



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
Faculdade de Educação Física

MICHELLE FERREIRA DE OLIVEIRA

**“MULHER, NÃO TE DEIXES CASTRAR”: DE FREIRE ÀS CORAS  
PELA GINÁSTICA PARA TODOS**

**CAMPINAS, 2023**

MICHELLE FERREIRA DE OLIVEIRA

**“MULHER, NÃO TE DEIXES CASTRAR”: DE FREIRE ÀS CORAS  
PELA GINÁSTICA PARA TODOS**

Tese apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Doutora em Educação Física, na área de Educação Física e Sociedade.

Orientadora: Profa. Dra. Eliana de Toledo Ishibashi

ESTE TRABALHO CORRESPONDE À VERSÃO FINAL DA TESE DEFENDIDA PELA ALUNA MICHELLE FERREIRA DE OLIVEIRA E ORIENTADA PELA PROFA. DRA. ELIANA DE TOLEDO ISHIBASHI.

CAMPINAS, 2023

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

OL4m Oliveira, Michelle Ferreira de, 1985-  
'Mulher, não te deixes castrar' : de Freire às Coras pela Ginástica para todos / Michelle Ferreira de Oliveira. – Campinas, SP : [s.n.], 2023.

Orientador: Eliana de Toledo Ishibashi.  
Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Idosos. 2. Ginástica para todos. 3. Autonomia. I. Ishibashi, Eliana de Toledo. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações Complementares

**Título em outro idioma:** 'Woman, don't let yourself be castrated' : from Freire to Coras for Gymnastics for all

**Palavras-chave em inglês:**

Elderly

Gymnastics for all

Autonomy

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

**Titulação:** Doutora em Educação Física

**Banca examinadora:**

Laurita Marconi Schiavon

Eliana Ayoub

Marília Velardi

Rita de Cássia da Silva Oliveira

Ieda Parra Barbosa Rinaldi

**Data de defesa:** 15-12-2023

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

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

- ORCID do autor: <https://orcid.org/0000-0003-1241-4991>

- Currículo Lattes do autor: <http://lattes.cnpq.br/8406210292545769>

## **COMISSÃO EXAMINADORA**

Profa. Dra. Laurita Marconi Schiavon – FEF - UNICAMP  
Presidente da Banca

Profa. Dra. Eliana Ayoub – FE - UNICAMP  
Titular da banca

Profa. Dra. Marília Velardi – EACH - USP  
Titular da Banca

Profa. Dra. Rita de Cássia da Silva Oliveira – PPGE – UEPG  
Titular da Banca

Profa. Dra. Ieda Parra Barbosa Rinaldi – DEF– UEM  
Titular da Banca

A Ata da Defesa, assinada pelos membros da Comissão Examinadora, consta no SIGA/Sistema de Fluxo de Dissertação/Tese e na Secretaria do Programa da Unidade

## DEDICATÓRIA



*À minha querida avó, Dona Santa, que agora descansa na eternidade, e à minha amada tia Maria, que a COVID nos tirou, dedico esse trabalho. E à todas as mulheres 60+ que fazem parte do Cignus.*





## AGRADECIMENTOS

À medida que olho para trás, é impossível não sentir uma onda de gratidão inundando meu coração. A palavra gratidão tem sua origem no termo grato, do latim *gratus*, que pode ser traduzido como agradecido ou ainda, quando falamos de *gratia* – também do latim, como benção ou dádiva, assim... a gratidão nada mais é do que o reconhecimento pelas coisas boas da vida.

Inquestionavelmente, tenho muitas razões para expressar minha gratidão por coisas positivas.

Sou grata aos meus pais pelo amor incondicional e pelo apoio em tudo na minha vida, por serem suporte e esteio tanto na intimidade familiar, quanto na vida profissional, participando até das Gymnaestradas Mundiais.

Sou grata ao meu irmão, cunhada e aos dois sobrinhos lindos, por entenderem minhas ausências e por apoiarem em tudo que podiam.

Sou grata a minha irmã por sempre comprar minhas ideias, por todas as viagens juntas, por me incentivar no mundo acadêmico, por me defender e até me achar a ‘irmã inteligente’. Por me presentear com um figurinha lindo e amoroso, que agora já faz parte das coreografias e, ao cunhado que também se tornou um ginasta.

Sou grata ao Lucas por sua autenticidade, que o torna genuíno, e por todas as formas encantadoras que ele me faz sorrir e às vezes ficar brava. Obrigada por ser uma parte tão especial da minha vida e por todos os momentos que compartilhamos.

Guardo com carinho a memória de minha avó, que sempre me questionava: 'Por que você precisa estudar tão longe?' Essa pergunta ecoava com sua preocupação e amor incondicional. Mesmo com a distância, ela nunca me abandonou, compreendendo que a jornada que eu escolhi era importante para o meu crescimento. Sua ausência física é suavizada pela certeza de suas memórias continuam a me acompanhar a cada passo da minha jornada.

Sou grata à memória da tia Maria, que todos os dias me presenteava com seus áudios repletos de amor, repetindo: "*A tia te ama, estou com você*", e por sua constante dose de incentivo, assegurando que tudo ficaria bem.

Sou grata à minha orientadora, Eliana de Toledo, cuja fé inabalável em mim e no meu trabalho, seu apoio constante e entusiasmo incansável, transcenderam a relação



de orientação, transformando-se em uma amizade sincera e cúmplice. Seu compromisso não só reconheceu minha humanidade, mas também moldou minha jornada como pesquisadora de Goiás. Foi sobre esse sólido alicerce de amizade e orientação que construí esta tese.

Sou grata ao Cignus e a todas as pessoas que se envolveram em algum momento como participantes ou como gestores, por me oportunizarem a possibilidade dessa coletividade.

Sou grata à Universidade Estadual de Goiás pelo apoio institucional, mas, especialmente aos seus personagens, que são reais e que em suas humanidades, se envolveram, apoiaram, incentivaram nos diferentes momentos da consolidação desse projeto.

Sou grata ao Laboratório de Pesquisa e Experiências em Ginástica – LAPEGI, pelas partilhas, pelas risadas e até pelos estresses acadêmicos, que fazem parte do processo e que tornam vivas as relações, que se consolidam no universo acadêmico e que extrapolam para a vida, fomentando as relações de cuidado, amizade e respeito que levarei para sempre.

Sou grata à Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, por me proporcionar a oportunidade de sair da minha zona de conforto, explorar uma realidade diferente, mergulhar em um contexto distinto e aprender ao longo de todo esse processo.

Sou grata ao Grupo de Pesquisa em Ginástica – GPG UNICAMP, pelo acolhimento, pelo incentivo e pelas partilhas.

Sou profundamente grata aos membros da minha banca de qualificação, não apenas pela compreensão que demonstraram, mas, sobretudo, pelas valiosas contribuições que ofereceram. Minha gratidão também se estende às membras da banca de defesa, por aceitarem o convite para esse momento.

Muito além de agradecimentos, esse momento é sobre celebrar o conhecimento adquirido, as descobertas feitas e os desafios superados. É sobre reconhecer a importância da pesquisa e do aprendizado contínuo para o avanço da sociedade. Minha tese não é apenas um documento formal; é uma contribuição modesta a um corpo coletivo de conhecimento.

Encerro esta etapa com um profundo sentimento de gratidão e realização. E enquanto o encerramento desta tese marca o fim de uma jornada, também sinaliza o início de uma nova fase. Que este momento de encerramento seja uma inspiração para todos que tiverem acesso a essa pesquisa.



*Renovadora e reveladora do mundo  
A humanidade se renova no teu ventre.*

*Cria teus filhos,  
não os entregues à creche.*

*Creche é fria, impessoal.*

*Nunca será um lar  
para teu filho.*

*Ele, pequenino, precisa de ti.  
Não o desligues da tua força maternal.*

*Que pretendes, mulher?*

*Independência, igualdade de condições...*

*Empregos fora de lar?*

*És superior àqueles  
que procuras imitar.*

*Tens o demônio divino  
de ser mãe*

*Em ti está presente a humanidade*

***Mulher, não te deixes castrar.***

*Serás um animal somente de prazer*

*e às vezes nem mais isso.*

*Frigida, bloqueada, teu orgulho te faz calar.*

*Tumultuada, fingindo ser o que não és.*

*Reendo o teu esse negro da amargura.*

*Cora Coralina*





## RESUMO

A Ginástica para Todos (GPT) é uma manifestação da cultura corporal que tem o potencial de enriquecer a vida de seus praticantes, oferecendo-lhes um repertório de movimentos gímnicos e experiências únicas durante a prática. Isso é particularmente evidente quando a GPT é orientada para uma abordagem inclusiva e participativa, sem restrições quanto a idade, gênero, altura, peso, e outros fatores. Nesse contexto, surgiu ao final de 2014, uma iniciativa de extensão universitária em Ginástica para Todos, voltada para pessoas com mais de sessenta anos de idade, inspirada em um projeto já estabelecido no Grupo Ginástico Cignus. O objetivo dessa pesquisa foi identificar as percepções de mulheres 60+ num projeto extensionista de GPT com perspectiva freiriana. Seguiu uma abordagem qualitativa, do tipo narrativa, utilizando o método de história oral, com 10 mulheres participantes do Grupo Cignus UNATI. A análise foi cruzada (Thompson, 1998) e a triangulação de Barbosa (1998). Identificou-se como percepções dessa experiência, o empoderamento feminino e a importância do lazer por meio da prática da GPT. Revelou-se o desejo compartilhado por essas mulheres de estar juntas, viajar e participar de festivais. Os resultados obtidos indicam não apenas uma melhoria na saúde física das participantes, mas também uma mudança significativa nas percepções que essas mulheres têm sobre si mesmas. O empoderamento gerado por essa abordagem vai além da prática física, alcançando aspectos psicossociais e contribuindo para uma visão mais positiva do envelhecimento. No contexto específico das mulheres idosas em Goiás, a aplicação da GPT com base nos princípios freireanos abre caminho para uma transformação cultural e social. Além disso, enfatiza o papel das mulheres na sociedade no interior do país e como a participação em um projeto de extensão universitária fortaleceu suas relações de amizade, vínculos interpessoais e superação de desafios linguísticos, geográficos e físicos. E, sobretudo, suas formas de viver como mulher, de se identificarem como tal, de maneira diferenciada e mais consciente, de quando entraram no projeto.

Palavras-chave: Pessoas idosas; ginástica para todos; autonomia.

## ABSTRACT

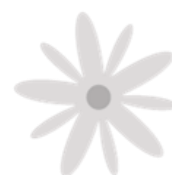
The Gymnastics for All (GfA) is a manifestation of body culture that has the potential to enrich the lives of its practitioners, offering them a repertoire of gymnastic movements and unique experiences during practice. This is particularly evident when GfA is oriented towards an inclusive and participatory approach, without restrictions regarding age, gender, height, weight, and other factors. In this context, an extension initiative in Gymnastics for All emerged at the end of 2014, targeting individuals over sixty years old, inspired by a project already established in the Cignus Gymnastics Group. The objective of this research was to identify the perceptions of women aged 60+ in a GfA extension project with a Freirean perspective. It followed a qualitative, narrative approach, using the oral history method, with 10 women participants from the Cignus UNATI Group. The analysis was cross-referenced (Thompson, 1998) and triangulated with Barbosa (1998). Perceptions of this experience were identified as female empowerment and the importance of leisure through GfA practice. The shared desire of these women to be together, travel, and participate in festivals was revealed. The results obtained indicate not only an improvement in the physical health of the participants but also a significant change in the perceptions these women have about themselves. The empowerment generated by this approach goes beyond physical practice, reaching psychosocial aspects and contributing to a more positive view of aging. In the specific context of elderly women in Goiás, the application of GfA based on Freirean principles paves the way for cultural and social transformation. Furthermore, it emphasizes the role of women in society within the country and how participation in a university extension project strengthened their friendships, interpersonal bonds, and overcoming linguistic, geographic, and physical challenges. Above all, it shaped their ways of living as women, identifying themselves differently and more consciously than when they joined the project.

Keywords: Elderly; gymnastics for all; autonomy.



## LISTA DE SIGLAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária  
CBG – Confederação Brasileira de Ginástica  
CNPJ - Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas  
CONGPT – Congresso Nacional de Ginástica para Todos  
COVID19 - Coronavirus disease 2019  
ESEFEGO - Escola Superior de Educação Física de Goiás  
ESEFFEGO - Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás  
FCA - Faculdade de Ciências Aplicadas  
FEF - Faculdade de Educação Física  
FIG - Federação Internacional de Ginástica  
FIGPT - Fórum Internacional de Ginástica para Todos  
FORPROEX - Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras  
GA - Ginástica Artística  
GG - Ginástica Geral  
GGD - Grupo Ginástico de Diamantina  
GGU - Grupo Ginástico Unicamp  
GPT - Ginástica para Todos  
IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística  
IEG - Instituto de Educação de Goiás  
IES - Instituição de Ensino Superior  
ILPs - Instituições de Longa Permanência  
INAMPS - Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social  
INPS - Instituto Nacional de Previdência Social  
LABGIN - Laboratório de Ginástica  
LAPEGI - Laboratório de Pesquisa e Experiências em Ginástica  
LOAS - Lei Orgânica de Assistência Social  
NIIEXTs - Núcleos Institucionais e Interdisciplinares de Extensão  
OMS - Organização Mundial de Saúde



ONG - Organização Não Governamental

ONU - Organização das Nações Unidas

PNI - Política Nacional da Pessoa Idosa

SESGO - Secretaria Estadual de Saúde de Goiás

SINPAS - Sistema Nacional de Previdência e Assistência Social

SNV - Síndrome do ninho vazio

UEG - Universidade Estadual de Goiás

UFC - Universidade Federal do Ceará

UFPR - Universidade Federal do Paraná

UFVJM - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

UNATI - Universidade Aberta a Terceira Idade

UNICAMP - Universidade Estadual de Campinas

UnU - Unidade Universitária



## LISTA DE FIGURAS

Imagem 01: ESEFEGO, Década de 1960.....	28
Imagem 02: Lei nº 4.193 de 22 de outubro de 1962.....	29
Imagem 03: Art.1º ao 4º da Lei nº 4.640 de 08 de outubro de 1963.....	30
Imagem 04: Destino da ESEFFEGO mobiliza comunidade (Jornal Daqui 07/08/2018).....	33
Imagem 05: Capa Congresso Esporte para Todos - 1982.....	37
Imagem 06: Capa Anais Fórum Internacional de Ginástica Geral – 2010.....	39
Imagem 07: Representação da constelação Cygnus.....	40
Imagem 08: Festival de Ginástica Geral ESEFFEGO.....	42
Imagem 09: Grupo Cignus apresentação World Gymnaestrada 2015.....	46
Imagem 10: 1ª participação Cignus UNATI no FORUMGPT 2016.....	48
Imagem 11: Folder da Live promovida pelo Grupo Cignus (2020).....	53
Imagem 12: Coreografia virtual “Tempo de Sonhar” – 2021 .....	53
Imagem 13: Cartas enviadas pelo correio para as mulheres do Cignus UNATI.....	55
Imagem 14: Cignus UNATI na 16 <sup>th</sup> Gymnaestrada Mundial 2019.....	59
Imagem 15: Anúncio venda de lotes em Goiânia – nova capital de Goyaz (1934)	64
Imagem 16: Monumento às três raças de Neusa Moraes (1968).....	66
Imagem 17: Fotografia da conversa pelo Whatsapp sobre relatos da vida.....	70
Imagem 18: Atividade prática com o grupo Cignus UNATI.....	102
Imagem 19: Número de óbitos confirmados por faixa etária em Goiás.....	103
Imagem 20: Plano Nacional da Pessoa Idosa.....	109
Imagem 21: Campanhas de arrecadação Cignus – 1ª feijoada (2017).....	122
Imagem 22: Atividade online com as mulheres 60+.....	124
Imagem 23: Ensino de Artes a abordagem triangular de Ana Mae Barbosa.....	127
Imagem 24: Diagrama metodológico para a GPT.....	128
Imagem 25: Combate a <i>fake news</i> no Brasil 2020-2021.....	137
Imagem 26: Coreografia <i>Tempos Difíceis</i> .....	139
Imagem 27: Pose 16 <sup>th</sup> World Gymnaestrada Cignus UNATI (2019).....	143
Imagem 28: Saudação ao final de apresentação na 16 <sup>th</sup> World Gymnaestrada (2019).....	146



## Sumário

INTRODUÇÃO - Uma mulher e o início do processo .....	17
CAPÍTULO 1 - (Re)começos na história: ESEFFEGO 60+ .....	27
1.1.O Cignus .....	40
1.2.O Cignus UNATI.....	47
CAPÍTULO 2 - Entre o passado e o presente... sobre um modo de ser mulher.....	59
2.1. Das raízes goianas .....	62
2.2. Os eixos: Memórias da infância, casamento, filhos e trabalho.....	70
CAPÍTULO 3 - Envelhecer, viver e ser .....	89
3.1. As mudanças biológicas.....	95
3.1. Convivendo com o envelhecimento .....	101
CAPÍTULO 4 - Mulheres 60+, GPT e Paulo Freire – o esperançar na prática da educação emancipadora.....	117
4.1. Sobre a potência da práxis: contextualizar, apreciar e praticar .....	126
4.1.1. O Contextualizar – uma leitura de mundo a partir da GPT.....	129
4.1.2. O praticar – os fundamentos da GPT .....	131
4.1.3. O apreciar: os festivais ginásticos na GPT .....	134
4.2. A proposta de contextualizar, apreciar e praticar no Grupo Cignus UNATI .....	136
4.3. O resultado da triangulação: a conexão entre contextualizar, apreciar e praticar nas vozes das Coras.....	140
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	154
REFERÊNCIAS .....	161
ANEXO .....	173

O inicio





*O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada.*

*Caminhando e semeando, no fim, terás o que colher.*

*Cora Coralina*





## INTRODUÇÃO

### Uma mulher e o início do processo

Ao iniciar esse processo de escrita, resgato na memória inúmeras questões que me cercaram desde o ingresso no meio acadêmico, em especial, um grande dilema e confronto entre a necessidade do rigor acadêmico e o ‘meu eu artístico’, que tanto se esvaiu ao longo dos anos, mas, que sempre manteve uma chama. Digo isso, porque pensar as metáforas, refletir sobre as cores, marcar compassos, escrever histórias, sempre fez parte do meu cotidiano, e sempre vi a beleza da vida se refletir em minhas composições, sejam elas musicais, coreográficas ou escritas.

A redação acadêmica é, sem dúvida, um desafio, já que não se destina apenas a satisfazer a quem escreve, mas sim, a atender a um público, preservar informações, estimular futuras pesquisas e contribuir para a construção de conhecimento e memórias duradouras. É uma forma de registro que busca incentivar novas pesquisas e narrativas, além de preservar memórias. Nesse processo, frequentemente interagimos com diversos(as) leitores(as), cada um(a) com suas próprias referências, enquanto compartilhamos nossas experiências. No entanto, há um risco considerável nesse processo: o risco da incompreensão. Essa incompreensão pode se manifestar em relação à uma única frase, à um contexto específico ou à uma escolha feita pelo(a) autor(a).

Outrora, o medo de errar ou de expor, trouxe novos enfrentamentos. A menina destemida que fui desde a infância, se perdeu em meio às duras críticas de colegas, amigos, dentro e fora do ambiente profissional. E, às vezes, até mesmo dos ciclos familiares e, provocando em alguns momentos o temor do posicionamento, com o receio do que o outro lhe poderia causar. E, aquilo que sempre defendi, do direito às pessoas se expressarem, tornava-se cada vez mais distante. Escutava o(a) outro(a) e ofuscava minha própria voz. A mulher que me tornei buscava ouvir o seu entorno, incentivava as pessoas trazerem suas histórias. Mas, onde estaria a minha voz?

