-155)

Do ponto de vista das relações sociais desenvolvidas no âmbito da GPT, objetivo principal do nosso estudo, como ponto de vista associada a este fomento Elis (grupo Helena Greco) nos conta que: “hoje depois da ginástica eu me tornei outra pessoa, eu me tornei mais comunicativa, dada essa interação, que nós temos uma parte social da ginástica também que nós não podemos deixar de forma alguma” (pág. 1, linhas 24-26).

Observamos que é preciso olhar para o idoso focado em suas potencialidades, ao invés de suas limitações, e procurar desenvolver o que ele pode trazer de melhor,

incentivando a autoconfiança e a autoestima (MORENO; TSUKAMOTO, 2018). A Zélia, do grupo Helena Greco, reforça nossa opinião, quando conta que para ela o mais importante em participar da GPT é “a união, a amizade e o incentivo pra nossa autoestima” promovida pelo convívio em grupo. Assim, para além do local de encontro semanal e das apresentações, nos grupos estudados, as estratégias utilizadas pelos professores mediadores auxiliaram no envolvimento entre integrantes, em sua união, ocasionando, portanto, que os encontros transcendessem o ambiente de prática, como nos relatou Zélia (grupo Helena Greco):

De vez em quando a gente vai em outros lugares pra tomar um lanche, então isso vai acabando que a gente vai ficando mais unida, mais amiga, a gente vai ficando com mais intimidade também, trocando ideias, trocando as experiências, e isso é bom (pág. 1, linhas 25-28)

A melhora nas relações sociais extra-grupo foi, repetidas vezes, mencionada. Um bom exemplo nos oferece o depoimento de Ana (grupo Chica da Silva) que notou durante sua viagem para participar de um importante evento internacional - (como também indica WICHMANN, 2015a; WICHMANN, 2017), que:

Na viagem para a Áustria as filhas foram, então agora já começou um relacionamento maior, porque as filhas estão envolvidas, estão querendo ir nas próximas viagens e pra mim a GPT está no centro sabe? (pág.6, linhas 160-164)

Vemos que contexto da família ou das amigadas a GPT pode ter um impacto positivo. Nesse sentido, a coordenadora Maria (grupo Carolina Maria) mencionou que em seu grupo as relações estabelecidas entre as integrantes extrapolam os encontros semanais pré-definidos, nos contando que “elas se encontram entre elas também, assim: “ah, fulana faz aniversário, convida uma e a outra”, elas se encontram bastante, fora daqui” (pág. 8, linhas 240-242). De algum modo, essa forma de se relacionar extrapola (aumenta) o tempo dos encontros, dos ensaios-treinos, das apresentações, condição importante para o fortalecimento das relações como melhor analisou Menegaldo (2018).

Compreendemos também, que em grupos de GPT temos a relação estreita entre pessoas, com experiências de vida e olhares diferentes, emergindo alguns momentos de tensão, mas que é minimizado durante a prática. As relações de convivência entre os integrantes do grupo já foram discutidas por Menegaldo (2018), fundamentada pela obra do sociólogo Richard Sennett “Respeito: a formação do caráter em um mundo desigual (2004)”, para tratar de noções básicas que perpassam as relações humanas. A integrante

Lena (grupo Carolina Maria) nos contou, em um tom bem-humorado, quanto a relação entre elas no grupo:

Marido e mulher, tem suas briguinhas, tem as controvérsias, uma hora umas as vezes tomou uma limonada um pouquinho mais azeda, chega a tarde aqui com a cara meio virada, mas depois que tá dançando acaba tudo, mas é uma convivência, não é fácil, porque o ser humano, todos eles, não tem 100%, mas a gente é mais feliz do que bagunçado (pág. 3, linhas 64-68).

Tendo em vista as diferentes histórias de vida e experiências, essa interação permite que as idosas experienciem uma prática que é construída e desenvolvida sob muitos olhares. É importante se pensar a GPT pelo prisma da própria prática, sendo coeso com sua lógica e suas particularidades (MENEGALDO, 2018), assim como da diversidade e da heterogeneidade possibilitadas pela GPT parece potencializar a inclusão e intensificar os vínculos sociais entre os participantes (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017). A coordenadora Ana (grupo Chica da Silva) também visualiza este acontecimento positivo em seu grupo, todavia, relata as tensões que decorrem de opiniões dessemelhantes e por perspectivas diferentes sobre um mesmo assunto:

Então é uma relação muito forte, muito bacana, não que não aconteçam problemas, muitos problemas, bem difícil, esse ano inclusive a gente tá com questões pessoais envolvidas assim, bem difícil, não vejo a hora da gente respirar e começar o ano que vem com uma energia nova, então tem, é claro, em qualquer grupo que você tenha muitas pessoas, cada um pensa de um jeito e é difícil administrar tudo isso (pág. 4, linhas 107-112)

Como já ressaltamos, para muitos idosos o sentimento de exclusão se acentuou na velhice, trazendo repercussões negativas, contrariando a expectativa que encontrariam nessa fase, maior dignidade e respeito (SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2012). No discurso da ginasta Zélia (grupo Helena Greco) a mesma destaca que a GPT contribui para minimizar esses desafios. Em suas palavras:

Além de unir o grupo, além de socializar muitas pessoas, porque são várias experiências, vários problemas que ao longo da vida passaram, além disso tudo aumenta a vitalidade de cada um, porque as pessoas as vezes sozinhas não conseguem ver o problema do mesmo jeito que outra que já passou, então cada experiência, cada encontro com esse grupo eu acho que aumenta a vitalidade mesmo da gente (pág. 3, linhas 75-80)

Outro ponto interessante, ainda sobre o fomento das relações sociais na GPT, é o ato de confraternizar presente em vários momentos dentro do grupo, ratificando o aumento da interação que a GPT permite (PAOLIELLO *et al.*, 2014; MENEGALDO,

BORTOLETO, 2018), e, analisando o que nos foi apresentado, tornou-se algo importante para as integrantes e uma forma de manter essa aproximação entre elas, o que foi evidenciado de forma recorrente pelas entrevistadas, revelada pelos trechos a seguir:

[...] organiza festas, tem festa nos finais de meses assim, que são os aniversariantes, os encontros também que a gente faz semanal, a gente tá sempre procurando fazer alguma coisa pra se encontrar, sempre (Zélia, grupo Helena Greco, pág. 3, linhas 68-70).

[...] eu preparo todo mês a festa dos aniversariantes do mês, do grupo todo, então nós temos essa parte social, sem contar as participações que a gente faz nos eventos que o C2 nos leva, as viagens (Elis, grupo Helena Greco, pág. 3, linhas 70-72).

Notamos ainda, que as confraternizações se tornaram parte não somente dos finais de encontros que ocorrem semanalmente, para comemorar os aniversários, mas em momentos que as integrantes combinam algum festejo em locais públicos ou na residência de alguma delas. Assim como no grupo Helena Greco, mencionado na fala anterior da integrante Elis, nos grupos Chica da Silva e Carolina Maria acontece da seguinte maneira:

É tudo amiga e a gente está sempre fazendo festinha e quando tem uma doente todo mundo preocupa, e é assim, muito bom [...] a gente faz festas, comemora final de semestre, a gente reúne e faz um almoço, as vezes faz uma festa junina, as vezes eu faço aniversário e convido e todo mundo é assim (Joana, grupo Chica da Silva, pág. 5, linhas 137-138).

[...] o aniversário de uma vai todo mundo, as vezes tem alguma apresentação tá todo mundo ali junto, faz o nosso piquenique como disse o outro, todo mundo leva suas coisinhas todo mundo faz (Lena, grupo Carolina Maria, pág. 3, linhas 83-85).

Previamente, vimos que a literatura especializada indica que é possível afirmar que os valores e as relações sociais são desenvolvidos e ressignificados nesse ambiente de convivência em grupo, com foco na socialização proporcionada (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016). Portanto, a prática da GPT parece ser efetiva para o aumento da sociabilidade entre os participantes (TOLEDO; SCHIAVON, 2008). Os discursos dispostos abaixo coincidem com os apontamentos anteriores, de que a prática da GPT promove o fortalecimento e/ou ampliação de amizades, condição fundamental nessa fase de vida, como afirmam os autores Huxhold; Miche; Schüz (2014). Assim temos:

[...] elas construíram essa amizade através do grupo, na verdade quando eu comecei lá atrás, na festa junina que eu te falei, elas não se conheciam (C3, pág. 6, linhas 182-183) [...]a coisa foi se formando e elas foram criando essa relação, que elas viajam juntas hoje também, são super amigas, uma está doente a outra vai e ajuda, essa relação é muito forte, que a ginástica trouxe e

eu acho que elas estão aqui porque elas gostam mesmo disso (Maria, grupo Carolina Maria, pág. 6, linhas 184-187).

Novas amigas, além das que eu já tinha lá dentro foram aparecendo mais. (IN1, pág. 4, linhas 98) [...] Ali dentro, e as vezes parece que, não sei se é por causa das viagens, que a gente sempre apoia uma na outra, é uma amizade mais sólida do que as de antes, muito bom (Joana, grupo Chica da Silva, pág. 4, linhas 100-101).

[...] tenho boas amigas que foram construídas dentro do grupo, participando (Nina, grupo Chica da Silva, pág. 3, linha 95)

Considerando a experiência do pesquisador autor desse trabalho, que vem acompanhando por anos grupos de GPT com idosos, o envolvimento por um período prolongado com a prática da GPT fortalece ainda mais as relações sociais. As ginastas com mais tempo de grupo podem, inclusive, ajudarem as outras que ingressaram posteriormente, encorajando-as e ajudando nesse processo. Ademais, parece que as amizades representam um fator decisivo para a fidelização, isto é, para prosseguir participando ativamente nos grupos por mais tempo:

[...] de vez em quando a gente vai em outros lugares pra tomar um lanche, então isso vai acabando que a gente vai ficando mais unida, mais amiga, a gente vai ficando com mais intimidade também, trocando ideias, trocando as experiências, e isso é bom (Zélia, grupo Helena Greco, pág. 1, linhas 25-28).

[...] eu acho que ampliou esse meu leque de amizades, eu me tornei mais pública, e esse convívio com eles aumentou ainda mais a minha popularidade (Elis, grupo Helena Greco, pág. 4, linhas 96-98).

[...] a convivência nossa é aqui mesmo, não sou vizinha de nenhuma delas, agora assim de amizade sim, tem, nossa, ganhei até afilhado por causa das danças aqui, ganhei até afilhado, então já tenho comadre e as colegas, a gente é muito unida assim (Lena, grupo Carolina Maria, pág. 3, linhas 80-83).

[...] tem as amizades que a gente vai na casa, tem aquela amiga mais chegada, as outras as vezes moram longe, então você não vai na casa, e tem umas que criou umas amizades mais profunda (Andrea, grupo Carolina Maria, pág. 3, linhas 84-87).

Quando observamos o público-alvo desta pesquisa, buscamos entender se os mesmos percebiam esta pesquisa como relevante (VERAS, 2015). Talvez os apontamentos ajudem a discutir algumas possibilidades de participação e/ou estratégias pedagógicas específicas para os idosos. Com isso, nos parece importante conhecer os motivos que levaram as idosas a ingressarem nesses grupos, e o que as fizeram permanecer neles.

As expectativas ao ingressar em um grupo de GPT tem diferentes olhares que vão ao encontro as experiências de vida (SILVA, 2008) e os objetivos correlacionados. Nessa

diversidade de caminhos, sempre há trechos que se cruzam e outros que se desviam (ALMEIDA; MOCHEL; OLIVEIRA, 2011). Nas duas falas seguintes atentamos para este contraste, por decorrência de diferentes histórias de vida. A primeira, do grupo Chica da Silva, Joana, que nos disse: “foi de continuar fazendo atividade física (pág. 1, linha 19)”, já a Nina, embora integre o mesmo grupo demonstra um interesse particular e traz outra realidade, afirmando que:

[...] o principal motivo que me levou ao grupo, eu me formei, me aposentei, e aí o que eu iria fazer? Ficar lá dentro de casa? Não iria, não tenho filho, não tenho marido, não tenho neto, não tenho ninguém, tinha que arrumar alguma coisa e eu fui atrás (pág. 6, linhas 229-232).

Dessa maneira, as idosas também permanecem quando encontram motivação para a prática (JUNIOR, 2016), e no caso particular da GPT, como prática gímnica coletiva (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020), pressupomos que toda a interação social, já mencionada, e a troca de experiências propiciam mudanças de caráter social, como aponta Elis do grupo Helena Greco, quando nos declarou que:

[...] Nossa, a ginástica é um divisor de águas na minha vida, é a Elis antes da ginástica e a Elis depois da ginástica, e a ginástica além de ter me dado qualidade de vida me fez ser eu mesma, me voltei pro meu interior, resgatei uma pessoa que estava ali guardada (pág. 1, linhas 21-23)

Sobre isso, observamos que a responsabilidade e compromisso são valores viabilizados por esta forma de se fazer ginástica. Por conseguinte, torna-se relevante a fala de Andrea (grupo Carolina Maria): “para mim é muito importante, porque eu nunca mexi assim com dinheiro, com fazer nada e hoje eu sou a pessoa que mexe com o dinheiro, sou caixinha, eu que sei o nome de todas, eu que corro atrás para as festas (pág. 2, linhas 29-31)”. De modo, percebemos um sentimento de responsabilidade e total envolvimento com o grupo, contribuindo também com uma nova experiência, como neste caso citado.

Wichmann *et al.* (2011) argumentam que, no tocante as relações sociais estabelecidas em grupos de convivência os amigos são descritos como principais fontes de apoio social e estão mais ligados a satisfação emocional, a fazer confidências, a compartilhar problemas e alegrias pessoais. A formação e fortalecimento de amizades, fato que foi declarado de forma persuasiva pelas integrantes dos três grupos como motivação para permanecer, e foi expressa por Lena (grupo Carolina Maria) da seguinte forma: “a cabeça, a vivência, a alegria que a gente tem, os amigos que a gente faz, as pessoas que a gente conhece, nossa, e eu sou assim, uma pessoa realizada, eu posso dizer que eu sou realizada” (pág. 2, linhas 37-39). O trecho acima endossa os demais discursos

em que a amizade aparece com um eixo central da motivação para permanência nos grupos de GPT constituintes desta pesquisa.

Quando indagamos sobre motivos que ocasionam ausências nos encontros ou até mesmo desligamentos permanentes, os coordenadores relataram cenários parecidos, associado frequentemente a questões de saúde, viagens e problemas familiares. De forma similar ao experienciado por grupos de GPT em outras faixas etárias (crianças, universitários, ...), cada semestre representa um desafio, e todos devem estar atentos para “cuidar” de cada participante.

No tocante à questões de saúde Ana (grupo Chica da Silva) percebe que “o maior problema nessa fase de idade é justamente a questão de saúde, elas tem médico demais e isso atrapalha muito o desenvolvimento” (pág. 5, linhas 131-132), Pedro (grupo Helena Greco) também afirma que questões de saúde já ocasionaram afastamentos do grupo: “[...] eu tenho duas que estão afastadas porque não estão conseguindo mais andar, tem problema no joelho, na coluna, então não estão indo mais” (pág. 2, linhas 51-54). As integrantes também corroboram com as observações dos coordenadores, como reconhece Zélia (grupo Helena Greco): “[...] o que pode realmente não participar é alguma doença, alguma coisa que impossibilite, mas caso contrário o grupo está sempre unido mesmo” (pág. 2, linhas 49-50).

O Brasil está envelhecendo, e o idoso de hoje, em sua maioria, é mais consciente sobre qualidade de vida, cuidados com a saúde, além de ser mais informado e interessado em diversão e cultura (FARIAS; TASSA, 2015). Logo, as viagens também fazem parte do cotidiano das idosas que participam de grupos de GPT, como nos conta Maria (grupo Mar), que “tem várias que viajam bastante também, e elas curtem a vida, mas assim, com responsabilidade” (pág. 5, linhas 129-130). Conforme Pedro (grupo Helena Greco) “[...] geralmente os alunos avisam: “olha, eu vou viajar porque eu vou cuidar dos meus netos; minha filha está precisando de mim; estarei em tal lugar” é muito comum (pág. 4, linhas 152-154)”.

De um modo geral, essas motivações expressas compõe semestralmente um enorme desafio para os professores/coordenadores, acompanhados de uma terceira situação que faz parte da vida dessas idosas, considerando que as questões familiares fazem parte do cotidiano e, por vezes, refletem no andamento de suas atividades, sendo mencionado por Joana (grupo Chica da Silva): “eu parei muitas vezes, por exemplo, quando minha neta mais velha nasceu eu cuidei dela cinco anos, eu era babá, o amor pelo neto é assim, e aí eu vi que seria pesado, porque eu tinha meu marido dentro de casa ainda

(pág. 4, linhas 117-120)”, questão também dita por Andrea (grupo Carolina Maria): “Quando não dá pra ir numa apresentação que eu tenho que ir, as vezes num aniversário ou alguma coisa assim de neto, aí você tem que ser a família, mas mesmo assim meu coração dói (pág. 4, linhas 95-97)”.

Uma das particularidades da GPT pela ótica da Federação Internacional de Ginástica diz respeito a não ser essencialmente uma prática competitiva. Assim, essa peculiaridade da GPT foi expressa no discurso do coordenador Pedro, do grupo Helena Greco, quando nos conta que “Só o fato de não ser competição já é o primeiro ponto, porque competição ela vai fazer aquilo que você já sabe, selecionar o melhor, e competir nessa área é subjetivo (pág. 5, linhas 201-202)”, que para as autoras Toletto; Tsukamoto e Carbinatto (2016) é visto como aquele fundamento da GPT que mais se relaciona com a adesão dos participantes em sua prática. Em uma prática não normatizada (sem um Código de Pontuação), as relações entre os participantes e todo o contexto do ambiente de prática, permite que cada projeto, grupo e tempo sejam possíveis de ajustes (BORTOLETO *et al.*, 2019; MENEGALDO; BORTOLETO, 2019; MENEGALDO; BORTOLETO, 2020), oportunizando a criação de identidade própria, pertencer a uma comunidade (MENEGALDO, 2018; WICHMANN, 2014).

Outro ponto que nos chamou atenção foram as percepções que os coordenadores têm de estar atuando com este público na prática da GPT e como as idosas enxergam e sentem essa vivência. Com relação a este questionamento, Ana (grupo Chica da Silva) nos disse: “quando eu trabalho com idoso é como se ele falasse “eu tenho muito pouco tempo, eu tenho que aproveitar tudo que eu posso” e isso é um grande diferencial, tudo que eu proponho pra elas, elas topam (pág. 3, linhas 71-73)”, Pedro (grupo Helena Greco) acrescenta, confirmando que: “os idosos, como eles já são vividos, experientes, tem uma história muito grande a nos ensinar também, eu acredito que a gratidão deles, com relação aos benefícios que o projeto possibilita é muito forte (pág. 3, linhas 111-113)”. E por fim, se tratando da experiência em atuar com idosos Maria (grupo Carolina Maria): “Eu acho que é muito gratificante, porque eu acho que o bem que faz pra elas participar de uma coisa que pra elas possam se mostrar (pág. 3, linhas 94-95)”.

Parece ainda, que a possibilidade na GPT de que todos participem ativamente das decisões do grupo (MENEGALDO, 2018), seja um aspecto importante para manutenção de uma intensa relação e, por conseguinte, favorecendo à interação entre as integrantes dos grupos (BORTOLETO; PAOLIELLO, 2014). Esse fato nos permite fazer um paralelo com o processo de desenvolvimento das coreografias (LOPES; BATISTA;

CARBINATTO, 2017; SCARABELIM; TOLEDO, 2015; CARBINATTO, SOARES; BORTOLETO, 2016; SOARES *et al.*, 2015), que podem ser construções coletivas como adverte Saroa (2017), configurando-se num processo de ação do grupo e não como uma decisão monocrática (ou direcionada/diretiva) do/a coordenador/a. Sobre esse aspecto, a coordenadora Maria (grupo Carolina Maria) disse:

Elas gostam bastante e essa coisa da integração entre elas e das apresentações, isso é muito legal também, porque eu acho que não adianta a gente ficar aqui um tempão treinando e treinando e não colocar isso pra fora, eu acho que aí que elas sentem mais, o prazer vem daí, porque a hora que elas mostram e são aplaudidas, aí a coisa pega, isso que é legal, acho que é por isso que elas voltam e que elas continuam (pág. 7, linhas 214-218)

As apresentações dessas coreografias em festivais de ginástica que possibilitam o encontro entre diferentes grupos e perspectivas de ginástica (SOARES *et al.*, 2015; PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATTO, 2016) e parecem estimular a permanência das idosas nos grupos, como um ponto positivo importante que causam sensações benéficas, como mencionou Joana (grupo Chica da Silva): “Mas é muito bom, muito bom, a hora que a gente faz, apresenta e é aplaudido, e a sensação de vitória quando a gente consegue fazer uma coisa, consegue terminar uma apresentação direitinho, meu Deus do céu” (pág. 3, linhas 82-84).