E tal como Brandão (2002, p.16), aprendi a me pensar no tempo,

Eu carrego a minha morte a cada instante, porque aprendi a me pensar no tempo e pensando o tempo inteiro de minha vida a vivê-lo. Carrego na antevisão de um qualquer dia, amanhã, a minha morte, assim como levo pela vida afora a experiência humana da Vida, e a minha vida na

memória carregada de nomes e de cenas, de cenários e de símbolos, de palavras e frases. De tessituras sempre inacabadas onde se entrelaçam gestos e seus arremedos de sensibilidades, sentidos e de significados gravados nos genes que me habitam, no corpo que eu habito e, imagino, no espírito onde acredito que esteja a parte mais etérea e – quem sabe – imortal, de uma pessoa chamada Carlos.

Comecei a entender que minha história, pessoal e profissional, é rica em nomes, cenas, contextos e símbolos, que desempenharam um papel crucial em minha jornada até o momento presente. Mesmo quando minha voz estava silenciada, meu corpo continuava a expressar-se. A construção deste texto invariavelmente reflete as várias etapas da minha vida, marcadas por encontros, desencontros, medos, distâncias e reaproximações. Neste processo, gradualmente percebi que, no cerne da minha identidade, estão incorporados tanto saberes quanto práticas pedagógicas, que me constituem e que eu também ajudei a constituir.

Além disso, o saber não é uma coisa que flutua no espaço: o saber dos professores é o saber deles e está relacionado com a pessoa e a identidade deles, com a sua experiência de vida e com a sua história profissional, com as suas relações com os alunos em sala de aula e com os outros atores (Tardif, 2002, p.11).

Percebi que, embora pudesse realizar análises visuais temáticas das incríveis coreografias, para o projeto de doutorado que se concentrava na Ginástica para Todos (GPT), estava, na verdade, delineando apenas uma parte dos caminhos que me constituíram ao longo dos anos. Foi nesse momento que retomei minhas escolhas e compreendi que, antes de aspirar ser professora de Educação Física, meu desejo original era ser professora, com a missão de contribuir para transformações no mundo e ensinar crianças desfavorecidas financeiramente.

Diante da incerteza em relação a qual caminho seguir, optei por cursar duas graduações: Educação Física e Pedagogia. Ainda que eu nunca tivesse exercido a profissão de pedagoga, as bases epistemológicas de orientação crítica que adquiri durante minha formação em Pedagogia, sempre nortearam minhas práticas no ambiente de trabalho. Foi na Pedagogia que tive meu primeiro contato com a arte-educação<sup>1</sup> e, ao mesmo tempo, onde obtive uma sólida formação e estudos aprofundados sobre as premissas de Paulo Freire.

---

<sup>1</sup> Para Ana Mae Barbosa (1989, p.176) “A ideia é que arte-educação esclarecida pode preparar os seres humanos, que são capazes de desenvolver sensibilidade e criatividade através da compreensão da arte durante suas vidas inteiras.”

Quando ingressei no mercado de trabalho, atuei apenas na Educação Física, e depois tive a grata satisfação de ter contato com as Artes Visuais (durante três anos), trabalhando nesse curso e tendo acesso ao conteúdo específico dessa área. Após esse período retornei à Educação Física, para a Educação Básica e, em seguida, para o Ensino Superior. Foi nesse retorno à Educação Física que o enlace com a GPT se iniciou, precisamente no ano de 2010, quando numa das disciplinas a lecionar na Graduação, encontrei o termo “Ginástica Geral” (GG)<sup>2</sup>, e fui buscar aprofundar os estudos sobre a mesma.

Muitas foram as cenas desses anos, muitos foram os saberes constituídos, e talvez, muito mais, foram as inquietações e os incômodos que tomavam conta de mim. Por um lado, fazer reflexões sobre os diálogos que tecemos na Educação Física e, conseqüentemente, na GPT, é importante; e traz à tona toda a beleza das cores, do ritmo, do movimento, e das conexões que são estabelecidas nas diferentes composições coreográficas.

Por outro lado, há algo além do produto: o processo. Como são as construções coreográficas, como os grupos são constituídos e criam suas coreografias, como uma prática pedagógica, que utilize uma manifestação da cultura corporal, pode potencializar uma transformação social? Pode provocar a autonomia do sujeito? Seria possível provocar também autonomia do movimento em pessoas que nunca praticaram determinada prática? Como a GPT pode estimular mudanças na vida das pessoas de diferentes idades? Seria apenas uma questão corporal ou outras formas de ver a vida?

Todas essas questões serviram como um redirecionamento para este estudo, com a intenção de oferecer contribuições não apenas para a comunidade acadêmica, mas também, e de forma especial, para os professores(as)/treinadores(as) que buscam inspiração numa abordagem metodológica para atuar na docência, dentre tantas outras possíveis.

Outros (re)encontros ocorreram nesses caminhos, as práticas vivenciadas com pessoas com mais de sessenta anos de idade no estágio supervisionado, ainda como acadêmica universitária, e a possibilidade de atuação com esse grupo como professora, na extensão universitária.

---

<sup>2</sup> É importante salientar que em 2006, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) substituiu a nomenclatura "Ginástica Geral" pelo termo "Ginástica para Todos" (GPT). A partir desse momento, é comum encontrar referências que se alternam entre os dois termos, "Ginástica Geral" e "Ginástica para Todos". Neste estudo, optamos por utilizar apenas o termo Ginástica para todos (GPT).

Foi a partir destas experiências e saberes constituídos na minha trajetória, além de outras não possíveis de serem mencionadas neste texto, que o fenômeno a ser estudado no doutorado foi se constituindo. Mas, destaque seja feito aos últimos anos vividos com as mulheres idosas<sup>3</sup> num projeto extensionista universitário, que, de tão intensos e transformadores, se tornaram o objeto desta pesquisa.

Ou seja, o trabalho que inicialmente teria uma perspectiva relacionando GPT e arte, se redimensiona, mediante a escuta sensível das vozes das mulheres 60+ envolvidas na atuação docente (especificamente na extensão universitária), mediante as experiências com elas vividas e o constante fluxo com minhas leituras, debates e reflexões na pós-graduação.

Assim, esta tese tem como objetivo identificar as percepções de mulheres 60+ num projeto extensionista de GPT com perspectiva freiriana. Por meio de uma escuta sensível, de um processo dialógico e historicizado. Além disso, procura trazer nuances sobre os impactos dessa prática nas formas como essas mulheres percebem suas histórias passadas, vivências no presente e expectativas para o futuro, à luz do processo de conscientização gerado pelos diferentes aspectos envolvidos no projeto.

A partilha com essas mulheres, desencadeou uma transformação em minha jornada, motivando-me a direcionar meu foco de pesquisa para esse coletivo. *Assim como a borboleta emerge de seu casulo, também me transformei, evoluindo como pesquisadora e ser no mundo.* A convivência no projeto proporcionou uma rica dialética entre nossas vivências, e nesse processo, aprendi que a experiência delas é um testemunho vivo da resiliência e de vitalidade, sendo inspirada a explorar as dimensões de suas narrativas e suas jornadas de superação.

A escolha do percurso metodológico para alcançar esse objetivo, se dá por uma abordagem qualitativa, utilizando o método de história oral, compreendendo que

[...] a história oral é método de pesquisa (histórica, antropológica, sociológica etc.), que privilegia a realização de entrevistas com pessoas que participaram de, ou testemunharam, acontecimentos, conjunturas, visões de mundo, como forma de se aproximar do objeto de estudo (Alberti, 2013, p.24).

Corroborando com Meihy e Holanda (2007, p.46) e estabelecendo os princípios básicos da história oral: “*de quem, como e por que o projeto deve se iniciar*”, alguns fatores são importantes:

---

<sup>3</sup> Nesse trabalho, ao referir as pessoas com mais de 60 anos, utilizarei o termo 60+.

- trata-se de uma pesquisa com importante relevância social, que tem como cerne uma prática corporal – a GPT, seus entremeios e interrelações com uma fase da vida (60+)
- a abordagem pedagógica é crítica, de modo que há uma busca em preencher essa lacuna nesse campo de pesquisa;
- sua exequibilidade se dá com mulheres 60+, participantes de um grupo de GPT da capital goiana, do Estado de Goiás;
- a possibilidade de um diálogo constante e processual com a comunidade que possibilitou a pesquisa;
- e, especialmente, a responsabilidade e compromisso com a ciência, com a universidade pública e com essas mulheres (que representam tantas outras desse Brasil).

Esses fatores levantados por Meihy e Holanda (2007) vão ao encontro de inquietações e incômodos pré-existentes na realização dessa pesquisa, pois, o método de pesquisa oral oferece a oportunidade de explorar o "como" e o "porquê" das mulheres, que são as protagonistas de suas próprias histórias e memórias, residentes em uma região central do país e que participam ativamente, integram, dão significado às suas experiências e expressam-se como um grupo de GPT. Da minha parte, como pesquisadora, esse método permite não apenas registrar suas narrativas, mas também, de forma essencial, proporcionar um retorno acadêmico a elas.

Uma das maiores preocupações que tive, estava relacionada às numerosas ocasiões nas quais ouvi dessas mulheres que "*não gostavam de participar de pesquisas porque se sentiam tratadas como objetos*". Isso ocorria porque, com frequência, pesquisadores(as) "coletavam" dados com elas ou delas, e estas, dedicavam seu tempo a essas situações e, posteriormente, não recebiam qualquer retorno ou *feedback*. E essa objetificação foi ainda mais acentuada quando as pesquisas eram vinculadas a instituições acadêmicas, principalmente naquelas nas quais não há um relacionamento contínuo e vínculos estabelecidos entre pesquisador(a) e as idosas.

Compreendi que a responsabilidade social e a prestação de contas para as pessoas 60+ devem ser uma prioridade no ambiente acadêmico. Quando apresentei meu projeto a elas, a disposição de participação foi total, uma vez que o projeto com o qual estamos envolvidas de forma direta e com vínculo afetivo tem uma trajetória que remonta

ao final de 2014 e início de 2015, mantendo um compromisso constante, conexões estabelecidas e fornecendo feedback em diversas instâncias.

Esse método, portanto, foi selecionado também por permitir compreender a história pessoal de cada participante e valorizar a empatia ao se colocar no lugar do(a) outro(a), acreditando que as experiências passadas, os sonhos e as narrativas têm um significado subjacente, que pode ser acessado por meio da interpretação (Alberti, 2019). Não vemos essas mulheres apenas como "dados" finais, mas como sujeitos integrados em seu contexto, cada uma com sua própria consciência, ou falta dela, em relação aos processos de autonomia que vivenciaram.

Assim, o ponto de partida desta pesquisa, portanto, foi estabelecido por meio de um diálogo com as narradoras. Do ponto de vista terminológico, opto pelo uso do termo "narradora(s)", preconizado o que Santos e Araújo (2007, p. 192) apontam acerca de

[...] uma articulação entre o particular e o geral, entre aquilo que se constitui como específico de uma narrativa e o momento histórico em que ela acontece. As falas são produzidas por sujeitos em um contexto sócio-histórico, que fazem uso da memória e da palavra, e isso implica o trabalho com o que é dito e com o não-dito, com o que é silenciado.

O diálogo inicial começou com a curiosidade delas em relação ao objeto de minha pesquisa e a expectativa de que, de alguma forma, pudessem participar, mostrando um cuidado especial em relação ao momento que eu defenderia minha tese. Nesse contexto, expliquei todo o processo do meu doutorado. E assim ele foi. Começou com engajamento nas disciplinas – durante o qual me ausentei do Estado e tive a oportunidade de vivenciar presencialmente as aulas, práticas e o cotidiano de outra Instituição de Ensino Superior (IES), atuando como professora/monitora de ações de ensino, pesquisa e extensão, junto à orientadora e ao Laboratório de Pesquisas e Experiências em Ginástica (LAPEGI). Passando pela maturação do projeto, as escolhas feitas, o processo de pesquisa e, finalmente, a defesa.

Quero fazer uma pausa para mencionar que, da mesma forma que minha avó (*in memoriam*), algumas dessas mulheres não conseguiam compreender completamente minhas ausências, e o motivo de estar longe (mesmo que temporariamente) para os estudos. No entanto, mesmo quando não compreendiam totalmente esses distanciamentos, continuaram a oferecer seu apoio de maneira incondicional.

Foi essa compreensão e apoio que deram origem ao primeiro passo. Essas mulheres não se sentiam “objetificadas” numa pesquisa; ao contrário, sentiam-se como parte da mesma. Elas desejavam colaborar, deixar seu registro e contribuir para que outras

pessoas as enxergassem não apenas como objeto, mas como sujeitos de suas próprias histórias.

Após a explicação detalhada do propósito da minha pesquisa e suas etapas, quando da opção de voltar-se para elas, essas mulheres prontamente se dispuseram a participar, colaborar e se engajar em diálogos.

Para alcançar esse objetivo, a partir da história oral, realizei entrevistas com um total de dez mulheres, todas com mais de 60 anos de idade. Essas mulheres concordaram voluntariamente em participar da pesquisa e forneceram seu consentimento ao assinarem o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foi explicado que esta era uma exigência estabelecida mediante a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Campinas (sob o número CAAE 40126620.6.0000.5404) e pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual de Goiás (sob o número CAAE 40126620.6.3001.8113).

A seleção das participantes incluiu alguns critérios, como: aquelas que tiveram experiência em festivais de GPT em âmbito nacional e internacional; tinham acima de sessenta anos; e que estavam cadastradas no sistema da UEG como integrantes do projeto de Extensão de GPT destinado a pessoas idosas, denominado "Cignus UNATI". Não participaram da pesquisa aquelas que não contemplavam um ou mais destes critérios, ou que recusaram a gravar entrevistas e/ou que não assinaram o TCLE.

É importante destacar que o coletivo de mulheres envolvido no projeto original consiste em média de trinta participantes ativas. Contudo, ao longo do desenvolvimento da pesquisa, e influenciado pelo período de pandemia, algumas delas enfrentaram dificuldades em manter uma participação constante nas atividades. Isso acabou resultando numa amostra com dez mulheres que atendiam aos critérios anteriormente mencionados.

Essas dez mulheres representam as vozes desse coletivo e trazem em suas narrativas a expressão de participantes que são “donas” de suas histórias, pensam, sentem e interpretam seus próprios modos de viver.

Em um momento posterior, em locais escolhidos por elas<sup>4</sup> (individualmente), foram conduzidas entrevistas gravadas em vídeo. A pergunta inicial usada foi: "*Como foi a sua vida, como mulher, antes e depois de participar do Cignus?*". As narrativas

---

<sup>4</sup> É importante ressaltar que essas narrativas foram transcritas e mantidas em sua forma original, estabelecendo uma conexão contínua com os estudos bibliográficos e com minhas próprias narrativas, como abordado ao longo desta tese.

resultantes foram transcritas integralmente e fornecidas às participantes para revisão, edição e autorização de uso. Após revisar as transcrições, elas fizeram apenas um pedido: que suas respectivas identidades fossem mantidas anônimas. Em concordância com essa solicitação e com a aprovação do comitê de Ética, todas as participantes serão identificadas como "*Cora*", e acrescido a este primeiro nome Cora um sobrenome que remeta a alguma espécie de borboleta: Monarca, Siproeta, Dana, Marpesia, Caligo, Erato, Papilio, Icarus, Agrias e Amauris.

Com a devida autorização, as narrativas permitiram a triangulação de dados com base em quatro **eixos temáticos**, definidos pelas dimensões da escuta (Thompson, 1998). O **primeiro** eixo abordou a Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), que hoje faz parte da Unidade Universitária da Universidade Estadual de Goiás (UEG). O **segundo** eixo focou nas mulheres na região Centro-Oeste do Brasil. O **terceiro** eixo concentrou-se no tema do envelhecimento e suas interconexões. Por fim, o **quarto** eixo explorou as relações entre as mulheres do Estado de Goiás, com mais de sessenta anos e suas vozes na GPT.

A pesquisa envolve onze narrativas, sendo dez delas fornecidas por diferentes mulheres, conforme anteriormente explicado, denominadas como *Coras*, além da minha própria narrativa, que realiza a costura deste tecido narrativo e expressivo da experiência no grupo. Essa composição narrativa reflete a interação entre as narradoras e a pesquisadora, conforme Santos e Araújo (2007, p.192) destacam: "O resultado final da entrevista é um produto da interação entre quem narra a história e quem conduz a pesquisa."

E é justamente na análise que há a fluidez deste processo de aproximação e distanciamento, entre pesquisadora e entrevistada, entre a coordenadora do grupo e sua participante, entre uma mulher mais jovem e uma mulher mais experiente.

De todo modo, um diálogo (e uma pesquisa) situado no campo feminino, com ele, sobre ele e por ele.



*A sexagenária Escola de Educação  
Física do Centro-Oeste*





*Não te deixes destruir...  
Ajuntando novas pedras  
e construindo novos poemas.*

*Recria tua vida, sempre, sempre.  
Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.*

*Faz de tua vida mesquinha  
um poema.  
E viverás no coração dos jovens  
e na memória das gerações que hão de vir.*

*Esta fonte é para uso de todos os sedentos.  
Toma a tua parte.  
Vem a estas páginas  
e não entres seu uso  
aos que têm sede.*

*Cora Coralina*



## CAPÍTULO 1

### (Re)começos na história: ESEFFEGO 60+

*[...] não existia ESEFFEGO... lá era um pensionato de moças, tipo um pensionato, só tinha o instituto de educação, a tenda do caminho que já era escola. (Cora Amauris, 2022)*

Cada narrativa tem seu ponto de partida, e algumas delas começaram por um lugar especial, que rapidamente vem à memória, provavelmente pela potência que possuem numa trajetória de vida (tão valorizada no método de história oral).

As histórias compartilhadas por nossas *Coras* nos conduziram a um ambiente dinâmico, rico em atividades e encontros, que desempenhou (e ainda desempenha) um papel fundamental como um lugar de aprendizado profissional ao longo de muitas décadas. O epicentro das experiências compartilhadas por essas narradoras tem um endereço distinto e completo: a ESEFFEGO, situada na Avenida Anhanguera, número 1420, no setor Leste Vila Nova, na cidade de Goiânia, Estado de Goiás.

Na década de 1960, houve uma grande agitação no governo de Mauro Borges, que resultou na criação de três praças esportivas em Goiânia: uma no Setor Pedro Ludovico, outra no Setor dos Funcionários e uma terceira no Setor Leste Vila Nova.

No dia 6 de outubro de 1962, realizou-se às quinze horas e trinta minutos, intensa programação esportiva, com participantes procedentes de Brasília, para a inauguração da Praça de Esporte do Povo de Vila Nova, junto ao histórico Instituto de Educação de Goiás, fato amplamente noticiado pela imprensa local. Inicialmente foram criadas três praças com toda infraestrutura e equipamentos necessários às práticas, mas o que tornou inviável a construção de outros espaços foi a falta de pessoas qualificadas, já que em Goiás não havia nenhum centro de formação de profissionais da área com competência instrucional, educacional ou mediadora das práticas corporais (UEG, 2021, p.157).

*Cora Amauris* foi testemunha ocular desse movimento:

*Ah, eles fizeram a ESEFFEGO a coisa mais bela, eu sempre gostei de lá. Quando eu era menina, nós fazíamos as ginásticas, era tudo lá! Sou da ESEFFEGO desde novinha, desde que eu cheguei aqui. A ESEFFEGO não existia, e aí fiz amizade com o povo de lá, fui participando das coisas lá.*

Imagem 01: ESEFFEGO, Década de 1960.