Neste caso, embora a GPT não seja essencialmente competitiva, nesse contexto dos grupos deste estudo ela parece ser uma forma de competição intrínseca, de superação das próprias praticantes. De forma complementar, Lena (grupo Carolina Maria) mencionou: “abriu minha mente, esse negócio de você ir, se apresentar, nossa, conhecer gente, fazer coisa nova, cada coreografia uma coisa diferente, vai elevando o instinto, o instinto vai crescendo e é muito bom, maravilhoso (pág. 2. Linhas 43-45)”.

O professor tem um papel fundamental em mediar para que todos os alunos sejam ativos durante o processo, e o exercício de pesquisar, refletir, discutir e decidir em conjunto também favorece o aprendizado (BATISTA, 2019). No que se refere a ser um processo em que há uma construção com óticas diferentes Andrea, do grupo Carolina Maria relatou que “A coreografia é assim, a professora dá uma ideia e aí ela fala assim “o que vocês acham, alguém tem sugestão?”, porque ela aceita sugestões (...) ela fala “eu quero que vocês também participem, o que vocês acham disso? (pág. 3, linhas 67-70)”. A despeito, Bratfische e Carbinatto (2016, pág.79) destacam que “sua essência é primar por um processo de construção, aula a aula, no qual o executante torna-se protagonista da

mesma”, como apresentado na narrativa de Maria (grupo Carolina Maria): “A gente vai criando meio que é uma construção coletiva mesmo (pág. 2, linha 57)”.

Parece que a “maior flexibilização” que a prática da GPT possibilita, como sustenta Menegaldo (2018) tem levado a cada grupo construir sua própria forma de organização. Nessa direção, perguntamos aos três coordenadores sobre a forma como estruturam o trabalho com seus coletivos. Seguem os trechos obtidos com cada especialista:

Eu trabalho, primeiro eu escolho um contexto, inclusive duas vezes eu já apresentei no Fórum de Ginástica trabalhos sobre esse grupo, uma das vezes foi em relação a isso mesmo, a gente trabalha muito com a cultura popular (Maria, grupo Carolina Maria, pág. 2, linhas 37-40).

E no trabalho com os idosos a gente tem, eu edifiquei um cronograma de projeto, com aulas pré-estruturadas e com o foco principal de que a equipe precisa lembrar dos seus trabalhos coreográficos, tanto com o professor ou sem ele pra gente fazer a ativação neurológica, então eu trabalho várias funções com esse grupo, com brincadeiras, coordenação motora, novas coreografias, a gente tem aí acho que umas 12 coreografias já montadas, eles precisam saber todas elas para que isso fique um conhecimento latente e vem dando muito certo ( Pedro, grupo Helena Greco, pág. 2, linhas 49-55).

Eu sempre me coloco como referência, então “gente, olha, a frente sou eu, vocês estão do meu lado direito, a professora C1 do lado direito” e elas estão do lado esquerdo, então quando eu chego em um lugar novo como aqui, na apresentação aqui eu falo “gente, olha aqui, eu sou a frente, olha pra mim, quem está do meu lado direito? Quem está do meu lado esquerdo? Então elas se localizam a partir de mim, porque se for em um local aberto elas não sabem para onde vão, elas esquecem os movimentos muito rápido (Ana, grupo Chica da Silva, pág. 4, linhas 116-122).

A ausência de exigências estritas no que tange as habilidades físicas, ou seja, de um código gestual formal na GPT, já citada, parece favorecer a participação, a consolidação de uma prática inclusiva, que pode valorizar a potência de cada integrante sem impedir que cada grupo construa uma identidade particular. Tal compreensão foi elucidada por Ana, do grupo Chica da Silva:

A metodologia é determinada a partir do que eu tenho nas mãos. Em qualquer área que você for trabalhar a primeira coisa que você precisa saber é quem está na sua mão? Qual o nível delas, até onde elas alcançam, e o que é bom você evidencia, o que é mal ou uma debilidade, ou que é fraqueza você trabalha de uma forma diferente (pág. 2, linhas 50-53).

Os princípios não excludentes que a GPT preconiza, oportuniza a todos a chance de se reconhecerem em um grupo, sem pré-requisitos de habilidades físicas

(CARBINATTO; BORTOLETO, 2016). Na busca por entender melhor sobre a estruturação dos grupos perguntamos aos coordenadores como acontece a entrada de novos integrantes. Contudo, um fato nos chamou a atenção, quando Ana (grupo Chica da Silva) e Maria (grupo Carolina Maria), por vezes, citam a inclusão como prioridade do seu coletivo, dizem receber a todos e que no ambiente de prática dos seus grupos todos possuem as mesmas oportunidades de “acesso”. A seguir as respostas expressa por elas:

[...]elas são muito resistentes a novas pessoas se elas não se encaixarem, porque elas acham, então lá na universidade hoje tem duas turmas, tem a turma que é a turma do treinamento da professora C1 que é a que viaja e não sei o que e tem as turmas que estão tentando entrar, que eu criei a outra turma abrindo possibilidade, aí de vez em quando eu faço algumas coisas juntas para que eu possa quebrar isso para que as pessoas possam encaixar no grupo, mas elas são bem resistentes a novas integrantes (Ana, grupo Chica da Silva, pág. 3, linhas 86-91)

[...] no caso da Ginástica Para Todos eu não abro a inscrição, não porque o grupo é fechado, mas porque a pessoa tem que ter as características que vão ser necessárias para estar se integrando ao grupo (pág. 3, linhas 70-72).[...] eu não deixo aberto, o que eu faço é convidar no início do ano e as vezes até no meio do ano também, mesmo já com o trabalho andando e tal, e aí elas também fazem esse trabalho de passar para os amigos, para as pessoas que elas conhecem e aí eu convido (Maria, grupo Carolina Maria, pág. 3, linhas 75-78)

Nos parece que, apesar da prática, tanto na literatura quanto nas passagens das entrevistas realizadas, ser inclusiva e para todos, os discursos ainda exibem indícios de uma certa “classificação e seleção”, como Maria deixa evidente no trecho “[...] a pessoa tem que ter as características que vão ser necessárias para estar se integrando ao grupo”. Contudo, essa classificação não está ligada a performance, mas sim por disponibilidade para participar dos treinos, envolvimento com a prática, disponibilidade para viajar, compromisso, que suspeitamos serem de algum modo habilidades sociais. Em síntese, a GPT permite que todos participem, mas ainda assim, tem algumas ações e expectativas que precisam ser revistas.

Nos grupos que integram esta pesquisa, de forma unânime as integrantes descreveram nenhuma experiência anterior com a ginástica em questão e, algumas nem sequer com atividades físicas de modo geral, e na maioria dos discursos aparecem retratos de uma vida dedicada ao trabalho e à família, não sobrando espaço para as práticas corporais:

[...] não tive, porque eu trabalhava e eu fiquei aguardando o momento certo da minha aposentadoria, fiquei planejando e eu vim pra ginástica acho que uma semana após a minha aposentadoria, mas eu fiquei aguardando e não fazia nada, eu era sedentária mesmo (Elis, grupo Helena Greco, pág. 1, linhas 8-11).

[...] só na época do ginásio que a gente tinha aula de educação física e eu gostava muito de fazer as aulas, mas depois, coma vida, com as coisas a gente para, e agora faz um ano que eu retornei para a ginástica (Zélia, grupo Helena Greco, pág. 1, linhas 7-9).

Curiosamente, nos grupos dos quais os colaboradores dessa pesquisa fazem parte, raramente temos a presença de homens, somente os coordenados por Pedro e Maria (grupos Helena Greco e Carolina Maria, respectivamente) apresentam pelo menos um participante do sexo masculino. A sociedade está habituada a movimentos corporais socialmente entendidos como naturais de cada gênero, dificultando a liberdade de expressão e inclusão (DORNELLES, 2011). Tal fato é verbalizado por Pedro (grupo Helena Greco): “Tem, é minoria (...) homem já tem o pré-conceito, não faz atividade física, não libera, não tira o estresse, não tira o foco do trabalho.” (pág. 2, linhas 61-63). A participação de homens em grupos de convivência é pouco expressiva (VARGAS; PORTELLA, 2015; SANTOS *et al.*, 2015) e pode estar ligado, até mesmo à forma de organização dos grupos em termos de projetos, evidenciando a carência de estratégias que motivam a adesão masculina nessas práticas sociais (SUZUKI, 2005; MASCARELO; MIORANDO; PORTELLA, 2007).

A experiência cotidiana e vários estudos sobre a temática apontam que a participação masculina em programas de atividades físicas para a terceira idade é expressivamente inferior à feminina (COSTA, 2008; MEDEIROS *et al.*, 2014). Estes autores alentaram para essa tendência justificando que isso ocorre, possivelmente, pelo fato de os homens considerarem os projetos existentes inadequados, por não exigirem esforço exaustivo ou por proporem atividades que consideram interferir em sua masculinidade.

Sendo a GPT uma forma de praticar ginástica que, ao menos a priori, não se alinha aos padrões e exigências típicas do treinamento e da competição, por esse motivo sua prática talvez possa ser “menos interessante” para os homens. A ginástica no Brasil, de um modo geral, tem mais praticantes mulheres, e isso pode estar refletindo na GPT, incluindo em grupos de idosos.

De fato, é comum, no interior dos grupos de GPT, que a presença de mulheres seja maior, ou em sua totalidade. É possível que, pelo seu caráter essencialmente não competitivo e pelas construções coreográficas, a sua prática não pareça atrativa para os homens, como é descrito pela coordenadora Maria (grupo Carolina Maria) em seu grupo: “Um homem, são quatorze mulheres e um homem agora nesse momento, eu já tive dois homens a uns anos atrás, é difícil, pelo menos eu não consegui assim trazer” (pág. 9, linhas 269-270).

Por fim, perguntamos sobre as formas de comunicação utilizadas entre as ginastas, inclusive fora dos encontros dos grupos as entrevistadas disseram em coro que há muita interação. O principal meio é o celular (smartphone), com destaque para o aplicativo Whatsapp. Esses dados indicam uma forte utilização da tecnologia por esta faixa etária, contrariando qualquer ideia preconcebida de que os idosos não usam esses recursos. O trecho a seguir revela como acontece no grupo coordenado por Ana (grupo Chica da Silva).