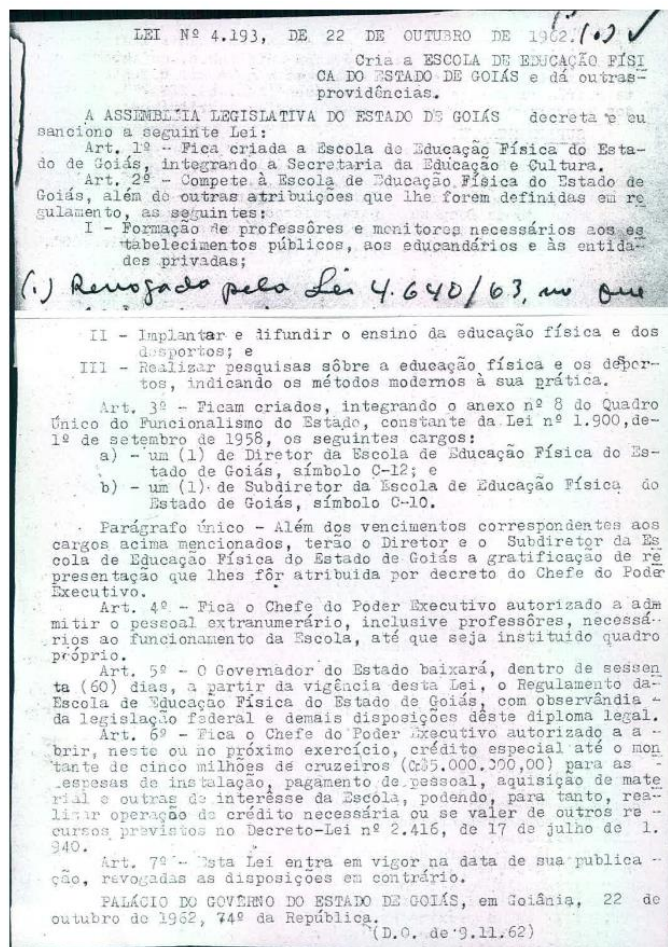
Fonte: Acervo UnU ESEFFEGO<sup>5</sup> (2023)

Apesar da criação das instalações esportivas, emergiu uma lacuna considerável em relação à disponibilidade de profissionais de Educação Física para atender às demandas do Estado. Apenas dezesseis dias após a inauguração dessas praças esportivas, o então Governador Mauro Borges tomou a iniciativa de estabelecer a Escola de Educação Física do Estado de Goiás, por meio da promulgação da Lei nº 4.193, datada de 22 de outubro de 1962. Esse passo visionário evidencia o reconhecimento da importância da formação qualificada de profissionais em Educação Física, como parte de um plano de gestão que valorizava o desenvolvimento e promoção das atividades esportivas no âmbito estadual naquela época.

---

<sup>5</sup> Disponível no acervo da UnU ESEFFEGO – acessada em agosto de 2023.

Imagem 02: Lei nº 4.193 de 22 de outubro de 1962.



Fonte: Casa Civil Goiás<sup>6</sup> (2023)

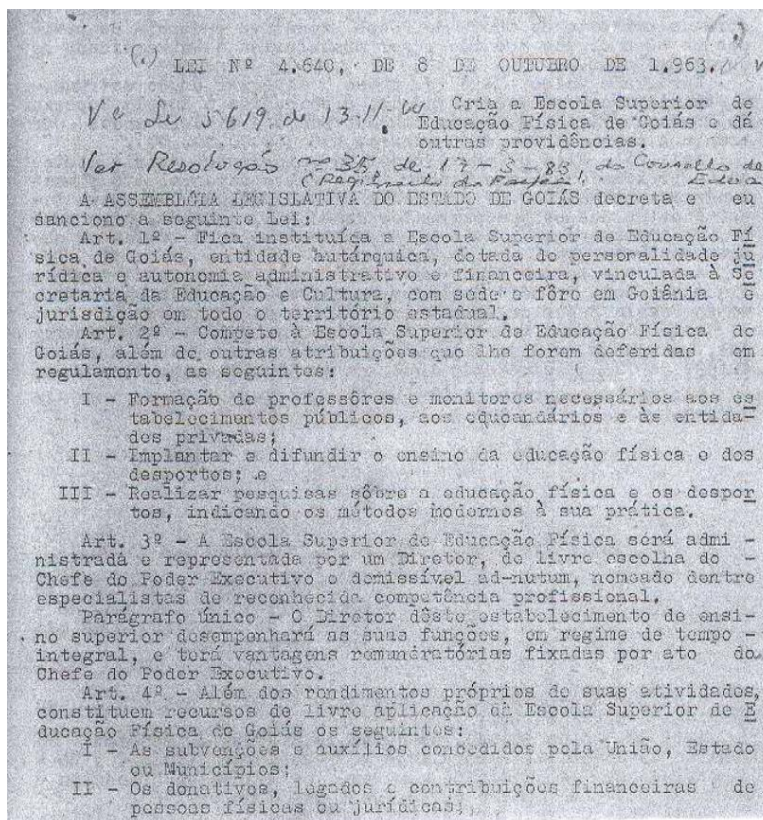
Cerca de um ano após a criação da Escola de Educação Física do Estado de Goiás, num marco datado de 8 de outubro de 1963, foi promulgada a Lei nº 4.640, que elevou a mencionada instituição ao *status* de autarquia, resultando na formação da Escola Superior de Educação Física de Goiás (ESEFEGO<sup>7</sup>). Essa significativa mudança institucional sinaliza um compromisso com a excelência na formação de profissionais em Educação Física no Estado de Goiás, e destaca a visão estratégica do governo na promoção do ensino superior especializado, reforçando, assim, o papel central da ESEFEGO no contexto educacional e esportivo do Estado de Goiás.

<sup>6</sup> Disponível em <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v1/arquivos/5878>, acesso em outubro de 2023.

<sup>7</sup> Nesse estudo, seguimos a convenção de utilizar um "F" na sigla da ESEFEGO para se referir a eventos anteriores a 1994 e dois "F's" para eventos posteriores a esse ano.

Ao longo de um período abrangendo três décadas, a Escola Superior de Educação Física de Goiás (ESEFEGO) desempenhou um papel crucial na formação de profissionais na área de Educação Física para todo o Estado. Durante esse período, o curso de Licenciatura plena em Educação Física oferecido por essa instituição era o único disponível na região, consolidando seu *status* como um centro de excelência em educação nesta disciplina. No ano de 1994, a ESEFEGO expandiu seu escopo acadêmico, incorporando o curso de Fisioterapia, e como resultado, a sigla da instituição foi ajustada para refletir essa ampliação, tornando-se Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Esse marco representou um passo significativo no atendimento das necessidades educacionais e de saúde da comunidade, fortalecendo ainda mais a posição da ESEFFEGO como um centro de referência na formação de profissionais de saúde e Educação Física na região de Goiás.

Imagem 03: Art.1º ao 4º da Lei nº 4.640 de 08 de outubro de 1963.



Fonte: Casa Civil Goiás<sup>8</sup> (2023)

Em 1999, um evento de grande relevância marcou o cenário educacional do ensino superior em Goiás, quando todas as autarquias, incluindo a ESEFFEGO, foram integradas

<sup>8</sup> Disponível em <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v1/arquivos/5221>, acesso em outubro de 2023.

à Universidade Estadual de Goiás (UEG), conforme estabelecido pelo Decreto nº 5.112, datado de 27 de agosto de 1999. Com essa mudança, a ESEFFEGO e as demais unidades passaram a integrar um complexo acadêmico sob a gestão de uma Reitoria localizada na cidade de Anápolis.

Mediante a integração das várias IES estabelecidas em diversas cidades do Estado de Goiás, a UEG organizou-se como uma universidade multicampi, com sede central no campus da antiga UNIANA, em Anápolis. A UEG nasceu, portanto, da incorporação da UNIANA com 28 autarquias estaduais. De acordo com o parecer CEE n.009/2002 de 28/01/20002, p.132, esse processo da EG “não tratou da criação de uma nova universidade, mas da transformação de uma universidade em outra, o que na teoria e na prática, resulta tão somente em uma mudança de denominação de Universidade Estadual de Anápolis para Universidade Estadual de Goiás” (Oliveira; Ferreira, 2008, p.200).

No entanto, essa transição também apresentou desafios, uma vez que os recursos se tornaram centralizados na Reitoria, o que, de modo operacional (infraestrutura física e materiais), trouxe obstáculos à expansão e até mesmo à manutenção da ESEFFEGO.

No que diz respeito à perspectiva pedagógica, a ESEFFEGO manteve uma estrutura sólida, com um corpo docente altamente qualificado. Além disso, os concursos realizados na UEG, nos anos de 2004, 2010 e 2014, resultaram num quadro docente praticamente composto por 100% de efetivos. Uma realidade diferente de várias unidades universitárias da UEG no interior, que ainda contavam com um número significativo de docentes em situação temporária. Essa condição reflete o compromisso constante da ESEFFEGO com a excelência educacional e a capacitação de profissionais altamente qualificados.

Sempre acreditei que a ESEFFEGO fosse um lugar de excelência, e mais do que isso, de resistência. Meu envolvimento com a instituição teve início em 2003, exatamente duas décadas atrás, quando me matriculei no curso de Educação Física. Hoje, ao combinar os registros institucionais com as narrativas e memórias compartilhadas pelas *Coras*, essa convicção se fortalece. A escola superior de Educação Física poderia ter sido estabelecida em qualquer uma das outras localidades, mas a escolha recaiu sobre a Vila Nova, um dos lugares mais antigos, onde, inicialmente, viviam principalmente trabalhadores da construção civil e suas famílias. Eles vieram de diferentes partes do país em busca de emprego em Goiânia, quando a cidade estava em crescimento (Mattos, 2008).

Em 2007, concluí minha graduação, uma jornada na qual vivenciei e participei ativamente de vários movimentos sociais em defesa de uma universidade pública, gratuita

e de boa qualidade. Fui testemunha do concurso realizado em 2004 e, posteriormente, me tornei candidata no concurso de 2010, experiências que ampliaram minha compreensão sobre os desafios e oportunidades do ensino superior.

Neste contexto, engajei-me em movimentos de resistência voltados para o aprimoramento das condições na UEG. Desde as passeatas partindo da ESEFFEGO até a praça cívica, até a busca por auxílio junto ao Ministério Público e o uso de mandados de segurança para garantir a posse dos aprovados no concurso de 2010. Esses movimentos refletiram minha determinação em superar desafios legais complexos.

Em 2010, retornei à universidade como docente, assumindo um papel ativo na continuidade da missão de fortalecer o compromisso com a excelência educacional e na promoção de uma educação superior acessível a todos. Essa trajetória demonstra minha dedicação contínua à causa da educação de excelência e meu desejo de contribuir para um ensino superior inclusivo e transformador.

As complexidades que perpassam esta narrativa envolvem o confronto com as resistências evidenciadas nas histórias compartilhadas pelas *Coras* e em minha própria vivência. O "movimento separatista" da ESEFFEGO em relação à UEG, que perdurou por mais de 21 anos, foi notável, especialmente entre o corpo docente mais antigo, motivado por diversas questões políticas e sociais. Por um lado, essa postura fortaleceu as redes locais e a identidade de uma comunidade específica; por outro, enfraqueceu a instituição no contexto mais amplo. Como resultado desse cenário, ao longo dos anos, a ESEFFEGO enfrentou uma perda de investimento significativo, apesar de sua localização numa área de alto valor imobiliário. Surgiram propostas para transferir os cursos da Vila Nova e até mesmo cogitações sobre a venda do terreno.

No ano de 2018, me ausentei temporariamente para me dedicar aos meus estudos de doutorado em outro Estado. Em virtude desse afastamento, não pude viver presencialmente muitas das situações que me foram relatadas. *Cora Erato*, segurando um jornal datado de 07 de agosto de 2018, que ainda guarda em seus pertences, compartilhou:

*[...] quando falaram de fechar a ESEFFEGO, transferir a ESEFFEGO daqui, eu fiquei me perguntando: gente? “Mas e o povo da Vila Nova? Porque isso é um patrimônio! Cadê a igreja católica? Cadê os evangélicos? Cadê o comércio? Cadê o povo que frequentou? Que tiveram os filhos que estudaram aqui? Cora Erato*



Imagem 04: Destino da ESEFFEGO mobiliza comunidade (Jornal Daqui 07/08/2018).



Fonte: Jornal Daqui (2018)

Da janela de sua casa, *Cora Erato* aponta para a Unidade Universitária ESEFFEGO, que atualmente detém essa denominação dentro da UEG. No entanto, esse espaço na Vila Nova, apresenta um cenário mais desabitado do que em épocas anteriores, pois seus cursos foram realocados para um espaço compartilhado com a Secretaria de Esporte e Lazer, no Centro de Excelência do Esporte, localizado no Setor Aeroporto. No entanto, essa não foi sempre a situação.

A partir de 2021, ocorreu outra mudança significativa, com os(as) professores(as) da ESEFFEGO, que passaram a ocupar cargos na administração central, junto à Reitoria. Neste movimento, meu empoderamento se uniu ao de minhas alunas do Grupo Cignus, e de tudo que foi vivido na Unicamp durante meu afastamento para o doutorado (2018-2019), me fortalecendo para a candidatura à Diretoria do Instituto Acadêmico de Ciências da Saúde e Biológicas, tendo sido eleita em 2021 para um mandato de quatro anos. Assim como eu, outros(as) docentes se colocaram neste movimento com êxito, e isso tem desempenhado um papel fundamental na revitalização e na construção de uma nova gestão dentro da Universidade. Essa mudança tem se refletido de maneira tangível na proposição e na renovação do projeto de reforma do

espaço da Vila Nova. Essa situação gerou uma faísca de esperança não apenas nas *Coras*, mas em todos aqueles(as) que têm um profundo carinho pela ESEFFEGO, sugerindo a possibilidade de um retorno e um futuro promissor.

A apresentação institucional relatada acima é um retrato do contexto a partir do qual se situa grande parte das narrativas das mulheres que participam de um projeto de extensão da UEG. Essas narrativas destacam a dimensão identitária “do ser mulher na região da Vila Nova em Goiânia”, e ainda mais, de envelhecer como mulher envolvida em um projeto de extensão num local com uma forte identidade de luta e resistência.

As histórias se entrelaçam, e uma investigação sobre as origens da Vila Nova emerge diante de nossos olhos. *Cora Amauris* relata que seu pai participou de uma invasão de terra na ESEFFEGO, na Vila Nova, onde adquiriu um direito de propriedade. Ela recorda:

*O papai foi para a invasão, lá na ESEFFEGO, na Vila Nova. Aí, nessa invasão, papai comprou um tal de direito. Nós fomos morar numa casa, a casa era de adobe. Você sabe o que é adobe? Cora Amauris*

Mattos (2008, p.23) também confirma em sua pesquisa sobre a Vila Nova,

Nessa ocasião, os primeiros trabalhadores da construção civil que chegaram à nova capital se instalaram em acampamentos provisórios providenciados pelo governo do Estado ou em áreas invadidas que, posteriormente, viriam a se transformar no Bairro Vila Nova.

A criação do Instituto de Educação de Goiás (IEG), assim como da ESEFFEGO, simbolizou a chegada do progresso à região da Vila Nova.

A lembrança do IEG está em grande parte associada a recordação das comemorações cívicas, quando o Instituto ou ‘colégio das moças’, na fala de alguns entrevistados, destacava-se pelas apresentações nas paradas de Sete de Setembro e pelos desfiles realizados no aniversário de Goiânia (Mattos, 2008, p.131).

O que vai ao encontro da memória de *Cora Amauris*:

*Lá no IEG eu fiz... segundo grau. Eu participei da fanfarra do IEG três anos, tocava surdo-mor. Estudei com a Rose Cruvinel, que é delegada. Fiz atletismo, tinha muita medalha!*

A ESEFFEGO, por sua vez, se tornou um espaço vivo, onde as pessoas frequentavam, participavam de diversas atividades esportivas e utilizavam a pista de caminhada.

Muito frequentado pelos moradores da Vila Nova e moradores de bairros vizinhos, o espaço da ESEFFEGO é especialmente utilizado entre as segundas e sextas-feiras para caminhadas que ocorrem,

predominantemente, no início da manhã e nos finais de tarde. Nesses horários, a pista é tomada por velhos amigos e vizinhos, que se reúnem para praticar exercícios físicos e para conversar (Mattos, 2008, p. 136).

*Cora Erato* apresenta um retrato sobre as caminhadas na pista:

*Eu fazia caminhada em volta do campo de futebol, e lá era de terra ainda. E nesse meio tempo, eu tinha uma pessoa que fazia caminhada comigo, ela era Ilze. Era alemã, filha de origem alemã, ela morava no Rio Grande do Sul, a filha veio para cá para estudar.*

A complexa e dinâmica relação entre a comunidade e a ESEFFEGO tem sido objeto de estudo em diversos momentos por pesquisadores(as) (Mattos, 2008; Nascimento, 2009). A sua relevância transcende o marco da Constituição Federal de 1988, que, no artigo 207, instituiu a tríade ensino-pesquisa-extensão como um pilar fundamental da educação superior no Brasil.

De fato, a interligação entre ensino e extensão já se manifestava como um componente essencial na formação dos(as) professores(as), mesmo antes desse marco jurídico. O entendimento dessa evolução histórica e de suas implicações no contexto da formação docente, exige uma análise aprofundada e contextualizada.

*Cora Amauris* relata que os(as) filhos(as) fizeram atividades com os(as) professores (as) da ESEFFEGO:

*[...] meus meninos tudinho participaram. A minha menina ganhou aquela dança que aquela menina faz... a Rebeca<sup>9</sup>, ginástica, ela fez aquilo. Meus meninos fizeram todos eles, eram bem-vistos na ESEFFEGO, graças ao bom Deus.*

Lembro-me de meus(minhas) professores(as) recordando seus tempos de graduação, quando eram desafiados a trabalhar com crianças, treinando-as para a execução de movimentos específicos em determinada disciplina. Por exemplo, na disciplina de ginástica, os(as) estudantes universitários(as) precisavam treinar as crianças, orientando-as na execução de uma série de movimentos. A nota do(a) estudante era atribuída com base na execução desses movimentos pela criança.

A ESEFFEGO manteve viva sua conexão com a comunidade da Vila Nova ao longo dos anos, realizando diversas atividades de extensão para beneficiar a população local. A extensão universitária é, acima de tudo, um espaço de compartilhamento social e desempenha um papel significativo e comprometido com a transformação social. Esse

---

<sup>9</sup> Em referência a Rebeca Rodrigues de Andrade, ginasta de Ginástica Artística que conquistou o título olímpico no salto em 2020, tendo se tornado bicampeã mundial na mesma prova. Adicionalmente, em 2022, Rebeca alcançou o título de campeã mundial na categoria individual geral.

espaço se torna um ambiente dinâmico para a troca de conhecimento e a interação de ideias, como destacado por Gurgel (1986).

É nessa oportunidade de intercâmbio que encontramos o segundo ponto de encontro para nossas *Coras*: a extensão universitária, mais especificamente, por meio do programa da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI). Este programa oferece uma valiosa oportunidade para as pessoas idosas se envolverem em atividades acadêmicas, compartilhando suas experiências e conhecimentos com a comunidade universitária. Além disso, ele atua como um espaço de diálogo de mão dupla, no qual a troca de saberes flui tanto das pessoas idosas para a universidade quanto vice-versa. Nesse ambiente, "o conhecimento não se limita àqueles que se consideram sábios, mas se constrói nas interações entre seres humanos e o mundo, nas relações de transformação, e se aprimora por meio da análise crítica dessas relações" (Freire, 1983, p. 36).

As UNATI's, atualmente também conhecidas como programas 60+, que são implementadas em universidades, têm evoluído para se tornarem espaços cruciais de interação entre a comunidade 60+ e o conhecimento produzido em ambientes acadêmicos, abrangendo tanto o ensino quanto a pesquisa, são exemplos de alguns programas para essa faixa etária atualmente: o programa UEG 60+ da Universidade Estadual de Goiás, o programa UniversIDADE da Unicamp, o projeto Maioridade UNATI da Universidade Federal de Minas Gerais, o programa Universidade do Envelhecer (UniSer) da Universidade de Brasília, Universidade Aberta a Terceira Idade da Universidade Estadual de Ponta Grossa, são alguns exemplos entre tantos outros existentes no Brasil.

Conforme apontam Oliveira, Scortegagna e Oliveira (2015), as Universidades Abertas deram os primeiros passos no desenvolvimento de atividades educacionais para pessoas idosas na década de 1970. Esse movimento é emblemático, uma vez que reconhece a importância de proporcionar oportunidades de aprendizado contínuo e engajamento para pessoas mais velhas, enriquecendo assim suas vidas e contribuindo para a promoção do conhecimento intergeracional.

No cenário acadêmico, esse programa emergiu com um propósito fundamental: promover a integração e a participação ativa da parcela com mais de 60 anos. Seu foco estava nas pesquisas voltadas para o aprimoramento da qualidade de vida das pessoas idosas, reconhecendo a importância de sua inclusão plena na sociedade. Vale ressaltar que em Goiás, de acordo com os registros de Balestra (2021), as atividades envolvendo a população com mais de 60 anos, já encontram raízes na ESEFFEGO, de forma institucional, desde o ano de 1982. Esse marco inicial reflete um compromisso de longa

data com o envelhecimento saudável e a contribuição ativa das pessoas idosas para a sociedade, visando estabelecer um ambiente favorável à promoção do bem-estar, à participação e à integração harmoniosa de todas as gerações.

A iniciativa de promover atividades voltadas para a pessoa idosa na ESEFEGO remonta à década de 1980, quando as colônias de férias faziam parte de uma programação comum para as crianças. Durante essas colônias, os avós, que frequentemente acompanhavam seus netos, percebiam que ficavam sem atividades para ocupar seu tempo. Essa demanda foi expressa por estes(as) familiares e a necessidade de oferecer atividades também para as pessoas idosas ficou evidente (Balestra, 2021).

A partir de um diagnóstico acurado das necessidades locais, surgiu a proposta de incluir uma turma específica para pessoas idosas durante as Colônias de Férias das crianças. Em 1982, durante o Congresso Internacional de Esporte para Todos, Balestra (2021) apresenta esse contexto histórico, e ressalta o papel visionário da ESEFEGO e a importância de suas ações precursoras no campo do envelhecimento ativo e da promoção da qualidade de vida para a pessoa idosa.

*Isso rendeu para a ESEFEGO, em 82, no Congresso Internacional de Esporte para Todos, uma fala minha. Eu estava no congresso em São Luís e alguém falou: “Gente, poderia fazer uma colônia de férias para idosos”. Ai eu levantei a mão e falei: “Uai, mas, Goiás já fez”. E aí virou uma mesa redonda, virou uma coisa grande e nós tínhamos 600 idosos. (Balestra, 2021).*

Imagem 05: Capa Congresso Esporte para Todos - 1982.



Fonte: Domínio Público gov.br<sup>10</sup> (2023)

<sup>10</sup> Disponível em <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/me002168.pdf>, acesso em outubro de 2023.

As atividades dedicadas às pessoas idosas continuaram a se desenvolver ao longo dos anos. Em 1985, uma etapa significativa foi alcançada com a criação do programa UNATI, conforme registrado por Tavares (2010). Este programa foi mantido e aprimorado ao longo de várias décadas na Universidade.

O ato de reivindicação foi uma constante na história das mulheres 60+ envolvidas com a UNATI na ESEFFEGO. Posso compartilhar minha experiência pessoal como ex-acadêmica, quando realizei estágios supervisionados com elas. Na época, eu ministrava aulas de hidroginástica e pilates para esse grupo. E a cada término de semestre, quando não havia um(a) estagiário(a) disponível para assumir estas atividades (ou outras) no próximo semestre, essas mulheres não hesitavam em reivindicar.

Elas organizavam abaixo-assinados e os entregavam à Coordenação da Extensão, buscando 'exigir' os direitos que consideravam merecer. Esse exemplo ilustra a determinação e a voz ativa dessas mulheres, que não apenas participaram ativamente das propostas já oferecidas, mas também se mobilizaram para garantir seu acesso contínuo a oportunidades de aprendizado e enriquecimento pessoal. Não só se sentiam parte da comunidade e da faculdade, como exigiam seus direitos como cidadãs ao poder público (a universidade pública).

Seguindo o fluxo da vida e, conseqüentemente, vivendo minha própria jornada, após a conclusão da graduação em 2007, tive a oportunidade de explorar novas experiências ao longo de três anos. Entretanto, em 2010, surgiu a chance de retornar à UEG, mais especificamente à Unidade Universitária ESEFFEGO, desta vez como docente. Essa transição não era apenas uma mudança profissional; era também um retorno a um local que já fazia parte de minha história e identidade.

Esse caminho de ensinar e aprender dentro dessa instituição de longa data foi um testemunho vívido do compromisso contínuo com a excelência educacional e a promoção de uma educação superior acessível a todos e todas. A relação que se estabeleceu ao longo dos anos entre a ESEFFEGO e a comunidade local se aprofundou, tornando-se uma parte essencial da identidade da instituição e de todos(as) aqueles(as) que tiveram o privilégio de serem tocados por essa jornada única.

Em 2010, assumi a responsabilidade de ministrar a disciplina de "Fundamentos Pedagógicos da Ginástica" e, ao analisar a ementa, deparei-me com o termo "Ginástica Geral" (GG). Em busca de esclarecimentos e orientações, busquei a ajuda de um dos decanos da instituição, o professor Paulo Ventura. Ele gentilmente me sugeriu que entrasse em contato com a professora Eliana Ayoub, que lecionava na Faculdade de

Educação da Unicamp, e havia recentemente defendido sua tese e publicado um livro sobre GG.

Esse momento foi marcante para mim, e me vi tomada por um sentimento que não poderia deixar de mencionar: jamais imaginaria que professores(as) de outras instituições públicas e renomadas responderiam prontamente a uma solicitação de alguém do interior do país.

A resposta da professora Eliana Ayoub ao meu e-mail foi generosa e acolhedora. Ela me convidou a participar do Fórum Internacional de Ginástica Geral<sup>11</sup> e a conhecer de perto a proposta do grupo de Ginástica da Unicamp (GGU). Empolgada com essa oportunidade, convidei os(as) acadêmicos(as) do primeiro período, que estavam sob minha orientação na época, para se juntarem a mim nessa experiência e eles(as) se prontificaram a explorar novas perspectivas e adquirir conhecimento por meio dessa oportunidade.

Imagem 06: Capa Anais Fórum Internacional de Ginástica Geral – 2010.



Fonte: FIGPT (2023)

Em julho de 2010, embarcamos num ônibus fretado com destino a Campinas, partindo de Goiânia, com o firme propósito de uma participação plena e envolvente no referido Fórum. Após quatro dias de intensa imersão e intercâmbio de ideias durante o

---

<sup>11</sup> Fórum Internacional de Ginástica Geral, atualmente denominado Fórum Internacional de Ginástica para Todos, é realizado numa parceria entre a Universidade Estadual de Campinas e o Serviço Social do Comércio (SESC São Paulo) com o apoio institucional de International Sport and Culture Association (ISCA), desde o ano de 2001. Maiores informações podem ser acessadas no link: <https://www.forumgpt.com/2022/sobre>

evento, sobretudo ao contato com grupos universitários de GG, à medida que retornávamos à nossa cidade de origem, ainda profundamente absortos(as) em nossas ponderações e aspirações acadêmicas, surgiram questionamentos perspicazes entre os(as) acadêmicos(as), indagando sobre as barreiras que nos separavam da criação do nosso próprio grupo de ginástica. Fui motivada a aprofundar minha compreensão dos intricados procedimentos burocráticos inerentes à instituição, explorando minuciosamente os trâmites relativos ao registro junto à Pró-Reitoria de Extensão. Foi nesse contexto, ainda no mesmo ano, que nos empenhamos na concretização do ambicioso projeto de extensão, com o nome Cignus.

### 1.1. O Cignus

O nome *Cignus* foi uma escolha que emergiu de maneira coletiva e representativa. Ele surgiu a partir dos princípios fundamentais que norteavam nosso grupo, que se caracterizava pela união, pela busca constante do conhecimento e pela jornada de aprendizado conjunta. O termo faz uma alusão à constelação Cisne, localizada no hemisfério norte, que se assemelha à figura de um cisne quando suas estrelas se aproximam. Isso simboliza nossa união e comprometimento em alcançar nossos objetivos de maneira harmoniosa e cooperativa, como as estrelas que formam a constelação Cignus se alinham para criar a imagem do cisne.

Imagem 07: Representação da constelação Cygnus.



Fonte: Vecteezy<sup>12</sup> (2023)

---

<sup>12</sup> Vetor disponível em <https://www.vecteezy.com/vector-art/21756384-constellation-cygnus-on-the-background-of-dark-blue-sky-stars-of-the-northern-celestial-hemisphere-outline-of-the-swan-informative-poster-vector>, acesso em outubro de 2023.



À luz do atual entendimento que possuo sobre o campo da extensão universitária, reconheço que, em seu início, nossa empreitada não se enquadrava estritamente como uma atividade de extensão universitária. De fato, ela se assemelhava mais a uma modalidade de ensino, uma vez que apenas estudantes estavam diretamente envolvidos. Isso contrasta com o conceito de extensão universitária conforme estabelecido na Política Nacional de Extensão Universitária (FORPROEX, 2015), que define uma abordagem mais abrangente e que engloba a tríade ensino, pesquisa e extensão, com ênfase na interação com a comunidade e na promoção do desenvolvimento social.

A Extensão Universitária, sob o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre Universidade e outros setores da sociedade (FORPROEX, 2015, p.12).

Esse foi o marco inicial de um processo que teve origem na participação num evento e na oportunidade de vivenciar uma prática corporal. Esse processo evoluiu gradualmente, se transformando numa construção contínua que envolveu a elaboração de uma proposta de extensão institucional.

Ao longo desse percurso, o projeto passou por uma progressiva abertura à comunidade e à recepção de pessoas externas. A partir do ano de 2011, o projeto adquiriu uma configuração típica de extensão universitária e passou a acolher um amplo contingente de pessoas que já tinham experiência na prática da ginástica ou que manifestaram interesse em participar da atividade.

Oliveira *et al.* (2016, p.125), apontam que,

A partir dessa compreensão, fomos tecendo e consolidando nossas práticas, por meio de uma dimensão humana, preocupada não somente com os aspectos técnicos, mas com o movimento corporal e com a formação do gesto poético, com vistas, portanto, a um território aberto que proporcionasse relações de descobertas individuais e coletivas. Encontramos em Perez Gallardo e Souza (1996, p.292) a definição de Ginástica Geral que, até hoje, norteia a proposta Cignus. [...] uma manifestação da cultura corporal, que reúne as diferentes interpretações da ginástica, integradas às demais formas de expressão do ser humano de forma livre e criativo. Sua principal característica é a de proporcionar a prática da Ginástica sem fins competitivos, para o maior número de pessoas, independente da idade, sexo, condição física ou técnica, proporciona uma gama infinita de experiências motoras, além de estimular a criatividade, o prazer no movimento, o resgate da cultura de cada povo e a interação social.

Ao longo de um ciclo de 13 anos, o projeto permaneceu continuamente inserido na estrutura da UEG. Mesmo durante o período em que estive afastada outros(as) professores(as) que faziam parte do projeto prosseguiram com suas atividades. Isso se deu em virtude da nossa decisão de adotar uma gestão compartilhada.

Nos primeiros anos de existência, o projeto realizava suas atividades de treinamento no Ginásio III da ESEFFEGO, um local dedicado às práticas de ginástica, que acomodava uma variedade de atividades. Uma particularidade deste ginásio era a característica de manter o portão sempre aberto, e isso propiciava um cenário no qual as pessoas que passavam pelo local poderiam parar para observar as aulas ou, de maneira afetuosa, trocar saudações calorosas com os(as) participantes, movimentos que ocorriam com frequência.

Além disso, o ginásio era palco para a realização dos festivais de ginástica do próprio curso de graduação, como o Festival de Ginástica Geral ilustrado a seguir, que retrata a primeira geração de integrantes do projeto Cignus.

Imagem 08: Festival de Ginástica Geral ESEFFEGO





Fonte: Acervo da autora (2023)

Como mencionei, durante o período em que eu era acadêmica na ESEFFEGO, um dos meus estágios supervisionados envolveu trabalhar com mulheres 60+. Quando retornei à instituição como docente, algumas dessas mulheres costumavam frequentar o Ginásio III, onde eu ministrava minhas aulas. Conforme começaram a presenciar o entusiasmo e atividades do Grupo de Ginástica Cignus, bem como a assistir aos festivais que passamos a promover, iam manifestando o desejo de também formar um grupo próprio.

Não sendo possível este atendimento prontamente, dado às demandas de trabalho, não demorou também para que eu recebesse um abaixo-assinado, como uma espécie de "intimação", no qual elas solicitavam a criação de uma turma de "Dança" voltada para o grupo. Os olhares expectadores das *Coras* eram mantidos sobre o que ocorria no ginásio, como expressa o relato a seguir:

*A Cora Siproeta que me levou para lá. Engraçado, eu ia lá, topava com ela, fazia com o Marconi, fazia todas as ginásticas, menos a “para todos”! Eu assistia, mas ficava assim... (pensativa) aquela coisa mais bonita... achava bonito demais! Cora Amauris*

Entre sorrisos e desculpas, era evidente o desejo de atender o pedido. No entanto, fatores como minha carga horária sobrecarregada, as metas institucionais e a necessidade de prosseguir com minha própria formação acadêmica, incluindo a realização de um mestrado, constituíam obstáculos que me impediam este atendimento, além disso, havia um fator muito pessoal, sobre a dificuldade de lidar com uma fase da vida que, no ciclo natural da vida, estaria mais próxima ao fim. Os(as) outros(as) docentes executavam ações com elas de fortalecimento muscular, hidrogenástica, yoga, pilates, entre outros.

Nesse período, uma série de iniciativas foi empreendida com o intuito de difundir o conceito e a prática da GPT em Goiás. Os primeiros dois festivais de Ginástica realizados na ESEFFEGO estimularam a aproximação entre os docentes envolvidos com a ginástica no Estado. A partir de 2011, o festival, que antes era realizado localmente, expandiu seu escopo, incluindo a realização de palestras e oficinas.

Esse evento, ao longo do tempo, evoluiu para se tornar “importante espaço de formação pedagógica e profissional, de divulgação, de partilhas, de apresentação da Ginástica e das possibilidades de praticá-la” (Oliveira; Toledo, 2019, p.117). Com o passar dos anos, o festival adquiriu caráter nacional, transformando-se no Congresso Nacional de Ginástica para Todos (CONGPT). Esse congresso tornou-se um marco significativo, inclusive possibilitando, em 2013, que o grupo Cignus, assim como outros grupos, fosse credenciado para representar o Brasil na 15ª World Gymnaestrada, realizada em Helsinque (Finlândia, 2015).

No ano de 2015, o Cignus teve a honra de participar pela primeira vez da World Gymnaestrada<sup>13</sup>, e atuei como líder do grupo. Em um gesto de respeito e gratidão, convidei minha ex-professora de Ginástica da ESEFFEGO, que ainda atuava como analista técnica, para que se unisse a nós naquela jornada especial, o que prontamente se dispôs.

O grupo Cignus foi o primeiro grupo goiano a compor a Delegação Brasileira de Ginástica, na World Gymnaestrada, com um total de 18 pessoas, e esse marco de grande

---

<sup>13</sup> A World Gymnaestrada é um festival de Ginástica não competitivo, organizado pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), que ocorre quadrienalmente na Europa, desde 1953, mais informações sobre o evento podem ser acessadas no site da FIG em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-gfa.php>

relevância para o Estado, e para a região Centro-Oeste, foi vivida por todos(as) nós com muito orgulho. No entanto, o que inicialmente deveria ser uma viagem repleta de alegrias e novas experiências, acabou se transformando num período de desafios e tensões.

No decurso do evento em questão, tornaram-se visíveis as complexidades inerentes às interações interpessoais. Em várias ocasiões, destacou-se uma aparente dificuldade na compreensão e absorção dos papéis de cada um dentro do contexto daquele evento. E um fator adicional foi o desafio haver duas professoras atuando, embora uma fosse a docente responsável direta e menos experiente; e a outra convidada e mais experiente. Enfim, a diferença nos traz grandes aprendizados, e me conscientizei que essas diferenças surgem para agregar experiências na Ginástica, como coordenadora de grupo, e como participante de um megaevento de ginástica fora do país.

Em 2011, viajei para Lausanne (Suíça), onde testemunhei a grandiosidade da Gymnaestrada. Percebi os desafios de viagens internacionais, cientes de que alguns do grupo nunca tinham experimentado voos de avião. Para prepará-los, estipulei que era necessário viajar de avião para o Fórum Internacional de Ginástica para Todos (em Campinas, 2014). Durante o voo, a emoção foi tão intensa que uma das participantes soltou um grito ao decolarmos.

A preparação para a viagem transcendeu a mera organização logística, recebemos a notícia do comitê da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) de que nosso tempo de apresentação seria de 15 minutos, compartilhado com outro grupo. Isso desencadeou uma intensa reorganização de nossa coreografia. Optamos por criar um enredo que nos desse espaço para apresentar duas composições coreográficas adicionais. A primeira delas foi elaborada pela professora que nos acompanhou na viagem, enquanto a segunda seguiu uma abordagem dialógica freiriana, em que todos os envolvidos no processo contribuíram desde o início até a finalização. A primeira coreografia, denominada "Criação", e a segunda, "Batucada", elaborada de forma colaborativa, tornaram-se elementos cruciais para a nossa performance, como ilustrado na imagem 09, onde a primeira imagem representa a coreografia "Criação" e a segunda a coreografia "Batucada", criada com a participação de todo o coletivo.

Imagem 09: Grupo Cignus apresentação World Gymnaestrada 2015.



Fonte: Acervo da autora (2023)

A partir de todas as situações vividas e refletidas ao retornar da viagem, fiz uma proposição: a criação de um ‘braço’ do Cignus para as mulheres 60+. Esta proposta atenderia uma demanda latente das mulheres da comunidade, já manifestada e registrada em documento; assim como, possibilitaria que ambas as professoras de Ginástica da ESEFFEGO pudessem atuar na liderança dos grupos, separadamente, mas uma colaborando com o trabalho da outra.

Assim, fiz a escrita e a submissão do projeto de GPT para a comunidade, voltado para o público 60+, que estaria sob minha responsabilidade institucional, mas com a coordenação técnica de minha ex-professora e atuante ainda na ESEFFEGO.

Na primeira semana, já tínhamos mais de 30 pessoas matriculadas, sendo 28 mulheres e apenas dois homens. Os homens não ficaram por muito tempo, relatavam que *‘não aguentavam as conversas’*.

Mantive uma relação próxima de gestão geral do projeto até 2020, quando retornei da licença para o doutorado e assumi as atividades de forma integral. Coincidentemente, esse período marcou o início do processo de aposentadoria da professora que antes havia assumido a liderança direta com as mulheres 60+.

O projeto Cignus teve seu ponto de partida a partir de uma reivindicação dos(as) acadêmicos(as), e a partir desse ponto, inspirou o desejo na comunidade de pessoas idosas de também participar de movimentos semelhantes. Elas expressaram o desejo de envolver-se nas atividades, sendo concretizada a proposta no final de 2014 e início de 2015 (UEG, 2014).

## **1.2. O Cignus UNATI**

Na organização dessa proposta para as pessoas 60+, algo importante ocorreu em relação à decisão do nome do grupo. Essa escolha de nome reflete a importância de manter a conexão com as raízes do projeto, ao mesmo tempo que reconhece a expansão e diversidade de seus membros.

Muitas mulheres envolvidas nesse processo participaram ativamente das atividades promovidas pelo programa UNATI. No entanto, em 2017, a Universidade tomou a decisão de extinguir os programas existentes, incluindo a UNATI, e substituí-los pelos Núcleos Institucionais e Interdisciplinares de Extensão (NIIEXTs), uma iniciativa que se aproximava da proposta de programas de extensão universitária.