[...] então nós temos o Whatsapp [...] então elas participam de tudo, das redes sociais, elas são muito interagidas, elas não acham “estou com 80 acabou o meu mundo”, não! (pág. 9, linhas 253-255) [...] não é só a ginástica, está mexendo com a vida delas em geral, elas entendem que elas podem, elas só fazem um pouco mais devagar, elas só pensam um pouco mais, porque se a gente não trouxer elas, o mundo tá se tornando totalmente digital (pág. 9, linhas 258-261).

Para além de manter o contato entre elas, as redes sociais estão em constante avanço, na tentativa de uma inclusão digital e social, necessária para este público (SKURA, 2013). A aceitação da tecnologia leva a inserção da pessoa idosa nas atividades cotidianas e possibilita maior independência (RAYMUNDO, 2013). Entendemos, por conseguinte, como positiva a inserção dos idosos nas mídias sociais, em concordância com Kachar (2002) quando afirma que a população idosa pode se beneficiar pela potencialização dialógica da internet, estimulando suas atividades mentais e para obter informações e serviços que são solicitados e apreendidos sem a exigência de locomoção física ou de um alto custo financeiro.

Em outras palavras, a inclusão digital é vista como uma forma de inclusão social (ATACHESKI, 2013), porque por meio das tecnologias de informação e comunicação é possível a participação na sociedade através de outras vias de acesso e pelo desenvolvimento social, cognitivo e afetivo que podem promover nos sujeitos (PASSERINO; PASQUALOTTI, 2006).

## GINÁSTICA PARA TODOS E PARA SEMPRE: ALGUMAS REFLEXÕES

*Todos vamos envelhecer... A boa notícia é que a alma pode permanecer com o humor dos dez, o viço dos vinte e o erotismo dos trinta anos. O segredo não é reformar por fora. É, acima de tudo, renovar a mobília interior: tirar o pó, dar brilho, trocar o estofado, abrir as janelas, arejar o ambiente.*

Adélia Prado



Imagem 6: Grupo Cignus durante apresentação no IX Fórum Internacional de Ginástica para Todos de 2016, em Campinas-SP.

Fonte: Site do IX Fórum Internacional de Ginástica Para Todos. Disponível em: <https://www.forumgpt.com/2018/galeria>

Iniciamos essa dissertação discutindo sobre o recente fenômeno da acelerada mudança do perfil demográfico da população brasileira, que ecoa em diferentes perspectivas e afeta a todos (AGLIARDI; BOHM, 2016), vimos também que trata-se de uma fase de vida que necessita de uma atenção especial, e o convívio em grupos contribui para o desenvolvimento das relações sociais, e, conseqüentemente, para uma qualidade de vida melhor.

A expectativa de vida do brasileiro está aumentando, e, bem diferente da visão negativa em torno da velhice, de maneira geral, os idosos entrevistados nesta pesquisa reconhecem a GPT como possibilidade de se expressarem, de diálogo, de respeito e de

aprendizado quanto a relacionar-se com o outro, e como forma de romper com uma cultura que privilegia a individualidade.

Vivemos em uma sociedade heterogênea, e as particularidades da GPT com o foco na interação social entre seus praticantes favorecem a aproximação entre eles, como dito pelos colaboradores deste estudo, que demonstram em suas falas com as suas diferentes experiências de vida em grupo (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020).

Realizar as entrevistas com os sujeitos da pesquisa nos permitiu compreender que as relações sociais entre idosos são fomentadas em grupos de GPT e o caráter da prática, como já mencionado neste estudo, contribui para que o idoso experiencie a sensação de pertencer a um grupo (PAOLIELLO, 2008), que apareceu nas falas das integrantes como ambiente de formação de novas amizades, confraternizações e ainda, que estas interações influenciam extra grupo, no seu cotidiano, nas relações com e entre as famílias.

O levantamento inicial dos grupos de GPT com participação de idosos mostrou que não são numerosos, considerando a dimensão e a tradição da prática da ginástica no território nacional. Mas, embora a população idosa venha crescendo, sua integração na GPT ainda parece ser pequena. Dentre os poucos grupos localizados, tivemos grande dificuldade em obter dados sobre a atividade realizada. Embora tenhamos utilizado distintas estratégias para o contato, a demora nas respostas e o oferecimento de informações incompletas mostra, já de início, a escassa divulgação do trabalho realizado, o que dificulta discutir e ampliar a participação de idosos no contexto da GPT.

Segundo o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da OMS (2015) como ação que garante a capacidade funcional aumentada dos idosos é fundamental desenvolver sistemas de cuidados de longo prazo. A ginástica, e neste caso a GPT como nosso objeto de estudo oferece todas as condições para que seja praticada por toda a vida, uma vez que a GPT valoriza o prazer da atividade física, respeita as individualidades e facilita a interação social (PAOLIELLO *et al.*, 2014).

Em suma, a GPT apresenta-se como propulsora da transformação social e, acreditando em seu potencial a escolhemos como objeto de estudo. Nos aprofundamos em sua base teórica disponível na literatura e estudamos como ocorre em diferentes ambientes de prática e, portanto, temos condições para afirmar que trata-se de uma prática coletiva, com amplas possibilidades, baixo custo para sua manutenção em qualquer que seja o ambiente.

O estudo exigiu um conjunto de informações que somente as instituições onde os grupos estão locados poderiam fornecer, e muitas dessas não conseguimos ter acesso, se

tornando um fator limitador para que pudéssemos, por exemplo, aprofundar no mapeamento. Assim, estudos posteriores poderão ampliar os dados sobre os grupos para aprimorar o mapeamento e investigar outras variáveis dos ambientes de prática da GPT com idosos no Brasil. De modo mais específico, notamos que a grande maioria das praticantes de GPT no Brasil nessa faixa etária são mulheres, condição que difere de outros países (WICHMANN, 2015a; BORTOLETO et al 2017), de modo, que a promoção da participação masculina em grupos de idosos na GPT deve ser observado cuidadosamente.

Aprofundando na temática e estando imerso no ambiente de prática, bem como, atuando juntamente ao grupo de GPT com idosos na FEF-UNICAMP as possibilidades de pesquisa e atuação foram ampliadas. Penso em continuar estudando o público idoso, buscando as lacunas que ainda necessitam serem preenchidas, fundamentado na GPT e suas potencialidades.

Consideramos essa dissertação como parte de um processo de compreender como a GPT oferece tantas possibilidades que se torna uma prática acessível ao público idoso. Esta pesquisa, portanto, se configura um complemento aos estudos da GPT no Brasil, que durante desenvolvimento da pesquisa evidenciamos a pouca literatura existente a respeito deste tema em específico.

## REFERÊNCIAS

- AGLIARDI, D. A.; BOHM, V. A poética do envelhecer em Adélia Prado. **TEXTURA-Revista de Educação e Letras**, v. 18, n. 37, p. 150-161, maio/ago.2016.
- ALMEIDA, L. F. F., GOMES, I. S., SALGADO, S. M. L., DE FREITAS, E. L., DA SILVA ALMEIDA, R. W., OLIVEIRA, W. C., & RIBEIRO, A. Q. Promoção da saúde, qualidade de vida e envelhecimento - A experiência do projeto "Em Comum-Idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades de Viçosa-MG". **Revista ELO – Diálogos em Extensão**, v. 3, n. 2, p. 3763-3774, dez. 2014. Disponível em: <<http://www.elo.ufv.br/index.php/elo/article/view/52>>. Acesso em 17 abril. 2020.
- ALMEIDA, P. M.; MOCHEL, E. G.; OLIVEIRA, M. S. S. O idoso pelo próprio idoso: percepção de si e de sua qualidade de vida. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 13, n. 2, mar. 2011.
- ALMEIDA, T. L. **Composição coreográfica coletiva e tematização como estratégias pedagógicas para o ensino/aprendizagem da acrobacia coletiva**. 2016. 1 recurso online (161 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/305345>> Acesso em jun. 2020.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Position stand on exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports Exercise**, Madison, v.30, p.992-1008, 1998.
- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, jul./dez. 2003.
- ANGUERA, M. T. **Metodologia Observacional en la Investigación Psicológica** (Vol. II). Barcelona: P.P.U, 1993.
- ARAÚJO, L. F. D.; COUTINHO, M. D. P. D. L.; CARVALHO, V. Â. M. D. L. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. **Psicologia: ciência e profissão**, Brasília, v. 25, n. 1, p. 118-131, mar. 2005.
- AVLUND K, LUND R., HOLSTEIN B. E., DUE P. Social relations as determinant of onset of disability in aging. **Arch Gerontol Geriatr**. 38(1):85-99.2004.
- AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. 2. ed. São Paulo: Unicamp, 2007.
- AYOUB, E. **Ginástica Geral: um fenômeno sócio-cultural em expansão no Brasil**. 1996.
- BAHU, L. Z.; CARBINATTO, M. V. Extensão universitária e Ginástica para Todos: contribuições à formação profissional. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, v. 14, n. 3, p. 46-70, jul./set. 2016.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 4 ed. 2011.
- BATISTA, A. S.; JACCOUD, L. D. B.; AQUINO, L.; EL-MOOR, P. D. **Envelhecimento e dependência: desafios para a organização da proteção social**. Brasília: MPS/SPPS, 2008. (Coleção Previdência Social, v. 28).

BATISTA, M. S. **Extensão universitária: análise dos grupos de ginástica para todos**. 2019. 1 recurso online (97 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de São Paulo., Escola de Educação Física e Esporte, São Paulo, SP. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39136/tde-20082019-094852/en.php>>. Acesso em mar. 2020.

BENNETT K. M. Low level social engagement as a precursor of mortality among people in later life. **Age Ageing**. v. 31, n. 3, p. 165-168, 2002.

BORTOLETO, M. A. C. Uma reflexão sobre o conceito de técnica na Ginástica Geral. In: SOUZA, E. P. M. (Org.). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 1 ed., 2008.

BORTOLETO, M. A. C.; HEINEN, T. ; Menegaldo, F. R. ; SCHIAVON, L. M. ; TOLEDO, E. ; OLIVEIRA, M. S. ; PASCUA, L P M . What motivates people to participate in a non-competitive gymnastics festival? a case study of world gymnaestrada. **Science of Gymnastic Journal**, v. 11, p. 15-22, 2019.

BORTOLETO, M. A. C.; PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica para Todos - Um encontro com a coletividade**. 1. ed. Campinas-SP: UNICAMP, 2017. 248p.