Nesse contexto, como um ato de resistência e como uma forma de preservar a identidade e a conexão com suas localidades de pertencimento, as mulheres 60+ participantes do grupo, que haviam sido participantes ativas da UNATI, solicitaram que o nome do grupo permanecesse como "Cignus," acrescido do termo "UNATI," já que a maioria delas tinha trajetórias e vínculos emocionais com esse programa. Assim, o grupo passou a ser conhecido como "Cignus UNATI".

No contexto da extensão universitária com pessoas idosas, surgem particularidades que confrontam as convenções tradicionais dos grupos de ginástica com universitários. Um exemplo é a questão da rotatividade de participantes (Gomes *et al.*, 2020), que se diferencia significativamente. Enquanto nos grupos universitários a

composição frequentemente varia, as mulheres 60+ tendem a permanecer no projeto por longos períodos, configurando-se como um ambiente de intensa convivência social (Silva; Menegaldo; Bortoleto, 2022, p.1).

O ano de 2015 marcou o início de uma jornada para a maioria das participantes, que se tornaram parte do Cignus UNATI, um grupo dedicado à promoção da GPT com pessoas idosas. No início de 2016, o grupo de idosas fez sua estreia no Fórum Internacional de Ginástica para Todos em Campinas. Relatos das mulheres 60+ à época expressavam a alegria de "viajar sozinhas, sem marido ou filhos, pela primeira vez após o casamento". Isso marcou um momento de independência e empoderamento para essas participantes. A imagem 10 representa a coreografia "Todo tempo", criada pela professora naquela ocasião, juntamente com os figurinos escolhidos e confeccionados pelas próprias participantes.

Imagem 10: 1ª participação Cignus UNATI no FORUMGPT 2016.



Fonte: Acervo da autora (2023)

Oliveira, Rufino e Toledo (2022), ao analisar os registros das cartas enviadas no período pandêmico para as mulheres 60+ participantes do grupo, apresentam três aspectos fundamentais que definem a trajetória do Cignus UNATI. Em primeiro lugar, ressalta-se a baixa rotatividade e a alta adesão das integrantes, um fenômeno que merece destaque. Em segundo lugar, observa-se a ausência de homens no grupo, uma característica que desafia as expectativas convencionais em relação à participação de gênero em atividades físicas. Em terceiro lugar, destaca-se o elevado grau de compromisso demonstrado nos encontros e festivais de ginástica, tanto em âmbito nacional como internacional.



Essas descobertas iluminam um conjunto significativo de considerações em relação à prática da GPT em grupos de pessoas idosas. Primeiramente, elas destacam a interconexão entre atividade física, socialização e envelhecimento, fornecendo uma perspectiva mais rica sobre como as atividades físicas podem ser um veículo para a construção de comunidade e para o fortalecimento dos laços sociais em idades avançadas. Em segundo lugar, elas lançam luz sobre o processo de autonomia que emerge da integração em projetos como o Cignus UNATI, ressaltando a capacidade de tais iniciativas para empoderar pessoas idosas, promovendo o bem-estar e o engajamento significativo em suas vidas.

Nesse sentido, as práticas de extensão universitária voltadas para as pessoas idosas não apenas atendem às necessidades físicas, mas também preenchem lacunas sociais e emocionais em suas vidas, contribuindo para uma experiência de envelhecimento mais emancipatória e ainda com muito a se viver. Isso ilustra a profunda influência que a extensão universitária pode ter nas comunidades, desafiando as convenções e enriquecendo a vida de seus participantes. É uma narrativa que ressalta a resiliência das comunidades de pessoas idosas e a importância da continuidade das tradições, mesmo quando as estruturas institucionais passam por mudanças.

Moreno e Tsukamoto (2018) enfatizam os preceitos já publicados em outros trabalhos científicos e pela própria Organização Mundial da Saúde, acerca da necessidade de se adotar "novos olhares e novos conceitos" em relação ao envelhecimento, que não se limitem apenas à ausência de doenças, mas que abarquem a preocupação com o bem-estar integral da pessoa. Essa abordagem reconhece a importância de projetos que visam proporcionar uma melhor qualidade de vida às pessoas idosas, indo além das preocupações puramente médicas e contemplando aspectos que abrangem o bem-estar físico, emocional e social.

Contudo, é vital observar que a realidade vivida por cada pessoa idosa é altamente influenciada por suas condições socioeconômicas passadas. Aqueles que participam dos projetos de extensão na UEG não estão desconectados da realidade socioeconômica brasileira. Pelo contrário, estão imersos no contexto nacional e em suas próprias realidades locais. Isso destaca a importância de abordar o envelhecimento em um contexto mais amplo, levando em consideração as diversas influências sociais e econômicas que afetam a qualidade de vida das pessoas idosas. A promoção do bem-estar e da qualidade de vida de pessoas idosas requer uma compreensão holística e sensível das realidades individuais e coletivas.

As narrativas das *Coras*, por exemplo, nos mostram peculiaridades da vida, mesmo quando tratam do assunto aposentadoria:

*Aposentei como técnica administrativa. Eu ganho mais que as meninas e eu sou professora. Eu tenho o diploma lá e ganho como PI, eu sou PI. Nossa senhora! Eu fiquei trabalhando lá muito tempo, aí eu não tinha tempo de trabalho, já estava cansada, eu trabalhei um ano a mais, foi um ano muito difícil. Cora Agrias*

*Não... já fui aposentada! Os professores trabalhavam 25 anos exatos e depois aposentavam, porque ninguém aguenta! (risos). Cora Marpesia*

*Eu me aposentei, em outubro, no final do ano em outubro eu me aposentei. Agora eu só quero curtir! Cora Caligo*

*Foi só completar o tempo de aposentadoria e aposentei. E antes de aposentar, quando eu era casada, tinha depressão demais! Tive três crises por causa do casamento, por causa de depressão, quando separei. Cora Monarca*

Os temas que permeiam a vida dessas mulheres 60+ são diversos e abrangem desde as dificuldades nos relacionamentos interpessoais até a sobrecarga de trabalho ao longo da vida, em busca da tão almejada aposentadoria. No entanto, o modo como enfrentam essas questões e o processo de conscientização que delas decorre podem ser trabalhados de maneira pedagógica, com uma abordagem crítica.

O cenário multifacetado aqui delineado possibilitou o acúmulo de experiências pedagógicas e sociais ao longo dos anos. Foram promovidas reflexões sobre como gerir um grupo tão diverso, incluindo diferenças econômicas e a participação em eventos de alcance nacional e internacional. Essa jornada enriquecedora permitiu a exploração de estratégias para lidar com a complexidade e a heterogeneidade inerentes a um grupo dessa natureza.

O projeto adquire seu primeiro vínculo institucional na extensão universitária, estando cadastrado junto à Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO. No entanto, à medida que as viagens e compromissos cresceram, o coletivo reconheceu a necessidade de lidar com questões financeiras de maneira mais organizada e buscar alternativas de financiamento.

Nesse contexto, os(as) integrantes do grupo, jovens e mulheres 60+, tomaram a iniciativa, junto à coordenação, de estabelecer uma Organização Não Governamental (ONG), com um estatuto próprio, a fim de melhor articular e gerir questões financeiras (Gomes *et al.*, 2020). Isso demonstra o espírito empreendedor e o comprometimento

dos(as) participantes em garantir a sustentabilidade e o crescimento do projeto, evidenciando sua capacidade de adaptação e inovação em busca de seus objetivos.

O estatuto da ONG do Cignus estabelece seus objetivos, que incluem a promoção de práticas corporais, a difusão da GPT, a participação em eventos, a promoção de atividades educacionais e sociais, assistência social, assistência técnica, serviços de convivência e fortalecimento de vínculos, além da organização de eventos e ações para melhorar a qualidade de vida nas áreas de saúde, educação e meio ambiente.

Art. 2º O Cignus tem por finalidades:

I- Proporcionar a prática das diferentes modalidades de Ginástica e Dança, possibilitando a capacidade de criação e produção de elementos culturais, como espetáculos, festivais que tenham temáticas sociais;

II- Expandir a Ginástica Para Todos (GPT) em Goiás e no Brasil, participando e promovendo festivais e eventos em âmbito local, regional e nacional;

III- Aumentar a produção científica sobre o tema;

IV- Assessoria em GPT, Educação Física, Fisioterapia, Saúde e Arte; V - Readaptação sócio-psicológica;

VI- Oportunizar atendimento preventivo relacionado à saúde coletiva;

VII- participar de festivais, bem como de competições de ginástica e de dança;

VIII- Proporcionar a prática de esportes coletivos e individuais, que haja interesse pelo Cignus;

IX- Participar de eventos, competições e festivais, com os devidos vínculos necessários junto à outras instituições (Governamentais, Associações, Universidades, Federações, entre outros).

[...]

XXX - Promoção de eventos, cursos, ações para atendimento aos princípios do Cignus.

(Cignus, 2021, p.1-2)

Esses objetivos demonstram o compromisso abrangente da organização com o bem-estar e o desenvolvimento de suas comunidades (Cignus, 2021).

A ONG Cignus foi oficialmente constituída em 28 de novembro de 2017, mantendo seu vínculo institucional por meio de um projeto de extensão com a Universidade, onde teve sua origem. No início de 2020, a diretoria da ONG tomou a decisão de alugar um espaço próximo à sede anterior da ESEFFEGO, localizada no setor Vila Nova. Isso foi motivado pela residência da maioria das pessoas idosas participantes do projeto nas proximidades da ESEFFEGO, tornando difícil o deslocamento até o Centro de Excelência, onde a ESEFFEGO havia sido realocada.

Essa mudança temporária foi necessária devido à desativação da sede da Vila Nova em 2018 (conforme mencionado anteriormente) e à espera do processo de reforma do prédio. Além da questão da proposição das atividades em local próximo a residência

das pessoas idosas, o aluguel do espaço se deu em virtude de organizar as questões burocráticas da ONG, propiciando inclusive a assinatura de termo de Convênio com a Universidade, para que as atividades ocorressem de forma institucional, respaldadas pelas duas instituições.

Vários(as) professores(as) da Universidade optaram por conduzir suas ações de extensão na sede da ONG, organizando suas aulas nesse local.

No início de 2020, retornei às minhas atividades em Goiás, e durante esse período, ocorreu uma reorganização dos cargos na UEG. A professora que estava originalmente encarregada das atividades do Cignus UNATI não pôde continuar na função, além disso, ela já se encontrava em processo de solicitação de aposentadoria, o que resultou na necessidade de eu assumir a responsabilidade pelas atividades com as pessoas idosas. No entanto, em março de 2020, uma reviravolta ocorreu devido aos decretos nacionais e municipais que impuseram o isolamento social como medida de contenção da pandemia do Coronavírus (COVID-19).

Essa abrupta mudança no cenário nacional interrompeu todas as atividades planejadas para o novo espaço da ONG, assim como as que ocorriam na Universidade. Tanto a Universidade como a ONG seguiram as diretrizes do Estado, mantendo suas portas fechadas como parte dos esforços para conter a disseminação do vírus.

O início da pandemia foi um período de grande incerteza e insegurança em relação ao que se fazer no dia a dia, e ao futuro. As atividades educacionais, incluindo as universitárias, tiveram que ser reimaginadas gradualmente, resultando na emergência de novas formas de enfrentamento.

Rufino *et al.* (2022) destacam que a ginástica brasileira, por meio dos grupos de GPT, se adaptou a essa nova realidade, implementando várias iniciativas, como transmissões ao vivo, divulgação de vídeos e podcasts, realização de encontros, cursos de formação e debates, entre outras ações. Isso reflete a capacidade de adaptação e inovação da comunidade acadêmica e de prática da ginástica diante dos desafios impostos pela pandemia.

Um exemplo de tais iniciativas, foi a realização de transmissões ao vivo (lives) por meio do Instagram pelo Grupo Cignus, com o objetivo de conhecer os grupos de GPT em todo o Brasil, conforme ilustrado na Imagem 11. Essas lives proporcionaram uma plataforma para a interação e o compartilhamento de experiências entre os grupos, contribuindo para a construção de uma rede mais ampla e colaborativa no contexto da ginástica.

Imagem 11: Folder da Live promovida pelo Grupo Cignus (2020).



Fonte: Cignus (2023)

Além disso, é relevante mencionar outros dois movimentos que ocorreram durante esse período: as aulas realizadas no Meet, uma plataforma de videoconferência, e a participação do grupo em festivais promovidos no formato remoto. Essas ações demonstram a capacidade de adaptação e a determinação do Grupo Cignus, assim como de outros grupos de GPT brasileiros, em continuar suas atividades e manter seu compromisso com a ginástica e, especialmente com as pessoas idosas, mesmo em um contexto desafiador.

Imagem 12: Coreografia virtual “Tempo de Sonhar” –2021





Fonte: Acervo da autora (2023)

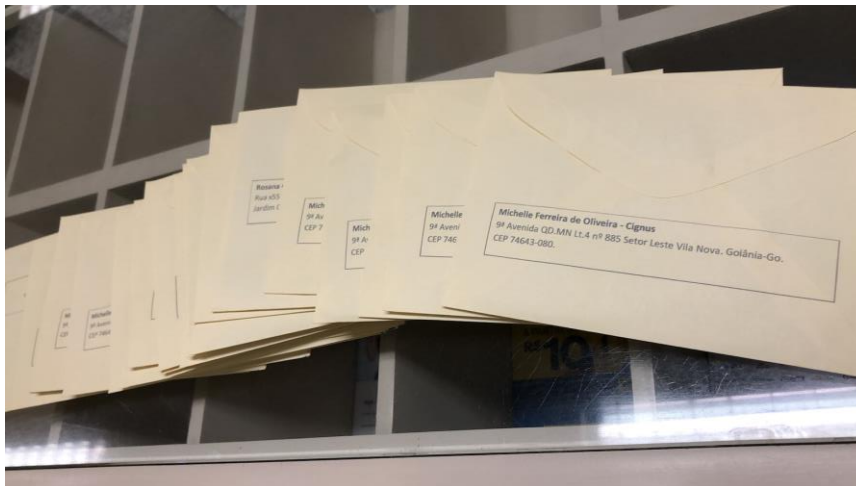
Esse movimento de adaptação às circunstâncias da pandemia estimulou a realização de outras atividades a fim de preservar os vínculos existentes. A experiência inicial com o projeto Cignus UNATI durante esse período revelou desafios no acesso às plataformas e tecnologias por parte dos(as) participantes do grupo.

Isso corrobora com a pesquisa de Silveira *et al.* (2010), que identificou obstáculos relacionados tanto às questões físicas, como a dificuldade de digitação, quanto ao acesso (instalação de aplicativos em dispositivos móveis, manutenção da concentração, entre outros). Esses desafios ressaltam a importância de considerar as necessidades específicas das pessoas idosas ao planejar atividades remotas, garantindo que elas possam participar de maneira eficaz e inclusiva.

Diante dessas dificuldades de acesso às atividades remotas e da resistência pessoal de algumas pessoas idosas em participar desse tipo de sistema, tornou-se necessário buscar uma forma alternativa de comunicação que as mantivesse ativas e conectadas. Inspirados na pesquisa narrativa apresentada na tese de livre docência da professora Eliana Ayoub (2021), surgiu a ideia de enviar cartas pelo correio às pessoas

idosas. Essa forma de comunicação proporcionou novas possibilidades de aproximação, criando um canal de interação significativo.

Imagem 13: Cartas enviadas pelo correio para as mulheres do Cignus UNATI



Fonte: Acervo da autora (2023)

No final de 2021 e ao longo de 2022, o projeto Cignus UNATI retomou gradualmente suas atividades presenciais. Todas as pessoas idosas vinculadas diretamente ao projeto sobreviveram ao processo pandêmico, embora tenham sido registradas perdas familiares e de amigos, evidenciando a resiliência e a importância da comunidade em momentos desafiadores como a pandemia.

Os sete anos que separam o início das atividades com pessoas idosas no projeto Cignus da atualidade são marcados por uma série de eventos significativos. Isso inclui a participação em festivais realizados no Estado de Goiás, a presença no Fórum de GPT, a participação na Gymnaestrada Mundial em 2019, o período de pandemia e isolamento social que durou de março de 2020 até meados de agosto de 2021, e o subsequente retorno gradual às atividades cotidianas. Esses eventos representam uma trajetória rica em experiências e desafios que moldaram o desenvolvimento do projeto ao longo do tempo.

[...] as idosas vivenciam experiências motoras e movimentos ginásticos, participam da composição coreográfica e se apresentam em festivais. O grupo em questão já se apresentou em diversos eventos, dentre eles: no Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT, 2021) em 2016 e 2018; no Congresso de Ginástica para Todos 2015 e 2017 (em Goiânia-GO) e 2019 (em Caldas Novas-GO); e da World Gymnaestrada, em 2019 (em Dornbirn - Áustria), o maior festival de GPT do mundo, organizado a cada quatro anos pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), desde 1953 (Oliveira, Rufino e Toledo, 2022, p.151).

A partir do início da pandemia, houve uma mudança significativa na dinâmica das aulas, com o foco passando a recair sobre as mulheres 60+, incentivando-as a propor, escolher e decidir. Conforme Henrique (2020) observa, esse processo foi desafiador na busca pela linha tênue entre "direcionar" e "indicar possibilidades". As nuances entre "deixar livre" e "estimular a criatividade" tornaram-se mais claras quando a ênfase educativa passou a estar nelas. Elas foram instigadas com desafios, discutiram sobre diferentes movimentos e trouxeram suas próprias respostas para a solução de problemas, desempenhando um papel ativo no processo educacional, mesmo de forma remota, como por exemplo, realizando movimentos que antes acreditavam não serem capazes de executar.

As relações dialógicas que conferem significado a este projeto têm suas bases nos princípios de Paulo Freire (1969), que propõem uma abordagem crítica na qual o ser humano é reconhecido como um sujeito dotado de sentido e significado, não sendo meramente um objeto passivo no ambiente em que está inserido. As vozes das mulheres 60+ envolvidas neste contexto não são negligenciadas; ao contrário, ocupam um lugar central nas discussões. Através da ação-reflexão, as participantes têm a capacidade de fazer escolhas e tomar decisões de forma autônoma.

Nessa perspectiva, o projeto foi se desenvolvendo como um espaço de aprendizado, onde ocorrem compartilhamentos de saberes e promoção de processos de autonomia entre os envolvidos (Freire, 1996). As tarefas passaram a ser distribuídas, e todos(as) os(as) participantes tinham voz ativa no grupo, embora a diversidade do grupo frequentemente propiciasse origem a conflitos a serem resolvidos. Essas escolhas e decisões, que mantêm vivas e amplificam as vozes das mulheres 60+, serão exploradas no próximo capítulo.





*Entre o passado e o presente...  
sobre um modo de ser mulher*



*Eu sou aquela mulher  
a quem o tempo  
muito ensinou.  
Ensinou a amar a vida.  
Não desistir da luta.  
Recomeçar na derrota.  
Renunciar a palavras e pensamentos negativos.  
Acreditar nos valores humanos.  
Ser otimista.*

*Creio numa força imanente  
que vai ligando a família humana  
numa corrente luminosa  
de fraternidade universal.  
Creio na solidariedade humana.  
Creio na superação dos erros  
e angústias do presente.*

*Acredito nos moços.  
Exalto sua confiança,  
generosidade e idealismo.  
Creio nos milagres da ciência  
e na descoberta de uma profilaxia  
futura dos erros e violências  
do presente.*

*Aprendi que mais vale lutar  
do que recolher dinheiro fácil.  
Antes acreditar do que duvidar.*

*Cora Coralina*



## CAPÍTULO 2

### Entre o passado e o presente... sobre um modo de ser mulher

*Eu toda vida fui muito religiosa, fui essa mulher, que a vida é uma luta, que a gente não tem que se abalar. Cora Papilio*

Como já comentado inicialmente, meu doutorado estava voltado para as temáticas da Arte e da GPT, áreas que identificava como promissoras para aprofundamento teórico e investigação. Entretanto, uma reviravolta se desenhou ao longo do percurso do doutorado, quando optei junto ao grupo de participarmos, em 2019, da World Gymnaestrada (nacionalmente conhecida como Ginastrada Mundial), na Áustria. Em 2018, período desta decisão, o Grupo Cignus já possuía duas vertentes – uma dedicada aos jovens e outra às mulheres 60+.