BORTOLETO, M. A. C.; SCHIAVON, L. M.; GRANER, L. P.; LIMA, H. C. F.; FIORIN-FUGLSANG, C. M.; ALMEIDA, T.L.; PAOLIELLO, E. O perfil da delegação brasileira na World Gymnaestrada de Lausanne, Suíça. 2011. In: BORTOLETO, MAC; PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica para Todos - Um encontro com a coletividade**. Campinas-SP: Unicamp, 2017, v. 1, p. 199-218.

BRATIFISCHE, S. A., & CARBINATTO, M. V. Inovação e criação de materiais: em busca da originalidade na ginástica para todos. **Temas emergentes em ginástica para todos**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2016.

BRITO, F.C; LITVOC, C. J. Conceitos básicos. **Envelhecimento: prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.

BUCHMAN A. S., BOYLE P. A., WILSON R. S., FLEISCHMAN D. A., LEURGANS S., BENNETT D. A. Association between late-life social activity and motor decline in older adults. **Archives of internal medicine**, v. 169, n. 12, p. 1139-1146, 2009.

CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 179-191, 2013.

CANCELA, D. M. G. **O processo de envelhecimento**. Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto, v. 3, 2007.

CAPODAGLIO, P.; CAPODAGLIO EDDA, M.; FACIOLI, M.; SAIBENE, F. Long-term strength raining for Community-dwelling people over 75: impact on muscle function, functional ability and life style. **European journal of applied physiology**, v. 100, n. 5, p. 535-542, 2007.

CARBINATTO, M. V.; SOARES, D. B.; BORTOLETO, M. A. C. Gym Brasil-festival nacional de ginástica para todos. **Motrivivência**, v. 28, n. 49, p. 128-145, 2016.

CARDOSO, A. S. A.; BORGES, L. J.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. B.; KUHNEN, A. P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008. Disponível em:

<<http://www.cefid.udesc.br/laboratorios/gerontologia/documentos/artiogo-2.pdf>>. Acesso em: 08 maio 2020.

CARSTENSEN L. L. Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. **Psychology and aging**, v. 7, n. 3, p. 331, 1992.

CARVALHO, J. B. Motivação na Prática de Atividade Física para Idosos Participantes do Programa Vida Saudável em Parintins/AM. **Coleção Pesquisa em educação Física**, v. 15, n. 2, p. 135-142, 2016.

CHIAO C., WENG L. J., BOTTICELLO A. L. Social participation reduces depressive symptoms among older adults: an 18-year longitudinal analysis in Taiwan. **BMC public health**, v. 11, n. 1, p. 292, 2011.

COCKERHAM, W. **This aging society**. New Jersey: Prentice Hall, 1991.

CURL A. L., STOWE J. D., COONEY T. M., PROULX C. M. Giving up the keys: how driving cessation affects engagement in later life. **The Gerontologist**, v. 54, n. 3, p. 423-433, 2014.

DONNELLY E. A., HINTERLONG J. E. Changes in social participation and volunteer activity among recently widowed older adults. **The Gerontologist**, v. 50, n. 2, p. 158-169, 2010.

FARIAS, A. P. P., & EL TASSA, K. O. M. Turismo na terceira idade: reflexões sobre a importância de atividades de lazer para idosos. **Revista ESPACIOS**. Vol. 36 (Nº 11). 2015.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **Gymnastics for All: regulations manual. Gymnastics for All Committee Edition**, Lausanne, 2009.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **Gymnastics for All manual. World Gym for Life Challenge Regulation**. 2019. Disponível em: <[https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf)>. Acesso em 08 de junho de 2020.

FERNANDES, B. L. V. Atividade Física no processo de envelhecimento. **Revista Longevidade**, n. 40, 2014.

FREITAS, C.M.S.M.; SANTIAGO, M.S.; VIANA, A.T.; LEÃO, A.C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v.9, n.1, p.92-100, 2007.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Rio Grande do Sul. Plageder, 2009.

GRANER, L.; PAOLIELLO, E.; BORTOLETO, M. A. C. Grupo Ginástico Unicamp—potencializando as interações humanas. **Ginástica Para Todos: um encontro com a coletividade**. Campinas, SP: Editora Unicamp, p. 165-198, 2017.

HUXHOLD O., MICHE M., SCHÜZ B. Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older

adults. **Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 69, n. 3, p. 366-375, 2014.

IBGE. **Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação**. 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/> >. Acesso em: 03 agosto 2018.

JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 20, p. 73-77, 2006. Disponível em: <[http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/21\\_Anais\\_p73.pdf](http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/21_Anais_p73.pdf) > Acesso em maio de 2020.

JUNIOR, J. C. B. A motivação para atividade física e a evasão de idosos em Rio das Ostras. **Corpus et Scientia**, v. 11, n. 2, p. 55-68, 2016.

KACHAR, V. A terceira idade e a inclusão digital. **Revista O mundo da saúde**, São Paulo, v. 26, n. 3, 2002.

KACHAR, V. **A Terceira Idade e o Computador: Interação e Produção no Ambiente Educacional Interdisciplinar**. São Paulo: PUC/SP, 206p. 2001.

KACZOR, J. J.; ZIOLKOWSKI, W.; ANTOSIEWICZ, J.; HAC, S.; TARNOPOLSKY, M. A.; POPINIGIS, J. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 61, n. 4, p. 339-344, 2006.

KIM J. H., KIM M., KIM, J. Social activities and health of korean elderly women by age groups. **Educational Gerontology**, v. 39, n. 9, p. 640-654, 2013.

LADEIRA, A. P.; GIACOMIN, L. L.; FREIRE, G. L. M.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; OLIVEIRA, D. V. A motivação está associada à duração e frequência da prática de atividade física em idosos? **Psicologia Revista**, v. 28, n. 2, p. 339-355, 2019.

LANCEE, B.; RADL, J. Social connectedness and the transition from work to retirement. **Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 67, n. 4, p. 481-490, 2012.

LEE, I. M.; PAFFENBARGER, R. S. Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity. **American Journal of Epidemiology**, Baltimore, v.151, p.293-9, 2000.

PATRÍCIO, T. L.; BORTOLETO, M. A. C.; CARBINATTO, M. V. Festivais de ginástica no mundo e no Brasil: reflexões gerais. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 30, n. 1, p. 199-216, 2016.

LIMA, G. J. X.; LEMOS, N. B. A. G. Ginástica para Todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE. **EXTRAMUROS-Revista de Extensão da Univasf**, v. 3, n. 1, p. 38-47, 2016.

LIMA, G. J. X.; NASCIMENTO, M. M.; LEMOS, N. B. A. G. Ginástica Para Todos na terceira idade: O uso de materiais alternativos como forma de intervenção. **EXTRAMUROS-Revista de Extensão da Univasf**, v. 6, n. 1, p. 85-90, 2019.

LOPES, P.; BATISTA, M. S.; CARBINATTO, M. V. **Ginástica para Todos e arte: diálogos possíveis na extensão universitária**. 2017.

MARCASSA, L. P. **Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas**. 2004.

MARCO, B.; HEINEN, T.; JUN, S.; TOLEDO, E.; SCHIAVON, L.; PASQUA, L.; OLIVEIRA, M.; MENEGALDO, F. What motivates people to participate in a non-competitive gymnastics festival? a case study of World Gymnaestrada. **Science of Gymnastics Journal**, v. 11, n. 1, p. 15-22, 2019.

MARCONI, M.A, LAKATOS, E.M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5ª Edição, São Paulo: Atlas, 2003.

MARQUEZ FILHO, E. **A atividade física no processo de envelhecimento: uma proposta de trabalho**. 1998. Recurso online (160 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275254>> Acesso em maio 2020.

MARTINS, H. H. T S. Metodologia qualitativa de pesquisa. **Educação e pesquisa**, v. 30, n. 2, p. 289-300, 2004.

MASCARELO, A.; MIORANDO, G. T.; PORTELLA, M. R. Presença masculina nos grupos de terceira idade: o que pensam homens e mulheres sobre a pouca adesão. In: SANTIN, J. R.; BETTINELLI, L. A.; BENINCÁ, C. R. (Org.). **Envelhecimento humano: cuidado e cidadania**. Passo Fundo: UPF Editora, p. 204-223. 2007.

MASSETTO, S. T. Manutenção da prática de atividades aquáticas: tempo de prática e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 10, n. 1, 2011.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS. **Boletim do Instituto de Saúde**, n. 47, p. 76-79, 2009.

MAYEDA, S.; ARAÚJO, P. D. Uma proposta de ginástica geral para deficientes físicos. **Movimento e Percepção**, v. 4, n. 4/5, p. 55-73, 2004.

MAZZEO, R. S., CAVANAGH, P., EVANS, W. J., FIATARONE, M. A., HAGBERG, J., MCAULEY, E., & STARTZELL, J. Exercício e atividade física para pessoas idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 1, p. 48-78, 1998.

MENEGALDO, F. R. **Ginástica para Todos: por uma noção de coletividade**. 2018. 1 recurso online (160 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/331633>>. Acesso em set. 2019.

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. The role of time and experience to the Gymnastics For All practice: building a sense of collectivity. **Science of Gymnastics Journal**, v. 12, n. 1, p. 19-103, 2020.

MEURER, S. T. MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE IDOSOS: uma revisão sistemática dos instrumentos utilizados para mensurar a motivação. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 13, n. 2, 2008.

MINAGAWA Y., SAITO Y. Active social participation and mortality risk among older people in Japan: results from a nationally representative sample. **Research on Aging**, v. 37, n. 5, p. 481-499, 2015.

MINAYO, M. C. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência & saúde coletiva**, v. 17, p. 621-626, 2012.

- MINAYO, M. C. S. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, M. C. S. (org.); DESLANDES, S. F.; GOMES, R. **Pesquisa Social** – Teoria, método e criatividade. 26ª edição. Petrópolis: Editora Vozes, p. 9-60, 2007.
- MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 28. ed. Petrópolis: Vozes; 2009.
- MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JR, C. EA. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Editora Fiocruz, 2002.
- MIRANDA, R. D. C. F.; EHRENBERG, M. C.; BRATIFISCHE, S. A. **Temas emergentes em ginástica para todos**. 2016.
- MORENO, N. L., & TSUKAMOTO, M. H. C. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice. **Conexões: Educação Física, Esporte E Saúde**, v. 16, n. 4, p. 468-487, 2018.
- MORENO, N. L.; TSUKAMOTO, M. H. C. Ginástica para idosos: uma análise dos trabalhos apresentados nas edições do Fórum Internacional de Ginástica Geral. In: **Anais do VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos**. Campinas, SP: UNICAMP/FEF: SESC, p. 132-134. 2016.
- MURBACH, M. A., DE AFONSO, P. R., LIMA, L. B. Q., & SCHIAVON, L. M. Grupo Ginástico UNESP: contribuições da "Ginástica para Todos" na formação de seus participantes. **Conexões: Educação Física, Esporte E Saúde**, 14(3), 71-88. 2016.
- NASCIMENTO, C.M.C.; GOBBI, S.; HIRAYAMA, M.S.; BRAZÃO, M.C. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.19, n.1, p.109-18, 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/4321/2923>>. Acesso em: 08 maio 2020
- NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; DUNCAN, P. W.; JUDGE, J. O.; KING, A. C.; MACERA, C. A.; CASTANEDASCEPPA, C. Physical Activity and Public Health in Older Adults Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation. Journal of the American Heart Association**. v. 116, p. 1094-1105, 2007.
- OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.
- OLIVEIRA, M. F., DO NASCIMENTO GOMES, L. C., DE SOUZA, L. A., VIANEY, N. L., & IWAMOTO, T. C. Entre a técnica e ação pedagógica em GPT. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, v. 15, n. 4, p. 465-485, 2017.
- OLIVEIRA, N. R. C.; DE LOURDES, L. F. C. Ginástica geral na escola: uma proposta metodológica. **Pensar a prática**, v. 7, n. 2, p. 221-230, 2004.
- OLIVEIRA, M. F.; TOLEDO, E. Ginástica para Todos: possibilidades de formação e intervenção. **Anápolis: Editora UEG**, 2016.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Estados Unidos, v. 30, p. 12, 2015.
- PAOLIELLO, E. ; TOLEDO, E. ; AYOUB, E. ; BORTOLETO, M. A. C. ; GRANER, L. P. Grupo Ginástico Unicamp 25 anos. 1. ed. Campinas: UNICAMP, 2014. v. 1. 288p.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E.; AYOUB, E.; BORTOLETO, M. A. C.; GRANER, L. **Grupo Ginástico Unicamp: 25 anos.** Campinas: Ed. Unicamp, 2014.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E.; SOARES, D. B.; ALMEIDA, T.L.; MOURA, C.; DESIDERIO, A.; CARBINATTO, M. V. ; TUCUNDUVA, B.B.; BORTOLETO, M. A. C.; GONTIJO, C. Participation of the Pan-american Gymnastics Union in the 2011 World Gymnaestrada. **SCIENCE OF GYMNASTIC JOURNAL**, v. 8, p. 71, 2016.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E.; SOARES, D. B.; ALMEIDA, T.L.; MOURA, C.; DESIDERIO, A.; BORTOLETO, M. A. C. Aspectos da participação dos países do continente americano na World Gymnaestrada 2011. In: BORTOLETO, MAC; PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica para Todos - Um encontro com a coletividade.** 1ed.Campinas-SP: UNICAMP, 2017, v. 1, p. 219-242.

PAOLIELLO, E. **Ginástica Geral: experiências e reflexões.** São Paulo: Phorte, 2008.

PASSERINO, L. M.; PASQUALOTTI, P. R. A inclusão digital como prática social: uma visão sócio-histórica da apropriação tecnológica em idosos. **Envelhecimento Humano: Saberes e Fazeres.** Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo, p. 246-260, 2006

PASSOS, M. C. A constituição dos laços na família em tempos de individualismo. **Mental**, n. 9, p. 117-130, 2007.

PATRÍCIO, T. L.; BORTOLETO, M. A. C.; CARBINATTO, M. V. Festivais de ginástica no mundo e no Brasil: reflexões gerais. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, p. 199-216, 2016.

PÉREZ GALLARDO, J. S.P.; SOUZA, E.P.M. Ginástica Geral: Duas Visões de um Fenômeno. In **Coletânea: textos e sínteses do I e II encontro de Ginástica Geral.** Campinas: Unicamp, 1999.

PINTO, L. G. S. **O processo de ensino-aprendizado da ginástica na "minha escola"**. 2013. 1 recurso online (288 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/250846>> Acesso em jun. 2020.

PORTELLA, M. R. **Grupos de terceira idade: a construção da utopia do envelhecer saudável.** Passo Fundo: UPF Editora, 2004.

RAYMUNDO, T. M. **Aceitação de tecnologias por idosos.** 2013. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/82/82131/tde-27062013-145322/en.php>>. Acesso em: 20 maio 2020.

RHEINHEIMER, M. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas.** 2010.

RIZZOLLI, D.; SURD, A. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2010.

RODRIGUES, F. P. Motivação em idosos praticantes de ginástica e hidroginástica. **Revista Científica UMC**, v. 3, n. 3, 2018.

RODRIGUES, S. L.; SOARES, G. A. Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. **Revista Ágora**, v. 4, p. 1-29, 2006.

ROSÁRIO, M., ALVES, S., CID, L., & MOUTÃO, J. Motivação intrínseca para a prática de atividade física e bem-estar psicológico em indivíduos idosos. **Atividade física em**

**populações especiais: população idosa, populações com condições clínicas**, v. 2, p. 95-110, 2015.

SALIN, M. S.; MAZO, G. Z.; CARDOSO, A. S. A.; GARCIA, G. S. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 197-208, 2011.

SANTOS, J. C. E. **Ginástica para todos**: elaboração de coreografias e organização de festivais. 2ª ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

SANTOS, P. M., MARINHO, A., MAZO, G. Z., BENEDETTI, T. R. B., & DE LA ROCHA FREITAS, C. Lazer e participação de homens em grupos de convivência para idosos de Florianópolis (SC): motivações e significados. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 173-191, 2015.

SARGI, A. A., TEIXEIRA, F. C., TEIXEIRA, R. T. S., BROCH, C., & BARBOSA-RINALDI, I. P. A Ginástica para Todos na formação profissional em educação física: contribuições a partir da extensão universitária. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3, p. 11-21, 2016.

SARÔA, G. R. **A constituição e o processo coletivo de criação do Grupo Ginástico Unicamp pelas vozes de seus coordenadores**. 2017. Recurso online (164 p.). Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/330820>. Acesso em out. de 2019.

SCARABELIM, M. L. A.; TOLEDO, E. Proposta de criação de uma ficha analítica de composições coreográficas na ginástica para todos: primeiros ensaios. **Conexões: Educação Física, Esporte E Saúde**, v. 13, p. 181-196, 2015.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SCORTEGAGNA, P. A.; OLIVEIRA, R. C. S. **Idoso**: um novo ator social. **Seminário de pesquisa em educação da região sul**, p. 02-27, 2012.

SENNETT, R. **Respeito**: a formação do caráter em um mundo desigual. Rio de Janeiro: Record, 2004.

SILVA JÚNIOR, A. P.; VELARDI, M. Adesão de idosos a programas de atividades físicas – a questão da promoção da saúde. **The FIEP Bulletin**, v.79, p. 155-157, 2009.

SILVA JÚNIOR, A. P.; VELARDI, M. Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 13, p. 63-69, 2008.

SILVA, L. R. F. Terceira idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional? **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 18, p. 801-815, 2008.

SKURA, I; VELHO, A. P. M.; FRANCISCO, C. C. B. FARIA, T. G.; MACUCH, R. Mídias sociais digitais e a terceira idade: em busca de uma ferramenta para a promoção da saúde. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 237-249, 2013.

SOARES, D. B.; BORTOLETO, M. A. C.; AYOUB, E., PAOLIELLO, E.; CARBINATO, M. V. Festival nacional de ginástica do Japão: panorama geral e tipologia das composições coreográficas. **Conexões**, v. 13, n. especial, p. 127-143. 2015.

SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, jan./mar. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000100009&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000100009&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 08 maio 2020.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 1997. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275311>>. Acesso em set. 2019. SOUZA JÚNIOR, M. B. M.; MELO, M. S. T.; SANTIAGO, M. E. A análise de conteúdo como forma de tratamento dos dados numa pesquisa qualitativa em Educação Física escolar. **Movimento**, v. 16, n. 3, p. 31-49, 2010.

SOUZA, M. A. C. (Org.) **Esporte Para Idosos: uma abordagem inclusiva**. São Paulo. Sesc: 2010.

STACHESKI, D. R. **O Idoso Brasileiro e a Participação Cívica nas Redes Sociais Digitais**. 2013. Disponível em: <<http://www.midiacidada.ufpr.br/wp-content/uploads/2013/09/Denise-Regina-Stacheski.pdf>> Acesso em 20 maio 2020.

STEWART, A. L.; VERBONCOEUR, C. J.; MCLELLAN, B. Y.; GILLIS, D. E.; RUSH, S.; MILLS, K. M.; KING, A. C.; RITTER, P.; BROWN, B. W. JR.; BORTZ, W. M. Physical activity outcomes of CHAMPS II: a physical activity promotion program for older adults. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 56, n. 8, p. 465-470, 2001.

SUZUKI, C. S. **Aderência à atividade física em mulheres da Universidade Aberta à Terceira Idade**. 1004 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

TEIXEIRA, E. B. A análise de dados na pesquisa científica: importância e desafios em estudos organizacionais. **Desenvolvimento em questão**, v. 1, n. 2, p. 177-201, 2003.

TOLEDO, E.; SCHIAVON, L. M. Ginastica geral: diversidade e identidade. In: PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginastica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, M. **Fundamentos das ginásticas**. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016.

UENO, L. M. A influência da atividade física na capacidade funcional: envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 4, n. 1, p. 58-68, 1999.

VARGAS, A. C.; PORTELLA, M. R. A participação masculina em grupos de convivência no contexto rural. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 2, 2015.

VERAS, M. L. M., TEIXEIRA, R. S., GRANJA, F. B. C., & BATISTA, M. D. R. F. F. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. **Revista interdisciplinar**, v. 8, n. 2, p. 113-122, 2015.

VILASSANTE, R. C. Y. Experiencia pedagógica: escuela, familia y Gimnasia General. **Investigación Educativa**, v. 16, n. 29, jan./jul. 2012, pp. 115-124.

XAVIER, L. N.; SOMBRA, I. C. D. N.; GOMES, A. M. D. A.; OLIVEIRA, G. L.; AGUIAR, C. P. D.; SENA, R. M. D. C. **Grupo de convivência de idosos: apoio psicossocial na promoção da saúde**. 2015.

WICHMANN, A. Diversity versus Unity: A Comparative Analysis of the Complex Roots of the World Gymnaestrada. **The International Journal of the History of Sport**, v. 32, n. 4, p. 614-629. 2015a.

WICHMANN, A. Participating in the World Gymnaestrada: an expression and experience of community. **Leisure Studies**, v. 36, n. 1, p. 21-38, 2017.