Imagem 14: Cignus UNATI na 16<sup>th</sup> Gymnaestrada Mundial 2019



Fonte: Acervo da autora (2023)

Durante a viagem, a participação das mulheres 60+ de Goiás chamou a atenção de muitas pessoas. Desde o início, minha maior preocupação era como elas lidariam com a língua estrangeira, uma vez que a maioria delas não falava e nem entendia outro idioma. Para surpresa de muitos, elas conseguiram se desembaraçar e “se virar” sozinhas.

Realizaram compras, alimentaram-se, passearam, acompanharam as programações e se divertiram.

Minha orientadora, a professora Eliana de Toledo, também participou deste evento coordenando o Grupo Ginástico Lapegi Unicamp, e acompanhou de perto o grupo Cignus. Ficou realmente maravilhada com a autonomia e alegria daquelas mulheres 60+ que participavam de tudo, o dia todo, todos os dias, como se fosse uma “redescoberta da vida”. Esta análise fez parte de nossa reflexão acerca das percepções da experiência que estavam sendo por elas vividas por meio do Grupo Cignus UNATI, e o quanto isso era potente, inclusive, como um tema de pesquisa. Havia ali algo extraordinário, que sob as lentes da análise acadêmica, mostrava uma transformação evidente do modo de ver e ser no mundo, e, provavelmente, grande parte relacionadas ao processo e conduta vividos no grupo.

Aliás, acerca dos desdobramentos desta participação de grupos na WG, Patricio (2022) conclui que

No que diz respeito à GM, o festival proposto pela FIG foi revelado em diferentes perspectivas, considerando sua identidade em multiplicidade: ainda que caro, é possível para todos os corpos, considerando a pluralidade oriunda da GPT como prática inclusiva; é composto por diferentes performances oferecendo uma extensa programação; é considerado uma “festa das nações”, proporcionando a incorporação de identidades nacionais; e, entre outras descrições, é uma possibilidade potencial do encontro corpo-outro (Patricio, 2021, p.227)

A pesquisa da autora ilustra de forma marcante como a GPT proporciona uma ampla multiplicidade de perspectivas e experiências por meio de um megaevento como a Gymnaestrada Mundial. Essa prática inclusiva transcende diversas barreiras, como sexo, faixa etária, etnia e classe social, oferecendo oportunidades de participação e identificação em uma celebração intercultural. Embora o foco da pesquisa de Patricio recaia sobre jovens e adultos, ao examinar a experiência das mulheres 60+ no grupo Cignus, torna-se evidente a existência de particularidades que merecem investigação aprofundada. Essa diversidade de vivências do grupo reflete a capacidade da GPT de transcender limitações e enriquecer as vidas das pessoas em diversas dimensões.

No final de 2019, após meu retorno à Goiânia, conduzi uma atividade prática com o grupo e, em seguida, realizamos uma roda de conversa. Foi nesse momento que elas me questionaram sobre o andamento do meu doutorado e expliquei a situação atual, incluindo minhas dúvidas quanto ao tema de pesquisa. Para minha surpresa e satisfação,

a receptividade delas foi extraordinária. Elas expressaram o desejo de participar da pesquisa e compartilhar suas histórias, enfatizando que não se sentiam “usadas”, como em outras pesquisas que já participaram, mas sim, motivadas a contribuir e contar suas experiências, concordando com nossas percepções ainda empíricas sobre os impactos da experiência no grupo Cignus para suas vidas.

*[...] vocês criaram o Cignus nem sei que ano mais, eu entrei e me apaixonei pelo Cignus, o que eu puder contribuir enquanto eu der conta, estou ficando. [...] vocês estudam pra isso, vocês estão empenhado no envelhecimento e na ginástica. Cora Monarca*

*Então eu amo o Cignus e eu espero que cada dia mais, a gente possa estar contribuindo, para ajudar a levar mais pessoas para vir para o nosso projeto. Cora Agrias*

O sentimento de pertencimento que as mulheres 60+ manifestam em relação à proposta de pesquisa e ao próprio grupo é impressionante. Suas palavras refletem um comprometimento genuíno com a causa, enfatizando a sólida ligação que desenvolveram ao longo do tempo. Elas não se veem como meras participantes, mas como colaboradoras ativas e motivadas a compartilhar suas experiências e contribuir para o projeto.

Esse sentimento de pertencimento é essencial, pois cria um ambiente de confiança e respeito mútuo, permitindo que as atividades propostas se desenvolvam de maneira mais profunda e significativa, inclusive se dispondo à participação na pesquisa. Além disso, demonstra a importância de criar espaços de participação e envolvimento reais, onde as vozes das pessoas participantes sejam valorizadas e respeitadas.

O engajamento dessas mulheres 60+ demonstra uma consonância com os estudos de Souza e Pérez-Gallardo (1995, *apud* Paoliello *et al.*, 2016), que destacam a formação humana como um pilar fundamental da participação em grupos como o Cignus. Suas vivências englobam uma variedade de categorias, desde a convivência até o enriquecimento cultural, ilustrando o impacto abrangente e positivo dessa experiência.

A partir da pergunta geradora estabelecida nesta pesquisa, "*Como foi a sua vida como mulher antes e depois do Cignus?*", apresentada na Introdução, obtive informações detalhadas sobre a vida das narradoras, tanto antes quanto depois de seu envolvimento com o grupo Cignus. A pergunta geradora possibilitou que cada narradora abordasse uma série de tópicos, que abrangem suas vivências passadas, histórico de prática esportiva na juventude, relações com as instituições acadêmicas, percepções sobre o grupo Cignus, participação em festivais e eventos, influência nas dinâmicas familiares, experiências na

Gymnaestrada Mundial, viagens com o grupo e suas expectativas enquanto integrantes do GPT. Esses tópicos serviram como alicerce para uma compreensão mais profunda de suas trajetórias e experiências dentro do contexto do Cignus e do universo do GPT.

Assim, as narrativas das mulheres foram concedendo elementos significativos sobre esse ser mulher, idosa, mãe, avó, esposa, viúva, solteira, aposentada, “do lar”, ginasta, dentre outras características. E, acima de tudo, tinham em comum o pertencimento a Goiás!

## 2.1. Das raízes goianas

As integrantes do grupo, denominadas por *Coras*, possuem de 68 a 84 anos, com a exceção de uma delas que possui dois registros de nascimento e não tem certeza de sua idade real.

*Fui criada como filha única e registrada, inclusive, por incrível que pareça o que é um absurdo, eu tive dois registros! Aqui eu fui registrada com um nome que é a minha vida, que é esse nome daqui. E lá [cidade] eu tive outro nome. Porque na época que eu entrei para a escola em Goiânia, eles exigiram documentação e eu não tinha. Cora Monarca*

A ocorrência de sub-registro ou o registro tardio de nascimento era uma realidade comum no Estado de Goiás. Isso se manifestava tanto na demora para efetuar o registro da criança, como na imprecisão quanto ao local de nascimento. Nas áreas rurais, onde ocorriam muitos partos, frequentemente o declarante estabelecia por conta própria o local de nascimento. Por exemplo, meu pai, que nasceu num hospital na cidade de Goiânia, teve Palmeiras de Goiás registrado como seu local de nascimento. Conforme apontado por Claro (2020), esse tipo de situação ainda persistia em 2008, não somente em Goiás, mas em todo o Brasil, ressaltando a necessidade de políticas públicas para combater o sub-registro de nascimentos, especialmente em áreas rurais.

As dez *Coras* entrevistadas se consideram goianas, tanto pelo apego à cidade, como por uma parte da trajetória vivida na cidade. E representam a pluralidade das regiões do Estado.

Duas delas relatam que vieram com suas famílias, que eram imigrantes nordestinos, e essas mulheres também compartilham experiências de registro tardio em relação ao processo de imigração. Uma das *Coras*, narra:

*Pegamos o pau de arara (bate na mão simbolizando partida) e fomos para Goiânia. Sem saber de nada. Nenhum de nós tinha registro. Sem registrar todo mundo, sem registrar! Cora Amauris*

Quatro delas são nativas do Estado de Minas Gerais. Duas dessas mulheres passaram a maior parte de suas vidas lá e depois se mudaram diretamente para Goiânia. A terceira, ainda criança, mudou-se para Alexânia, onde viveu numa fazenda. A quarta, com apenas três meses de idade, foi morar em Ceres, uma cidade do interior de Goiás.

A oitava narradora nasceu em Alto Araguaia, no Mato Grosso, mas mudou-se logo para Campo Grande. Devido às raízes familiares em Minas Gerais, sua família se deslocou para Uberlândia e, posteriormente, para Goiânia. A nona narradora nasceu em uma fazenda próxima a Senador Canedo, no interior de Goiás, onde morou até os sete anos. Após esse período, mudou-se para a capital. A décima narradora, a mais jovem entre as colaboradoras, foi a única que nasceu em Goiânia.

As histórias dessas mulheres se entrelaçam com a própria história de Goiânia. A cidade foi fundada em 24 de outubro de 1933, quando a narradora mais velha tinha apenas 5 anos de idade. Nenhuma delas tem histórias relacionadas à antiga capital – a cidade de Goiás, e suas narrativas refletem três grupos distintos: os imigrantes nordestinos, os imigrantes mineiros e o êxodo rural.

Goiás, como Minas Gerais, tem uma história inicialmente marcada pela corrida do ouro e, especialmente, pela exploração de esmeraldas. Inicialmente, o território esteve subordinado à capitania de São Paulo até 8 de novembro de 1744 (Assis, 2018) e só adquiriu autonomia administrativa com a nomeação de um governador em 1749.

A relação de imigração do nordeste e de Minas Gerais, bem como de paulistas para Goiás, é decorrente da relação comercial existente até 1922, quando foram construídos os trilhos ferroviários para exportação até a cidade de Catalão, em Goiás. Antes disso, a economia da região era isolada e dependia das cidades de Araguari em Minas Gerais.

Segundo Assis (2018, p.127), em 1920, havia dois municípios mais populosos no Estado de Goiás: um localizado no extremo Sul, com uma população aproximada de 38.574 habitantes, composta principalmente por migrantes de São Paulo e Minas Gerais, e outro localizado no extremo norte, com 25.786 habitantes, onde a população era predominantemente originária das regiões Norte e Nordeste, especialmente do Maranhão e do Pará.

Essa história contextualiza o cenário no qual as narradoras cresceram, início do século XX. Goiás, nesse período, era um Estado com baixa densidade populacional, com a capital situada em uma região considerada de difícil desenvolvimento e marcada por disputas políticas. Interessa-nos entender que, em 1933, o contexto da criação de Goiânia era uma busca pelo "novo" e pelo "moderno", em um cenário que ainda mantinha fortes raízes rurais.

Goiânia mesclava o urbano e o rural, expressava a modernidade e o progresso. Uma parcela da sociedade da época, que tinha voz na política local, escondia o fazendeiro por trás do profissional liberal. [...] Tratava-se de uma mentalidade urbana com os pés plantados em solo rural. Tal mesclagem (urbano rural) pode, até os dias atuais, ser notada nas várias facetas da cidade que se tornou Goiânia (Chaul, 2009, p.109).

Goiânia foi projetada para ser atrativa ao povoamento, o que muito provavelmente despertou o interesse de familiares de algumas das *Coras*. Os anúncios publicados durante a inauguração da cidade tiveram uma ampla circulação pelo país, gerando expectativas significativas entre pessoas de diversas regiões. Essa estratégia visava impulsionar o crescimento e o desenvolvimento da nova capital, atraindo tanto aqueles que já residiam em Goiás quanto potenciais imigrantes.

Imagem 15: Anúncio venda de lotes em Goiânia – nova capital de Goyaz (1934)



Fonte: Propagandas históricas<sup>14</sup> (2023)

<sup>14</sup> Disponível em <https://www.propagandashistoricas.com.br/2020/10/imoveis-fundacao-de-goiania.html>, acesso em outubro de 2023.



No projeto da construção da cidade, o projetor Atílio Corrêa Lima descreveu no memorial um ponto de encontro das avenidas Goiás, Tocantins e Araguaia, esse ponto de encontro é a praça cívica. Para esse local foi projetado a instalação de um monumento em homenagem a história da cidade, segundo Oliveira (2014) a ideia era celebrar a fundação do Estado e as expedições históricas conhecidas como "grandes bandeiras".

A idealização da homenagem a Goiânia foi do Rotary Club, mas os governos estadual e municipal foram parceiros nesse projeto. A ideia inicial da entidade era homenagear o imigrante, mas Neusa Moraes argumentou que seria importante também homenagear o negro e o índio, que também fizeram parte da história de Goiás (Pessoni, 2021, online).

A escultura, que data de 1968, apresenta uma intrigante paradoxo. Apesar de ter sido concebida por uma mulher, ela transmite uma representação de força e virilidade masculina, sem estabelecer conexões explícitas com a figura feminina. Embora não saibamos se este monumento foi “encomendado” para somente conter esta representação masculina, isso evoca as ideias de Joan W. Scott sobre um dos aspectos fundamentais do gênero: a identidade subjetiva.

O quarto aspecto do gênero é a identidade subjetiva. Conferências estabelecem distribuições de poder (um controle ou um acesso diferencial aos recursos materiais e simbólicos, o gênero torna-se implicado na concepção e na construção do poder em si. O antropólogo francês Maurice Godelier formulou isso desta forma: não é a sexualidade que produz fantasmas na sociedade, mas, sobretudo, a sociedade que fantasma na sexualidade, o corpo. As diferenças entre os corpos que são ligados ao sexo, são constantemente solicitadas para testemunhar as relações e fenômenos sociais que não tem nada a ver com a sexualidade. Não só testemunhar, mas testemunhar a favor, isto é, legitimar (Scott, 1989, p.22-23)

A predominância de figuras masculinas musculosas na estátua, representando a construção da cidade, revela um reflexo de uma narrativa histórica que, de forma recorrente, negligencia as contribuições femininas. Essa representação traz à tona o conceito de identidade subjetiva, conforme enfatizado por Scott (1989), evidenciando o papel central do gênero na construção do poder e da narrativa dominante.

No entanto, surge um tensionamento intrigante quando se considera que a artista plástica responsável pela escultura é uma mulher. A ausência de figuras femininas na obra nos leva a questionar por que, mesmo com uma artista mulher, não houve uma abordagem que considerasse o papel das mulheres na construção da cidade, limitando-se a referências

ao imigrante, índio e negro. Esse tensionamento ressalta a necessidade de repensar a representação histórica e a contribuição das mulheres, mesmo quando as próprias mulheres estão envolvidas na criação da narrativa da cidade. Considerando-se que esta produção artística foi encomendada, ela pode ter sido inclusive solicitada somente com a representação do masculino.

Imagem 16: Monumento às três raças de Neusa Moraes (1968)



Fonte: A redação<sup>15</sup> (2023)

A reflexão sobre a representação das mulheres na narrativa histórica é fundamental para valorizar as narrativas femininas e o papel da mulher na sociedade, inclusive no contexto do trabalho. Reconhecer as contribuições das mulheres ao longo da

---

<sup>15</sup> Disponível em <https://www.aredacao.com.br/colunas/151806/monumento-as-tres-racas-e-simbolo-da-historia-de-goiania>, acesso em setembro de 2023.

história é essencial para promover a igualdade de gênero e destacar o trabalho feminino em todos os aspectos da sociedade. *Cora* compartilha um aspecto comum a muitas mulheres da sua geração, e do Estado, que frequentemente abdicaram de suas carreiras profissionais para seguir seus maridos.

*Casei, continuei morando em Patos. Depois meu marido teve um problema de saúde, nós fomos para a cidade dele, que era uma cidadezinha bem pequenininha, perto de Patos de Minas. Ficamos lá durante 7 anos. Tivemos oportunidade de vir para Goiás, e viemos. Meu marido começou a trabalhar na antiga CAIXEGO, e eu fiquei dona de casa. Lá na cidade, eu era funcionária da prefeitura, e quando solteira eu também trabalhei no comércio. Cora Erato*

Não foram expostos os motivos dessa mudança de uma “trabalhadora assalariada” para “dona de casa”, pois eles podem ser muitos. No entanto, o fato é que foi vivido uma mudança de cidade, e com ela, uma mudança na sua condição profissional.

*Cora Erato*, como muitas mulheres de sua época, enfrentou as expectativas sociais que frequentemente as forçavam a priorizar os papéis tradicionais de esposas e mães em detrimento de suas carreiras profissionais. Essas escolhas eram influenciadas pelo contexto sociocultural, e refletiam a divisão sexual do trabalho, na qual o trabalho remunerado da mulher casada, especialmente aquelas de baixa renda, era considerado uma atividade secundária em relação às funções de cuidar da família. Assim como, havia uma pressão social sob o marido, o homem e chefe da casa, garantir o orçamento familiar e sustentá-la.

Como apontado por Santos (2008), esse processo contribuiu para a normalização e naturalização da divisão do trabalho com base no gênero, reforçando o lugar da mulher no âmbito doméstico. E a autora ainda destaca que a perspectiva que usava o papel de mãe como argumento para limitar a participação das mulheres no mercado de trabalho e reforçar seu papel no âmbito doméstico, perdurou ao longo do tempo e influenciou as decisões de muitas mulheres.

É fundamental levar em consideração essas complexas dinâmicas sociais ao analisar as experiências de vida dessas mulheres e compreender como essas dinâmicas trilhavam trajetórias e modos de viver.

*Cora* chegou a Goiânia em sua juventude, quando a cidade estava no início de seu desenvolvimento, mantendo suas raízes tradicionais. Esse contexto específico, marcado pela transição entre tradição e modernidade, desempenhou um papel fundamental em sua jornada de vida.

Outras narradoras compartilham histórias de chegadas à Goiânia, onde estabeleceram suas vidas, cultivaram um sentimento de pertencimento à cidade e celebram suas conexões com a cultura goiana. Suas narrativas refletem laços profundos com Goiânia e uma apreciação pelas particularidades locais:

*Eu amo Goiânia! Como se fosse a minha cidade mesmo, as minhas filhas eram adolescentes quando viemos para cá. Cora Erato*

*Em Goiânia? O melhor lugar do mundo! Um povo hospitaleiro. Minha mãe pedia as coisas e ganhava. Cora Amauris*

*[...] com 8 anos de idade em vim para Goiânia. Eu cresci aqui, junto com o crescimento da cidade. Cora Monarca*

A vivência de algumas das *Coras* abrange um período de grande transformação na cidade de Goiânia. Elas testemunharam e foram partícipes desse processo de urbanização, incluindo o êxodo rural, um fenômeno sociodemográfico complexo caracterizado pela migração da população rural para áreas urbanas, frequentemente em busca de melhores oportunidades de vida.

Esse período de transição histórica e sociocultural é de grande relevância para entender as trajetórias de vida das *Coras*, e a relação com o desenvolvimento da cidade.

*A minha infância foi na fazenda. Meus pais eram fazendeiros, moravam em fazenda, perto de Senador Canedo. A gente tinha fazenda lá. Até meus sete anos fiquei lá. O meu pai tinha fábrica de álcool e fazia os doces. Tinha canavial, e eu andava correndo naqueles canaviais! Cora Siproeta*

*[...] papai era um fazendeiro roceiro, a família da mamãe era daquelas que tinha fazenda. Fazenda das melhores lá da região. Cora Dana*

A relação entre o urbano e o rural, como destacado por Chaul (2009, p. 107), continua visível atualmente, permeando várias dimensões da cidade de Goiânia. Essa mescla de influências urbanas e rurais é uma característica marcante da cidade, e muitas das narradoras viveram situações peculiares relacionadas a isso. Elas testemunharam e participaram da consolidação de Goiânia como capital, vivenciaram o processo de migração do campo para a cidade, não apenas dentro do Estado de Goiás, mas também de outros. Enfrentaram o período da ditadura militar e as nuances do coronelismo, em que o atraso no desenvolvimento socioeconômico era uma estratégia para manter estruturas de poder arraigadas (Campos, 2003).