WICHMANN, F. M. A., AREOSA, S. V. C., LEPPER, L., COUTO, A. N., CARDOSO, C. M. C., & MOREIRA, E. P. Satisfação do idoso na convivência em grupos. **Revista Contexto & Saúde**, v. 11, n. 20, p. 491-498, 2011.

WICHMANN, F. M. A., Couto, A. N., Areosa, S. V. C., & Montañés, M. C. M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.

WICHMANN, F. M. A., COUTO, A. N., AREOSA, S. V. C., & MONTAÑÉS, M. C. M. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v.5, n.1, p.2-8, 1997.

YAHIRO, J. S. S. O. **Ginástica para corpos experientes: uma proposta de GPT no programa UniversIDADE-Unicamp**, 2019. 149f. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2019.

ZAGO, A. S.; GOBBI, S. Valores normativos de aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**; v.11, n.2, p.77-86, jun. 2003.

ZIMERMAN, G. I. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: ARTMED. World Health Organization–Who (1982) Epidemiological studies of social and medical conditions of the elderly. **Euro Reports and Studies**, v. 62, 2000.

ZUNZUNEGUI, Maria-Victoria *et al.* Social networks, social integration, and social engagement determine cognitive decline in community-dwelling Spanish older adults. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 58, n. 2, p. 93-100, 2003.

## ANEXOS

### **Anexo 1 - Roteiro de entrevista ao coordenador**

- 1- Fale sobre sua experiência no campo da GPT.
- 2- Como você estrutura sua forma pedagógica de trabalho, que pode ser anual ou semestral por exemplo?
- 3- Qual diferencial você observa com este público?
- 4- Quais exemplos de práticas causam maior adesão dos integrantes nos encontros?
- 5- Quais desafios ou acontecimentos você nota ocasionam ausências em encontros ou desligamento do grupo?
- 6- Como você observa a contribuição da GPT na criação e fortalecimento de amizades?
- 7- Quais depoimentos ou falas são mais comuns dos integrantes após um período de um ano participando do grupo?
- 8- Como este grupo utiliza as redes sociais para ampliação das relações sociais?
- 9- Acontecem festas ou celebrações em algum momento? Se sim, como e quando geralmente ocorrem?

## **Anexo 2 - Roteiro de entrevista aos integrantes**

- 1- O (a) senhor (a) já tinha alguma experiência com ginástica antes de participar do grupo?
- 2- Quais eram as expectativas que fizeram o (a) senhor (a) participar?
- 3- Qual ponto destacaria de mais importante em participar de um grupo como este?
- 4- Como são as relações entre vocês no grupo?
- 5- O que o (a) senhor (a) nota nas aulas que é diferente de outras práticas que já participou?
- 6- Quais relações que o (a) senhor (a) construiu aqui no grupo que influenciam na sua vida fora daqui?
- 7- Durante esse período participando do grupo e das atividades, quais principais dificuldades você sentiu para participar das aulas?
- 8- Como o grupo utiliza das redes sociais (whatsapp, facebook, outros) para se comunicarem?
- 9- O grupo organiza alguma celebração ou festa durante o ano?

### Anexo 3. Aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa



Continuação do Parecer: 3.510.024

deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

-Lembramos que segundo a Resolução 456/2012, Item XI.2 letra e, "cabe ao pesquisador apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento".

-O pesquisador deve manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1345325.pdf	05/07/2019 13:43:53		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_pesquisa_modificado_Felipe_Silva.pdf	05/07/2019 13:42:59	Felipe de Souza Silva	Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA.pdf	05/07/2019 13:33:15	Felipe de Souza Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_GPT_INTEGRANTES_IDOSOS_04_07_19.pdf	05/07/2019 13:27:56	Felipe de Souza Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_GPT_COORDENADORES_04_07_19.pdf	05/07/2019 13:27:21	Felipe de Souza Silva	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	02/05/2019 12:32:17	Felipe de Souza Silva	Aceito

Situação do Parecer:  
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:  
Não

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126  
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-887  
UF: SP Município: CAMPINAS  
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br

## Anexo 4. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para Coordenadores



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
Faculdade de Educação Física  
Departamento de Educação Física e Humanidades



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – COORDENADORES DE GRUPO

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA PARA TODOS NO DESENVOLVIMENTO  
DAS RELAÇÕES SOCIAIS EM IDOSOS

**Pesquisadora responsável:** Felipe de Souza Silva

**Orientador(a):** Prof. Dr. Marco Antônio Coelho Bortoleto

#### Número do CAAE:

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) é um documento que visa assegurar seus direitos como participante e é elaborado em duas vias, sendo que uma deverá ficar com você e outra com o/a pesquisador/ra. Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se preferir, pode levar este TCLE para casa e consultar seus familiares ou outras pessoas antes de decidir participar. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

#### Justificativa e objetivos:

O objetivo desta pesquisa é estudar a importância da Ginástica Para Todos (GPT) para o desenvolvimento/fomento das relações sociais em grupos compostos por idosos no Brasil, que será realizado com integrantes e coordenadores de grupos de GPT para idosos no Brasil. O público idoso ainda é alvo de poucas pesquisas e experiências no contexto dessa prática gímnica, portanto esta pode ser compreendida como uma possível referência no âmbito da GPT, uma vez que pretende ampliar o alcance pedagógico da prática.

#### Procedimentos:

- 1- Ao ser convidado/a a participar será explicado a você os objetivos da pesquisa, que neste caso, consiste em estudar a importância da Ginástica Para Todos (GPT) para o desenvolvimento/fomento das relações sociais em grupos compostos por idosos no Brasil.
- 2- O procedimento de coleta de informações será por meio de uma entrevista em profundidade sobre as experiências de coordenar este projeto, sobre suas impressões e

observações quanto ao envolvimento dos integrantes do seu grupo nas atividades do grupo e como se dão as relações sociais neste ambiente de prática (amizade, fortalecimento de vínculos).

3- As entrevistas serão realizadas no lugar/momento solicitado pelos voluntários/participantes, de modo a evitar qualquer risco associado.

4- Assim a participação é voluntária e os depoimentos poderão ser retirados a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo ou constrangimento.

5- Destacamos ainda que os participantes que não aceitarem/concordarem com a gravação, na coleta de dados pediremos que façam um relato ou responderem por escrito ao roteiro de entrevista.

6- Você poderá, a qualquer momento, desistir da participação. A sua participação é livre, e não haverá prejuízos para sua pessoa ou para os pesquisadores, mesmo que você desista a qualquer momento do processo. A sua participação não implica em qualquer tipo de remuneração, auxílio ou subsídio. Você terá o direito de se dirigir, a qualquer momento, aos pesquisadores, para os esclarecimentos sobre dúvidas que surgirem durante a pesquisa e ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas em caso de abusos ou desrespeito por parte do pesquisador, tendo, portanto, o direito à informação. Por fim, você receberá uma via desse documento com os nomes e telefones de contato do pesquisador e do Comitê de Ética em Pesquisa.

#### **Desconfortos e riscos:**

Não há riscos previsíveis ao participar desta pesquisa. Com total sigilo do nome do participante, trataremos de substituí-lo por um pseudônimo, assim como o nome dos grupos, visando evitar a identificação dos mesmos, uma vez que são poucos no Brasil.

No entanto, para minimizar qualquer possibilidade de risco no momento da coleta destes dados, serão elaboradas perguntas de forma que não gerem qualquer constrangimento a você ao respondê-las. Em relação à análise dos dados, a mesma será realizada de forma que os dados sejam absolutamente fiéis às suas respostas, sem causar qualquer constrangimento e com respeito à dignidade dos sujeitos. Os dados coletados serão para uso exclusivo de fins científicos.

Não há risco previsível direto à saúde física e psicológica dos participantes.

#### **Benefícios:**

A pesquisa não prevê benefícios diretos ao participante. Esse estudo, oferece um conhecimento pouco disponível na literatura, portanto sua principal contribuição ao abordar o desenvolvimento da Ginástica para Todos com o público idoso é contribuir para que professores, estudantes e gestores tenham mais uma referência no âmbito dessa prática, auxiliando no fomento da GPT.

#### **Sigilo e privacidade:**

Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e que nenhuma informação proveniente dessa pesquisa será fornecida a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados, seu nome não será citado.

**Ressarcimento e Indenização:**

A pesquisa não acarretará em despesas para você e será realizada de forma que não atrapalhe sua rotina, sendo realizada durante as aulas do projeto. Dessa maneira, não haverá nenhum tipo de ressarcimento. Porém, no caso de eventuais danos decorrentes desta pesquisa, você terá direito de indenização.

**Acompanhamento e Assistência**

Durante os procedimentos de coleta de dados o participante estará sempre acompanhado pelo pesquisador, que lhe prestará toda a assistência necessária. Caso tenha alguma dúvida sobre os procedimentos ou sobre o projeto o participante poderá entrar em contato com o pesquisador a qualquer momento pelo telefone ou e-mail disponível no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

**Contato:**

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com os pesquisadores por meio dos contatos abaixo:

*Felipe de Souza Silva*

Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Departamento de Educação Física e Humanidades

Rua: Érico Veríssimo, 701 - Barão Geraldo - Cid. Univ. 13083-970 - Campinas, SP – Brasil

Email: [felipe\\_msc@outlook.com](mailto:felipe_msc@outlook.com)

Telefone: (019)97151-9497

*Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto*

Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Departamento de Educação Física e Humanidades

Rua: Érico Veríssimo, 701 - Barão Geraldo - Cid. Univ. 13083-970 - Campinas, SP – Brasil

Email: [bortoleto@fef.unicamp.br](mailto:bortoleto@fef.unicamp.br)

Telefone: (19) 35216768

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNICAMP das 08:30hs às 11:30hs e das 13:00hs as 17:00hs na Rua: Tessália Vieira de Camargo, 126; CEP 13083887 Campinas – SP; telefone (19) 3521-8936 ou (19) 3521-7187; e-mail: [cep@fcm.unicamp.br](mailto:cep@fcm.unicamp.br).