No entanto, é importante destacar que, em suas infâncias, algumas *Coras* tiveram a oportunidade de sair da zona rural e frequentar escolas em Goiânia, inclusive instituições de ensino de orientação religiosa, a fim de prosseguirem com seus estudos.

*Nasci lá [na fazenda] e fiquei até os sete, quando vim para cidade para estudar. Cora Siproeta*

*[mamãe] levava os filhos para a cidade para estudar. E já o do papai não... aqueles matutão, só trabalhar, só lá na roça. Cora Dana*

A possibilidade de sair da zona rural e estudar em Goiânia teve um impacto significativo na vida dessas mulheres. Essa transição da zona rural para a cidade, impulsionada pela busca de educação, desempenhou um papel fundamental em sua capacitação, autonomia e outros olhares para a vida. Exemplo disso, é o apresentado por *Cora Dana*, que afirma ter sido educada para ser “vaquinha de presépio”, ou seja, estática e sem desejos e por isso a família supôs que ela se daria bem em colégio interno, o que não ocorreu:

*[...] na infância fui educada para ser uma vaquinha de presépio, tudo. Eu era boazinha, eu era educadinha, eu era comportadinha, sabe? Só que lá, um dia, e também isso um pouco porque a minha irmã a mais velha era ao contrário. O meu pai dava toda corda para ela, então tudo que ele queria fazer ao invés de pedir opinião para a mamãe, já ia pedir para minha irmã, então minha irmã era mandona. Lá um dia ela foi para o Colégio Santo Agostinho, em Goiânia. E como ela teve bom comportamento, eu pude vir também, só que eu, nem fiquei lá o ano todo porque eu fui expulsa! (expressão de ‘ih e agora?’). Eu fui expulsa porque estava lá aquela pessoa, que era tão quietinha, tão comportadinha, que tinha mania de ficar no seu quarto. Muitas vezes eu levava até o prato de comida, morando na fazenda né? E ia sempre pro quarto. Aí todo mundo achou que eu ia dar certinho num internato de freiras. Cora Dana*

Ouvir essas mulheres e trazer suas experiências, como ressalta Tedeschi (2014), proporciona a oportunidade de conhecer o sujeito da história, no caso, as mulheres, entendendo suas vidas de trabalho e suas rotinas diárias a partir de sua própria perspectiva, em vez de uma visão patriarcal.

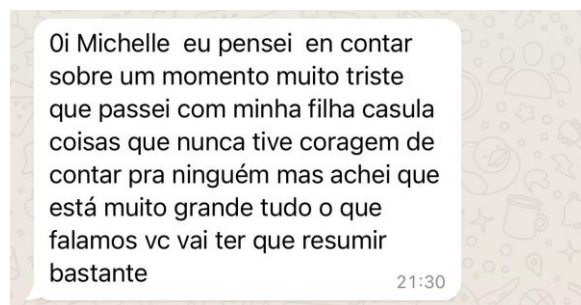
Embora este estudo não tenha como objetivo central investigar a história de Goiás, as relações de poder que permearam a vida dessas mulheres emergem em suas narrativas, mostrando como enfrentaram desafios e desfrutaram de alegrias, desempenhando papéis cruciais em suas famílias. Hoje, elas constituem um coletivo ativo em um projeto de extensão e continuam a ecoar a história de Goiás de maneiras que vão além de seu propósito original.

## 2.2. Os eixos: Memórias da infância, casamento, filhos e trabalho

Durante o processo de entrevistas e gravações, meu objetivo era proporcionar um ambiente acolhedor e confortável para as narradoras, sempre respeitando seus limites e abordando com leveza as questões sensíveis que eventualmente surgiam.

Percebi que, após encerrar as gravações, muitas delas se sentiam mais à vontade para compartilhar detalhes. Isso destaca a importância da confiança e do vínculo estabelecido entre a pesquisadora e as narradoras ao longo do processo, conforme mostra a imagem a seguir:

Imagem 17: Fotografia da conversa pelo Whatsapp sobre relatos da vida



Fonte: Acervo da autora (2023)

A abertura e a confiança mútua estabelecidas durante as entrevistas não apenas enriqueceram minha compreensão das histórias de vida das participantes, mas também exerceram um impacto direto no desenvolvimento posterior das aulas e na dinâmica do grupo, promovendo relações mais sólidas e de confiança.

Isso está em plena consonância com a visão de Freire (1969), que ressalta que o processo de ensino e aprendizado transcende a mera transmissão de informações, enfatizando a criação de oportunidades para a construção de conhecimento e a expressão das experiências individuais das pessoas.

Vale destacar que, embora o termo sororidade<sup>16</sup> não fosse frequentemente utilizado, essa dinâmica surgiu de forma efetiva entre nós. Pertencendo a uma geração diferente da delas, não havia hierarquias rígidas. Esse espírito de colaboração e empatia, que pode ser associado à sororidade, proporcionou um ambiente de confiança onde as mulheres se sentiram à vontade para eliminar a ideia histórica de inimizade e competição comuns em contextos patriarcais (Fernandes, 2022, p. 3).

<sup>16</sup> Sororidade diz respeito a um comportamento de não julgar outras mulheres e, ainda, ouvir com respeito suas reivindicações. (Santos, 2020, online).

É interessante notar que ao longo deste processo de diálogo e aprendizado, fui agraciada com valiosos conselhos, que não se limitaram apenas ao âmbito das aulas, mas, de maneira especial, estenderam-se às lições de vida. Isso reflete a natureza holística da abordagem pedagógica de Freire, que valoriza não apenas a aquisição de conhecimento, mas também o desenvolvimento pessoal e a construção de relações significativas.

Por meio de uma análise cruzada de Thompson (1998), identificou-se **quatro eixos distintos**, que ilustram como essas mulheres se viam antes de seu envolvimento com o Cignus. Assim, trata-se da autopercepção e autoanálise das narradoras, lembrando que a ativação da memória proporciona sempre não somente a lembrança do vivido, mas uma ressignificação desse vivido, como aponta (Rubio, 2016, p.44)

[...] narram suas memórias sobre um mesmo conteúdo vivido a partir de diferentes pontos de vista, apresentando novos conteúdos, uma nova história, apontando para a subjetividade que envolve a construção e elaboração desse tema ainda que vivido coletivamente.

Os eixos identificados foram:

- a) Infância: compartilhamento de histórias de chegada à Goiânia, origens, experiências escolares e trajetórias de estudos.
- b) Relacionamentos conjugais: aspectos sobre seus relacionamentos com os esposos<sup>17</sup>, incluindo traições, infidelidade e os sentimentos de solidão.
- c) Maternidade: narrativas relacionadas ao ser mãe, aos filhos, às relações entre eles, às alegrias e desafios de criar uma família.
- d) Atuação profissional: narrativas sobre suas carreiras profissionais, o processo de aposentadoria e a transição para essa nova fase da vida.

As lembranças da **infância** são múltiplas, mas, marcadas pelo enfrentamento da pobreza e pela busca de suas famílias por uma vida melhor. Suas narrativas refletem as diferenças sociais, as condições financeiras precárias e as dificuldades que enfrentaram em suas trajetórias de vida.

*[..] as condições financeiras dos meus pais era pouca. Meu pai era mecânico e estudava em escola pública. E sempre gostei muito de estudar. Tinha o pensamento de ser uma médica, mas acabou que a vida me levou para outros lados. Cora Monarca*

*Em Ipameri, nós morávamos na cidade, perto da Igreja Católica. Mamãe lavava roupa para os outros, para o pessoal do exército. Ela*

---

<sup>17</sup> As dez narradoras são do sexo feminino, casadas e todas tem filhos(as).

*passava, passava as roupas que ficavam em pezinho assim (faz sinal com a mão). Papai trabalhava na fábrica de sapato lá em Ipameri. Viemos para Goiânia, eu tinha cinco anos e ficamos morando dois meses na casa da vovó. Cora Icarus*

*[...] nós morávamos na roça. Não... nós tínhamos a roça, mas, morávamos no Zelo Paulistana dizendo que era cidade. Uma casa de chão, dormia em rede, sabe? Uma vida assim... complicadinha... difícil. Aí, nós íamos para essa roça, trabalhava e voltava. Cora Amauris*

*Nós fomos para Ceres, uma cidade que estava começando e com muita dificuldade. Éramos 5 filhos, 3 mulheres e 2 homens. Cora Marpesia*

*Michelle, então eu posso falar que eu não tive uma vida fácil não. Eu vim de Uberlândia, morei lá uma vida, depois a gente veio para Goiânia. Eu sou filha de uma mulher, viúva, sete filhos... oito aliás! Quando meu pai faleceu, ainda teve um porém aí... a gente tinha uma vida muito boa, uma fazenda, e na época que ele morreu, ele fez um aval de conta para os irmãos dele. E naquela época, era uma época muito certa, onde a pessoa morria e as dívidas não acabavam, também como é hoje e os irmãos também, nunca providenciaram pagar nada. Cora Papilio*

*Cora* relata que, apesar de ter se mudado de cidade e de Estado, tendo migrado de Minas Gerais para Goiás, sua família possuía algum tipo de propriedade.

*Nós viemos para Goiás em 57, eu sou de 48. Então como não tinha estudo lá, papai comprou um terreno e nós fomos morar lá na roça mesmo. Tinha só a 'picada' para Brasília, daí você imagina. Cora Dana*

As *Coras* compartilham narrativas marcadas pelas dificuldades financeiras vividas à época de suas infâncias. Silva (2019), em seus estudos sobre as representações geográficas nas fotografias e cartões postais de Goiânia, reforça que havia um ideário de progresso civilizatório harmonioso, no entanto, as camadas populares estavam longe das lentes do que era exposto para o restante do país.

Essas diferenças sociais, também eram expressas nas condições de estudo. Aquelas que tinham melhores condições financeiras frequentaram colégios de freiras e internatos, enquanto as demais seguiram estruturas familiares e escolas tradicionais. Essas experiências escolares refletiram diretamente as normas sociais da época e os currículos que delineavam o papel e o comportamento esperado das mulheres.

Era proibida a coeducação dos sexos, não só devido à rígida moral católica, como, igualmente, devido à certeza da ciência hegemônica na época das diferentes aptidões entre homens e mulheres. Daí a diversidade de currículos a eles destinados, ocasionando diferenças flagrantes no ensino dos dois sexos (Soihet, 1997, p.14).



Algumas narrativas detalham ainda que homens e mulheres frequentavam escolas separadas, e que as escolas das meninas eram de cunho religioso:

*Eu estudava no Colégio Santo Agostinho, colégio de freiras. Lá também a gente fazia física<sup>18</sup>, uns shortão grandão, cumprido até no joelho, brincava de bola no pátio, jogava queimada! As meninas... só estudavam meninas, e de lá eu fui para o ginásio. Lá no colégio eu fazia piano, fazia piano com a freira. Fiquei lá até os 12, 13 anos. Saí para o ginásio. Fui fazer ginásio numa escola aqui mesmo na Vila Nova e do ginásio fui para o magistério. Cora Siproeta*

*As escolas eram coordenadas por freiras, eu fiz também o ginásio. Cora Icarus*

*Passsei, primeiro fiz o ginásio. Eu participava, como pobre, meu uniforme lá era ganhado, sabe aquela sainha que você a lavava. O IEG era só de mulheres. Cora Amauris*

*Era uma escola de freiras, religiosa. No começo era estadual, mas, o curso normal foi feito no colégio de freiras.*

*[...] nossa, eu devo livro, dois por mês... E no ginásio, eu fiz com o colégio Salesiano, então, católico, com freiras, que era muito exigente. Só mulheres. Cora Erato*

Duas *Coras*, que passaram parte de sua infância em Minas Gerais, relataram que as aulas eram mistas, mas o recreio era separado para meninas e meninos, um momento de interação maior e com possibilidades de contatos corporais:

*Era todo mundo junto. Eu estudei no Grupo Escolar Marcolino de Barros, em Patos de Minas. Meu primário foi feito todo lá. Minha mãe estudou nesse grupo e ele era referência no Estado de Minas Gerais inteiro. Ele tinha dois pavimentos, tinha “num” sei quantas salas de aula, tinha... o recreio era tudo separado... tinha o recreio das meninas e dos meninos... Cora Erato*

*[...] eu estudei em escolas muito boas... até nessa época você fazia até o quarto ano, fazia uma prova para passar, uma admissão para a quinta, era uma escola pública estadual, quem tomava conta eram as freiras, era uma disciplina danada. Estudavam homens e mulheres junto. Cora Papilio*

Nos estudos de Sousa (1994, p.1), ela aborda essa divisão entre homens e mulheres, que ainda ocorria na década de 1970, especialmente na Educação Física:

Apesar de [...] homens e mulheres há algumas décadas, estudarem nas mesmas escolas, de maneira geral, são separados nas aulas de Educação Física. Tal separação é apontada pela legislação federal em vigor -

---

<sup>18</sup> Fazer física é um termo utilizado por algumas pessoas com mais de 60 anos, se referindo às aulas de Educação Física Escolar em sua época.

promulgada em 1971 - como necessária ao alcance dos objetivos dessa disciplina em todas as escolas, de todos os graus de ensino do país.

A autora prossegue sua análise, abordando os tipos de exercícios designados tanto para homens quanto para mulheres. Ela destaca que os homens eram direcionados a realizar marchas militares, enquanto as mulheres eram orientadas a executar exercícios calistênicos, considerados capazes de promover um desenvolvimento muscular simétrico, sem comprometer a delicadeza, a graça e a elegância femininas. Essa abordagem suscita uma reflexão crítica sobre os estereótipos de gênero presentes na concepção dos exercícios, evidenciando como as expectativas sociais impõem formas de se realizar as práticas de condicionamento físico de acordo com normas de gênero.

Duas das narradoras não mencionaram as relações na escola durante a infância, as demais narradoras abordaram a divisão por sexo na escola, e mencionaram a influência da educação religiosa nessa divisão Soihet (1997). Isso sugere que, durante o período em que passaram suas infâncias na região central do país, as relações de poder relacionadas ao sexismo ainda eram predominantes. Essas dinâmicas se manifestam em suas narrativas, especialmente ao abordarem as relações familiares.

*Olha, as mulheres daquela época eram assim: mais fechadas, ambientes mais fechados, dentro de casa. Meu pai era assim, muito severo. Acho que era assim com todos os pais da época. Então, eu adorava ir passear com as minhas irmãs, porque a gente ia à missa, ficava a tarde na Catedral, lá em Uberlândia, e depois em frente à Catedral tinha uma praça. Cora Caligo*

*E ficava muito insatisfeita... muito insatisfeita mesmo! Achava tudo ruim, me sentia prisioneira, teve vez que até fugi pelo buraco do portão que os pedreiros estavam arrumando. Mas, não foi para o mal não, foi para comprar sorvete. Mas, cheguei e ganhei aquele castigo (risadas) Não podia fugir, não podia isso, não podia aquilo. Andei de bicicleta dos pedreiros, não podia, porque engravidava. Eu não podia fazer, era tanta coisa que não podia fazer que eu fui ficando tão nervosa lá, tão ansiosa, que até a menstruação sumiu. Aí eu fiquei, com a pouca informação que eu tinha, pouquíssima, pensei: então, agora eu tô grávida, porque andei na bicicleta do pedreiro e o sintoma de gravidez é não ter menstruação. Então agora minha mãe vai me matar, porque minha mãe era muito puritana. Cora Dana*

*A gente era menina e tal. Eu por exemplo, puxava a saia até aqui para ficar mais curta. Aí um dia meu irmão viu e falou para a minha mãe: fala para a [fulana] puxar a saia, menina de tudo, porque se eu ver de novo, aí ela vai apanhar. Eu queria subir a saia, mas, toda hora olhava para frente e para trás de medo (risos). Cora Papilio*

A relação intrínseca entre o corpo e o movimento é reacendida por meio das narrativas, com destaque para a análise das práticas de vestimenta, o comportamento normativo, a carência de informações e até mesmo a ausência de conhecimento, como ilustrado no que diz respeito ao ciclo da gravidez, conforme destacado na observação feita por *Cora*.

Uma única voz dentre as narradoras se destaca, ao afirmar que embora reconhecesse as restrições impostas às mulheres de sua época, experienciou uma sensação de autonomia e agência, mesmo em um contexto social marcado por normas rígidas.

*[...] uma infância muito boa, muito saudável. Uma juventude que eu aproveitei tudo que eu tinha direito de aproveitar! A minha idade, na minha idade, eu tenho 83 anos! As meninas eram muito presas, não tinha liberdade nenhuma, e eu tinha. Meus pais eram muito liberais e eu participava de tudo. Eu ia em piquenique, eu viajava, eu ia até pro cinema sozinha. Dançava muito! Então minha juventude foi muito boa.*  
*Cora Erato*

Diferentemente de muitas outras narradoras, *Cora Erato* teve o privilégio de contar com o pleno apoio de seus pais, o que lhe conferiu uma rara liberdade para tomar decisões significativas em sua vida. Essa liberdade contrasta com a realidade de muitas meninas da época, que frequentemente se encontravam limitadas e "presas" em suas opções e aspirações. *Cora Erato* tinha plena consciência de sua situação excepcional, reconhecendo que seus pais eram uma exceção em uma sociedade que, de maneira geral, restringia as possibilidades das mulheres. Esse contraste destaca não apenas a singularidade de sua experiência, mas também a magnitude das barreiras enfrentadas pelas mulheres na sociedade da época.

Saffioti e Almeida (1995) apresentam o debate acerca de como essas relações se concretizam a partir de uma ordem social androcêntrica, na qual o papel masculino é o modelo de representação coletiva e apontam que,

*[...] a violência faz parte integrante da normatização, pois constitui importante componente do controle social. Nestes termos, a violência masculina contra mulher inscreve-se nas vísceras da sociedade com supremacia masculina. Disto resulta uma maior facilidade de sua naturalização, outro processo violento, porque manietta a vítima e dissemina a legitimação social da violência. Embora os excessos sejam negativamente sancionados, a impunidade dos homens grassa solta, em função da natureza visceral da dominação destes sobre as mulheres (Saffioti; Almeida, 1995, p. 32).*

As vozes de nossas narradoras ecoam esse controle social, especialmente quando abordam **o casamento e a questão da traição**. Entre as dez narradoras, cinco delas compartilham relatos relacionados à traição ou infidelidade, seja no contexto dos relacionamentos de seus pais ou em seus casamentos.

*Criei meus 5 filhos, ai ele já tinha um monte de mulher. Ele tinha mulher japonesa! Eu já bati em mulher, fiquei aquela pessoa sabe? Todo mundo chegava e falava assim... Cora... eu vi fulano com Beltrana, Cora seu marido trai. Cora Amauris*

*Depois, eu casei. Não... eu namorei 11 anos (risos), casei e vivi 25 anos. Casei para não separar, mas, devido às traições, eu não aceitei, ele não queria separar. Mas, queria que eu aceitasse a outra e eu não aceitei. Cora Marpesia*

*Meu pai largou minha mãe cedo com 11 filhos para ela criar sozinha. Cora Agrias*

*O papai era muito custoso, mulherengo. Então ela falava que não separava "eu como o pão que o diabo amassou". Na época tinha isso, para não dar exemplo, não separar, "para não dar exemplo para as minhas irmãs". Cora Icarus*

*Já eu, casei num sábado. Na quinta-feira, a irmã dele veio me contar que ele tinha outra, enrolado com a mulher. Cora Dana*

*Eu falei para o meu marido na época: eu sou filha de uma mulher que criou oito filhos, e viúva. E ele também. Olha, é o que eu falo demais para Cora... Ele era excelente, sabe um homem que nunca gritou com você? Ele podia até estar na mão da outra, no lugar com a outra. E se eu falasse assim: 'estou precisando de você', eu acho que ele saia voando para fazer o que eu estava pedindo para ele. Cora Papilio*

Embora haja atualmente uma discussão mais aberta e contemporânea sobre o tema de relacionamentos abusivos, isso não significa que durante a juventude das nossas narradoras tais situações não tenham ocorrido. Pelo contrário, algumas delas reconhecem agora o que viveram e estão determinadas a evitar que outras mulheres passem por experiências semelhantes.