**O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP):**

O papel do CEP é avaliar e acompanhar os aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), tem por objetivo desenvolver a regulamentação sobre proteção dos seres humanos envolvidos nas pesquisas. Desempenha um papel coordenador da rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEPs) das instituições, além de assumir a função de órgão consultor na área de ética em pesquisas

**Consentimento livre e esclarecido:**

Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa acarretar, aceito participar e declaro estar recebendo uma via original deste documento assinada pelo pesquisador e por mim, tendo todas as folhas por nós rubricadas:

Nome do (a) participante: \_\_\_\_\_

Contato telefônico:

\_\_\_\_\_

E-mail (opcional):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

*(Assinatura da/o participante)*

**Responsabilidade da/o Pesquisadora/or:**

Asseguro ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 CNS/MS e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma via deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

*(Assinatura da/o pesquisadora/or)*

## Anexo 5. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para Integrantes



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
Faculdade de Educação Física  
Departamento de Educação Física e Humanidades



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – INTEGRANTES DE GRUPO

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA PARA TODOS NO DESENVOLVIMENTO  
DAS RELAÇÕES SOCIAIS EM IDOSOS

**Pesquisadora responsável:** Felipe de Souza Silva

**Orientador(a):** Prof. Dr. Marco Antônio Coelho Bortoleto

**Número do CAAE:**

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) é um documento que visa assegurar seus direitos como participante e é elaborado em duas vias, sendo que uma deverá ficar com você e outra com o/a pesquisador/ra. Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se preferir, pode levar este TCLE para casa e consultar seus familiares ou outras pessoas antes de decidir participar. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

#### **Justificativa e objetivos:**

O objetivo desta pesquisa é estudar a importância da Ginástica Para Todos (GPT) para o desenvolvimento/fomento das relações sociais em grupos compostos por idosos no Brasil, que será realizado com integrantes e coordenadores de grupos de GPT para idosos no Brasil. O público idoso ainda é alvo de poucas pesquisas e experiências no contexto dessa prática gímnica, portanto esta pode ser compreendida como uma possível referência no âmbito da GPT, uma vez que pretende ampliar o alcance pedagógico da prática.

#### **Procedimentos:**

- 7- Ao ser convidado/a a participar será explicado a você os objetivos da pesquisa, que neste caso, consiste em estudar a importância da Ginástica Para Todos (GPT) para o desenvolvimento/fomento das relações sociais em grupos compostos por idosos no Brasil.
- 8- O procedimento de coleta de informações será por meio de uma entrevista semi-estruturada sobre as experiências vivenciadas no projeto, falando sobre suas impressões e observações como integrante de um grupo de GPT, nas atividades do grupo e nas vivências, e ainda, como se dão as relações sociais neste ambiente de prática (amizade,

fortalecimento de vínculos).

9- O questionário não haverá custos para o colaborador e será aplicado no primeiro encontro.

10- As entrevistas serão realizadas no lugar/momento solicitado pelos voluntários/participantes, de modo a evitar qualquer risco associado.

11- Assim a participação é voluntária e os depoimentos poderão ser retirados a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo ou constrangimento.

12- Destacamos ainda que os participantes que não aceitarem/concordarem com a gravação, na coleta de dados pediremos que façam um relato ou responderem por escrito ao roteiro de entrevista.

13- Você poderá, a qualquer momento, desistir da participação. A sua participação é livre, e não haverá prejuízos para sua pessoa ou para os pesquisadores, mesmo que você desista a qualquer momento do processo. A sua participação não implica em qualquer tipo de remuneração, auxílio ou subsídio. Você terá o direito de se dirigir, a qualquer momento, aos pesquisadores, para os esclarecimentos sobre dúvidas que surgirem durante a pesquisa e ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas em caso de abusos ou desrespeito por parte do pesquisador, tendo, portanto, o direito à informação. Por fim, você receberá uma via desse documento com os nomes e telefones de contato do pesquisador e do Comitê de Ética em Pesquisa.

### **Desconfortos e riscos:**

Não há riscos previsíveis ao participar desta pesquisa. Com total sigilo do nome do participante, trataremos de substituí-lo por um pseudônimo, assim como o nome dos grupos, visando evitar a identificação dos mesmos, uma vez que são poucos no Brasil.

No entanto, para minimizar qualquer possibilidade de risco no momento da coleta destes dados, serão elaboradas perguntas de forma que não gerem qualquer constrangimento a você ao respondê-las. Em relação à análise dos dados, a mesma será realizada de forma que os dados sejam absolutamente fiéis às suas respostas, sem causar qualquer constrangimento e com respeito à dignidade dos sujeitos. Os dados coletados serão para uso exclusivo de fins científicos.

Não há risco previsível direto à saúde física e psicológica dos participantes.

### **Benefícios:**

A pesquisa não prevê benefícios diretos ao participante. Esse estudo, oferece um conhecimento pouco disponível na literatura, portanto sua principal contribuição ao abordar o desenvolvimento da Ginástica para Todos com o público idoso é contribuir para que professores, estudantes e gestores tenham mais uma referência no âmbito dessa prática, auxiliando no fomento da GPT.

### **Sigilo e privacidade:**

Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e que nenhuma informação proveniente dessa pesquisa será fornecida a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados, seu nome não será citado.

### **Ressarcimento e Indenização:**

A pesquisa não acarretará em despesas para você e será realizada de forma que não atrapalhe sua rotina, sendo realizada durante as aulas do projeto. Dessa maneira, não haverá nenhum tipo de ressarcimento. Porém, no caso de eventuais danos decorrentes desta pesquisa, você terá direito de indenização.

### **Acompanhamento e Assistência**

Durante os procedimentos de coleta de dados o participante estará sempre acompanhado pelo pesquisador, que lhe prestará toda a assistência necessária. Caso tenha alguma dúvida sobre os procedimentos ou sobre o projeto o participante poderá entrar em contato com o pesquisador a qualquer momento pelo telefone ou e-mail disponível no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **Contato:**

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com os pesquisadores por meio dos contatos abaixo:

*Felipe de Souza Silva*

Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Departamento de Educação Física e Humanidades

Rua: Érico Veríssimo, 701 - Barão Geraldo - Cid. Univ. 13083-970 - Campinas, SP – Brasil

Email: [felipe\\_msc@outlook.com](mailto:felipe_msc@outlook.com)

Telefone: (019)97151-9497

*Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto*

Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Departamento de Educação Física e Humanidades

Rua: Érico Veríssimo, 701 - Barão Geraldo - Cid. Univ. 13083-970 - Campinas, SP – Brasil

Email: [bortoleto@fef.unicamp.br](mailto:bortoleto@fef.unicamp.br)

Telefone: (19) 35216768

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNICAMP das 08:30hs às 11:30hs e das 13:00hs as 17:00hs na Rua: Tessália Vieira de Camargo, 126; CEP 13083887 Campinas – SP; telefone (19) 3521-8936 ou (19) 3521-7187; e-mail: [cep@fcm.unicamp.br](mailto:cep@fcm.unicamp.br).

### **O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP):**

O papel do CEP é avaliar e acompanhar os aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), tem por objetivo desenvolver a regulamentação sobre proteção dos seres humanos envolvidos nas pesquisas. Desempenha um papel coordenador da rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEPs) das instituições, além de assumir a função de órgão consultor na área de ética em pesquisas

### **Consentimento livre e esclarecido:**

Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos,

benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa acarretar, aceito participar e declaro estar recebendo uma via original deste documento assinada pelo pesquisador e por mim, tendo todas as folhas por nós rubricadas:

Nome do (a) participante: \_\_\_\_\_

Contato telefônico:

\_\_\_\_\_

E-mail (opcional):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

*(Assinatura da/o participante)*

**Responsabilidade da/o Pesquisadora/or:**

Asseguro ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 CNS/MS e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma via deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

*(Assinatura da/o pesquisadora/or)*

## Anexo 6 – Matérias sobre aumento da busca de atividades físicas por idosos

# Jornal da USP

CÊNCIAS | TECNOLOGIA | EDUCAÇÃO | CULTURA | ATUALIDADES | UNIVERSIDADE | INSTITUCIONAL



Home > Atualidades > Em 2030, Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo

Atualidades - 01/06/2018

## Em 2030, Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo

O maior problema é a ausência de capacidade administrativa para conduzir os serviços sociais

Escritório: Atualidades; Especial: Política USP - USP; Conteúdo: jornal.usp.br/?p=150400



Arte sobre foto de Pixabay - CC

**D**e acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050: isso representará um quinto da população mundial.

Segundo dados do Ministério da Saúde, o Brasil, em 2016, tinha a quinta maior população idosa do mundo, e, em 2030, o número de idosos ultrapassará o total de crianças entre zero e 14 anos.

Diante desses números, o governo precisa pensar em políticas públicas que atendam de forma adequada e eficaz essas partes maiores da população. Os pesquisadores civis para reportagem afirmam que a Previdência Social precisa preparar um protocolo sério e planejar sua estrutura financeira para atender essa demanda. Mas o maior problema é a ausência de capacidade administrativa para conduzir os serviços sociais.

Dito isso, a ser investido é a saúde da atividade física, que deve ser coletiva, porque o cuidado dos idosos depende de forma diferente do dos pessoas mais jovens. Que se repartam nos três níveis.

terra

CURSOS ONLINE CURSO DE INGLÊS HOSPEDAGEM DE SITES ANTIVÍRUS BACKUP E-MAIL PROFSSIONAL DOMÍNIO

ALE  2 x 0  ARE  
Amistosos de Seleções - 15/05

2 advertências em jogo

Assista a BGSExpt

SAÚDE

## Qual a melhor atividade física na terceira idade?

 Anderson Firmino

8 fev 2019 06h12

    COMENTÁRIOS

A imagem do idoso que só fica sentado no sofá vendo TV, lendo jornal ou na praça jogando dominó está um tanto ultrapassada. Ainda há os que optam por essas atividades, claro, mas é cada vez mais crescente o número de senhores e senhoras dispostos a fazer atividade física, seja por questões de saúde, de interação social - ou as duas coisas.

### SAIBA MAIS

[Spinning: conheça os benefícios para os praticantes](#)

[Conheça os benefícios da natação para a saúde e boa forma](#)

[Pilates: conheça os benefícios para mulheres e homens](#)

[Conheça os benefícios do yoga para outros esportes](#)

[Aalongamento: antes ou depois da atividade física?](#)

A prática de exercício físico na terceira idade é de extrema importância para reduzir os danos causados pelo tempo. Outro fator importante é saber trabalhar com a idade cronológica e biológica dos indivíduos. O importante, em qualquer caso, é buscar a melhora das capacidades funcionais desses indivíduos e facilitar suas tarefas cotidianas.

## SAÚDE

Sintomas, prevenção e tratamentos para uma vida melhor



Atividade física aumenta a sensação de bem-estar na terceira idade  
Imagem: iStock

### Exercícios físicos garantem qualidade de vida a idosos

Luiza Tiné  
Blog de Saúde  
07/05/2018 10h04

A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que, em 2050, a população mundial com idade superior a 60 anos chegue a dois bilhões, representando um quinto da população mundial. Com o aumento da estimativa de vida vem um grande desafio: como envelhecer saudável?