É importante notar que as violências de natureza física são mais amplamente documentadas do que aquelas de cunho psicológico (Barretto, 2018). Segundo essa autora, os relacionamentos abusivos podem ser caracterizados como uma forma de violência psicológica, manifestando-se em discursos, comportamentos, sentimentos de posse, excesso de poder e controle, bem como na objetificação do parceiro. Frequentemente, essa dinâmica de relacionamento, devido ao contexto social em que estamos inseridos e às influências de diversas formações, incluindo as religiosas, não é prontamente percebida, e a conscientização ocorre em momentos em que a violência se torna mais evidente.

A influência da estrutura social familiar tradicional continua a se manifestar na contemporaneidade. No período vivenciado por nossas narradoras, essa influência era ainda mais proeminente e rígida. A cultura patriarcal, na qual o homem representa o epicentro do poder e as mulheres são relegadas a papéis submissos, contribui tanto para a violência simbólica quanto para a física, fenômenos historicamente arraigados no cotidiano das mulheres, afetando diretamente a maneira como elas percebem a si mesmas. As normatizações de condutas masculinas e femininas, são tecidas na ordem social de cada época e essa configuração social, implica nos limites de atuação e na forma de enfrentamento de cada mulher. Duas *Coras* relatam sobre as relações com os maridos:

*Ele sempre mulherengo, sempre violento. Bebia demais e batia demais em mim e no meu filho. Nós dois éramos o giral de pancada dele sabe? Qualquer coisa que não desse certo lá na rua, ele chegava e batia. Cora Dana*

*Ele me batia porque ele queria o cheque, mas, eu não estava com cheque. Eu apanhei, esse cortadinho aqui (mostra cicatriz na boca), foi cabo de vassoura. Isso tem muitos anos. Cora Icarus*

Não há como não se abalar ao ouvir narrativas como estas... Assim como não há uma fórmula predefinida nem um cronograma específico para a tomada de consciência. Os processos educacionais que buscam promover a autonomia podem servir como caminhos para essa percepção e para a ruptura com determinadas construções sociais. Esses processos podem ocorrer em diferentes contextos sociais e em várias fases da vida.

A ausência de uma fórmula ou cronograma predefinidos para a tomada de consciência está em linha com a perspectiva pedagógica de Paulo Freire (1987). O autor sublinha a necessidade de uma educação que habilite pessoas a adquirir consciência de maneira autêntica e contextualizada. Segundo Freire, a educação deve capacitar as pessoas a questionar e desafiar as construções sociais opressivas, fomentando, desse modo, a capacidade de ação e reflexão crítica.

No exercício de minha função como pesquisadora e educadora, não me cabe julgar o tempo que as mulheres levaram para reconhecer a violência que sofreram, e a se manifestar perante isso. Pelo contrário, meu propósito é amplificar, por meio de suas narrativas e do meu trabalho pedagógico e científico, uma mensagem a elas e à sociedade: que não é aceitável desistir de usar uma determinada vestimenta devido à desaprovação do parceiro, renunciar a seus sonhos devido à vontade alheia, interromper

seus estudos porque o companheiro deseja que a mulher permaneça em casa cuidando do lar e dos filhos, ou tolerar a manipulação e humilhação em qualquer circunstância.

A violência psicológica pode ser realizada de diversas formas, como por exemplo através de ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, traição, intimidação, atitudes grotescas e que gerem sofrimento, ou qualquer outro meio de agressão psicológica e/ou que gere sofrimento à psique. Visualiza-se que a traição é sim um meio de realizar violência psicológica contra a mulher, ainda mais quando a traição ocorre de forma traiçoeira, sem qualquer conhecimento da vítima, e está conjugada com mentiras, humilhações, manipulações e intimidações decorrentes dessa traição e perpetradas pelo traidor/agressor (Barretto, 2018, p.252).

Os relacionamentos abusivos dentro dos casamentos, em décadas passadas (e muitos ainda na atualidade), frequentemente se desenvolviam num contexto de construção social que obrigava as mulheres a aceitarem essas situações, devido ao estigma associado à separação, que era socialmente condenada. *Cora* relata que:

*[...] eu fui criada daquela maneira! Mamãe nos criou assim, ela o detestava [meu marido], porque ele aprontou comigo. Mas, mamãe nos criou assim "homem é assim, e mulher é assim". [...] Você jamais se rebaixe de pagar com a mesma moeda, isso não existe. Cora Amauris*

*Com uma semana de casado ele falou: você não vai cortar o cabelo, você não vai fazer unha mais, nós não vamos mais sair, nós vamos na missa se eu chamar. E se eu não convidar você não vai na missa. E a minha família, era uma família tranquila. Papai... mamãe... E mamãe falava assim "você não pode separar senão vai ficar falada", falava isso. Cora Icarus*

A orientação da mãe para que a filha se submeta às vontades do marido e evite revidar reflete uma manifestação cultural enraizada em uma sociedade que idealiza a mulher como "recatada e do lar," enquanto atribui ao homem o papel de provedor e esteio da casa. Romper com essa cultura é um desafio complexo, muitas vezes transcendendo o âmbito do conhecimento acadêmico-científico, uma vez que envolve dinâmicas nas relações sociais, familiares e até religiosas.

O peso desse estigma continua a recair, em muitos casos, sobre as mulheres. *Cora* relata o caso de sua irmã que se tornou "mãe solteira," uma situação duramente criticada pela sociedade naquela época, relegando as mulheres a uma posição marginalizada e limitando suas possibilidades de estabelecer novos relacionamentos. Sua narrativa revela que essa estigmatização não se restringiu apenas à irmã, mas afetou todas as irmãs.

*[...] uma outra irmã minha, que hoje a filha dela tem 60 anos, naquela época foi mãe... que hoje nem fala mais... mãe solteira. Ai nós perdemos todas as amigas de Uberlândia, porque todo mundo achava que a gente ia ter a mesma conduta da minha outra irmã. Cora Papilio*

Medeiros e Regiani (2021) elaboraram uma análise abrangente que desvela uma perspectiva rica sobre o conceito de "mãe solteira". De acordo com os autores, essa denominação carrega consigo uma complexa carga de significados históricos e sociais. Eles destacam que, ao longo da história, essa designação foi empregada de maneira pejorativa, enquadrando as mulheres que eram mães sem estarem ligadas ao matrimônio em um sistema de valores morais. Dentro desse contexto, “as mulheres eram sujeitas a julgamentos que se baseavam na legitimidade de suas relações com homens” (Medeiros; Regiani, 2021, p. 268). Esse entendimento oferece uma perspectiva valiosa sobre a evolução da concepção de mães solteiras ao longo do tempo e os estigmas sociais associados a essa identidade.

A realidade de conceber um filho sem um compromisso contratual, como o casamento, evoluiu consideravelmente. Como a narradora expressa, esse é um tema que, nos dias de hoje, não é mais tão debatido quanto costumava ser no passado. A sociedade testemunhou avanços significativos nessa questão, que refletem uma mudança nas normas e valores culturais. No entanto, mesmo com essas transformações, ainda persistem diversas incongruências relacionadas aos cuidados e às responsabilidades que envolvem a criação de uma criança em contextos não matrimoniais.

Essas incongruências são refletidas em diversas áreas, inclusive na legislação. As leis e regulamentos que abordam questões de paternidade, guarda, visitação e suporte financeiro nem sempre estão em sintonia com as complexidades das famílias contemporâneas. Essas incongruências podem criar desafios adicionais para pais e mães que optam por criar seus filhos fora de um casamento formal.

Ao longo dos anos, tem sido evidente a ascensão da mulher em diversos espaços, incluindo o âmbito profissional e político. Isso tem proporcionado a inserção de perspectivas femininas em ambientes legislativos, enriquecendo o debate público e contribuindo para a formulação de políticas mais inclusivas e representativas. No entanto, é inegável que apesar desses avanços, ainda existem espaços onde a predominância masculina persiste.

No **cenário profissional**, as mulheres têm conquistado posições de liderança e influência em diversos setores, desafiando estereótipos de gênero e quebrando barreiras

que antes eram intransponíveis. Essa evolução é resultado de uma luta contínua por igualdade de oportunidades e reconhecimento do valor do trabalho feminino.

No entanto, na esfera política, embora tenha havido progressos significativos na representação feminina, a sub-representação das mulheres ainda é um desafio. Muitos órgãos legislativos em todo o mundo continuam a ser dominados por homens. Isso pode resultar na falta de consideração adequada de questões que afetam as mulheres e na ausência de perspectivas femininas em decisões políticas cruciais.

Abreu (2011) identificou que a presença de mulheres na Câmara dos Deputados Federais representava apenas 8,9% do total. Em uma perspectiva global, abrangendo os parlamentos de todas as nações, a representatividade das mulheres era de 19%. Esses números indicam que, mesmo em contextos parlamentares, as vozes femininas estavam sub-representadas e que, em grande medida, as leis e políticas relacionadas às mulheres e a temas afins eram predominantemente moldadas e influenciadas por homens.

Corrent (2022, p.325) afirma que “[...] ao longo do tempo e na historiografia oficial, as mulheres viram suas histórias dissolvidas na historiografia escrita por homens”, para o autor, ao longo do tempo e nos registros históricos oficiais, as narrativas e contribuições das mulheres frequentemente foram negligenciadas e dissolvidas na historiografia predominante, que era majoritariamente produzida e escrita por homens. Essa ausência ou invisibilidade de perspectivas femininas na história e na produção de conhecimento ressalta a necessidade contínua de equilibrar as representações e influências de gênero em todos os aspectos da sociedade, incluindo a política e a historiografia.

Para além da influência nas dinâmicas familiares, as relações interpessoais, especialmente as preocupações em relação ao que os outros vão pensar, têm sido uma fonte constante de angústia e incerteza para muitas mulheres, especialmente nas comunidades pequenas e interioranas. Estas pressões sociais frequentemente desempenham um papel significativo nas tomadas de decisão das mulheres. Embora as leis, como a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340 de 7 de agosto de 2006), e as inúmeras pesquisas e debates sobre o papel da mulher na sociedade tenham contribuído para uma perspectiva mais esclarecida e inclusiva, a superação dessas preocupações continua sendo um processo em constante evolução na vida cotidiana das mulheres.

A escuta dessas mulheres com as quais estabeleço uma relação pedagógica, no âmbito do projeto de extensão, tem proporcionado uma oportunidade de reflexão profunda sobre meu próprio papel como mulher e sobre minha trajetória pessoal.



Importante ressaltar que nenhuma das *Coras* que integram o grupo Cignus UNATI fez parte diretamente de movimentos feministas. No entanto, as experiências de ruptura vivenciadas por essas mulheres, ao longo de suas vidas, desempenharam um papel fundamental na minha própria consciência e compreensão em relação a perspectivas diferentes.

As narrativas das *Coras* que compartilham suas experiências no projeto de extensão oferecem *insights* valiosos sobre as complexidades da vida das mulheres e as mudanças sociais ao longo das gerações. Essas histórias permitem que minha própria geração desenvolva uma apreciação mais profunda da evolução das lutas e conquistas das mulheres, mesmo que elas não tenham participado diretamente de movimentos feministas ou discussões formais sobre questões de gênero. É um lembrete poderoso de como as experiências pessoais e as histórias individuais podem ter um impacto profundo na consciência coletiva e na compreensão das questões de gênero.

À medida que elas compartilharam suas trajetórias e expuseram, de certa forma, detalhes íntimos dos abusos que enfrentaram, emergiu a urgência de considerar as vozes silenciadas das mulheres. Elas tiveram percursos de vida diversificados, com diferentes oportunidades tanto no que se refere à sua situação econômica quanto à sua formação e carreira profissional. Além disso, elas provêm de diferentes contextos familiares. Enquanto algumas receberam de suas mães ensinamentos que se basearam em lições transmitidas por gerações anteriores, nas quais se reforçava a necessidade de seguir as normas sociais, em outras famílias, o tratamento dispensado a filhos homens e filhas mulheres era igualitário.

*Na casa dos meus pais a gente foi muito livre! Você quer sair? Então sai. Relacionamento com meus pais era maravilhoso, tratamento era igual. Cora Erato*

*Na minha infância e na minha adolescência foi mais. O tratamento era diferente do que os homens podiam fazer. Eles podiam ir em festa, a mamãe era muito rígida na minha infância. Cora Caligo*

Essa diversidade de experiências destaca como as normas sociais de gênero e as expectativas em relação às mulheres podem variar amplamente, dependendo do contexto e da história pessoal de cada pessoa. As narrativas dessas mulheres enfatizam a importância de reconhecer e enfrentar os silenciamentos e abusos que muitas vezes ocorrem em segredo, bem como de promover a igualdade de gênero e a conscientização sobre a necessidade de desconstruir estereótipos prejudiciais e promover a igualdade de tratamento entre os gêneros.

Por outro lado, as vozes dessas mulheres ecoam ainda hoje, refletindo a realidade de centenas de mulheres que continuam presas em relações abusivas e enfrentam dificuldades para romper com tais situações. A violência de gênero, que é moldada pela construção social, se manifesta quando a mulher se vê forçada a renunciar suas escolhas originais em favor de um relacionamento, muitas vezes sem que essa seja sua vontade, como narra *Cora*:

*Acabou que eu conheci alguém, namorei e me envolvi. Fiquei grávida, casei. Então aí, eu tinha a opção de fazer algo compatível com o relacionamento ou abandonar a faculdade. Cora Monarca*

A pergunta que as mulheres frequentemente escutam quando estão presas em situações de violência revela que, de alguma maneira, nossa sociedade ainda tende a atribuir uma espécie de "culpa" às mulheres pela perpetuação desse ciclo de abuso. O "por que você não o deixa?" continua sendo uma pergunta frequentemente proferida, refletindo a persistência de estereótipos de gênero prejudiciais e a falta de compreensão da complexidade das relações abusivas. Essa realidade destaca a necessidade contínua de conscientização, educação e apoio para romper com o ciclo de violência e apoiar as mulheres que enfrentam essas situações difíceis.

Quando *Cora Icarus* compartilhou sua experiência de ter se casado aos 20 anos e relatou os abusos que enfrentou, inclusive os abusos físicos, ambas, *Cora* e eu, não conseguimos conter as lágrimas. Essa partilha de histórias e a manifestação de emoções demonstram o poder das narrativas pessoais e a empatia profunda que pode surgir quando se discutem questões tão sensíveis e dolorosas como os abusos domésticos.

*Quando eu casei foi triste a minha vida, um sofrimento o marido, me deixava trancada em casa, carregava chave. A vizinha me dava a chave dela da cozinha, eu saía e ia para a minha mãe escondido dele. Ele era muito ruim. Ele me batia, pegava meu dinheiro todinho, ele não bebia, não fumava, ele não bebe e nem fuma até hoje. Cora Icarus*

*Cora Icarus* permanece casada com o marido, apesar de tudo o que ela relatou. Em momentos em que descreve os episódios de agressão, mostra as cicatrizes em seu corpo e compartilha sua dor, ela menciona que as pessoas ainda se questionam por que ela não se separou dele. Quando pergunto se ela entende o porquê permanece com ele, ela explica que, além da influência de sua mãe, que a advertiu sobre o estigma associado ao divórcio, ela também menciona o medo que sentiu ao sair de casa apenas com as roupas do corpo.

Estas são cicatrizes que perduram, deixando marcas não apenas na integridade física, mas também no emocional. Essa é uma das narradoras que retrata a experiência da violência física, descrevendo um cenário em que a aparente maravilha pré-matrimonial cedeu lugar a uma transformação adversa. Barretto (2018) sustenta que os relacionamentos abusivos têm seu início permeado por sutilezas, com potencial para transpor os limites considerados socialmente saudáveis.

Revisitando o conceito de sororidade anteriormente delineado (Fernandes, 2022), a solidariedade manifestada por essas mulheres, seja por meio da partilha de experiências ou dos conselhos transmitidos, revelou-se particularmente esclarecedora nos momentos em que a câmera estava desligada e as gravações terminavam. Ficou evidente para mim que essas narrativas constituem um apelo social, um chamado tácito que ecoa como um imperativo, proclamando: *'Vocês não precisam passar pelo que nós passamos'*.

A trajetória de vida dessas mulheres, a maneira como enfrentaram suas circunstâncias e as rupturas que ousaram empreender possibilitaram uma profunda reflexão acerca da minha própria jornada enquanto mulher. Essa vivência me concedeu a capacidade de evitar o autoquestionamento acerca das razões pelas quais não adotaram certas medidas diante das experiências de violência que enfrentaram.

Não ostento as evidentes marcas físicas que afligem *Cora Icarus*, assim como as demais *Coras* que compartilharam suas experiências. No entanto, assim como elas, carrego cicatrizes emocionais profundas. Apesar de pertencer a uma geração posterior à delas, compreendo plenamente a complexidade do (não) enfrentamento direto. Como uma estratégia de enfrentamento, elas sonham com a liberdade e a construção de uma vida autêntica.

*Enquanto estava na sala de aula, na faculdade, eu sempre pensava: um dia eu vou ser livre, um dia eu vou ser livre! Tinha isso na minha cabeça... Cora Monarca*

As histórias das *Coras* oferecem uma variedade de experiências de vida individuais, apresentando uma riqueza de detalhes que espelham as complexas realidades enfrentadas pelas mulheres em diversas esferas socioculturais e contextos socioeconômicos.

As narradoras representam diversas facetas da experiência feminina no mundo. Podemos categorizar suas histórias nos perfis a seguir:

- a) Do lar: Escolheram ser donas de casa, priorizando seus casamentos como sua principal ocupação.

- b) Casadas e empreendedoras: mantiveram casamentos duradouros, compartilhando responsabilidades familiares e financeiras, enquanto continuaram trabalhando juntas para construir patrimônio.
- c) Violência doméstica: Enfrentaram violência doméstica e exploração financeira, com o fim da violência física após intervenção dos filhos.
- d) Viuvez: breve casamento feliz, marcado pela perda precoce do marido, assumindo a responsabilidade de sustentar e criar suas filhas sozinha.
- e) Divórcio: Após enfrentarem traição, optaram pelo divórcio e assumiram a responsabilidade de criar seus filhos, mantendo carreiras profissionais.
- f) Violência emocional: Enfrentaram ciúmes e possessividade nos relacionamentos, cuidando dos cônjuges quando adoeceram, demonstrando dedicação até o fim de suas vidas.

Entre as nove *Coras* que trabalharam após o casamento, a maioria (seis) desempenhava **profissões** relacionadas ao magistério. Uma delas atuava como enfermeira, outra como costureira e apenas uma exercia a função de auditora fiscal.

É crucial ressaltar que o contexto histórico no qual as mulheres exerciam suas profissões passou por transformações ao longo dos anos, em paralelo às mudanças na legislação brasileira. O Código Civil Brasileiro de 1916, por exemplo, impunha que as mulheres necessitassem da autorização expressa de seus maridos para trabalhar, refletindo os valores sociais da época. Mesmo após a revogação de algumas disposições desse código em 1962, resquícios dessas restrições persistiram, evidenciando a persistência das normas de gênero que impactaram a autonomia e os direitos das mulheres ao longo da história.

Essa abordagem discriminatória não apenas limitava as liberdades e os direitos individuais das mulheres, mas também reforçava a noção de que elas eram propriedade dos maridos. Tal visão obstruía o progresso e o empoderamento das mulheres, impedindo-as de exercer plenamente sua autonomia e potencial.

A Constituição Brasileira de 1988 representou um marco importante na promoção dos direitos das mulheres, revolucionando a capacidade civil das mulheres casadas. A introdução do princípio da igualdade de gênero perante a lei levou a mudanças substanciais nas leis civis do Brasil. Isso se refletiu na igualdade de capacidade civil, eliminando a necessidade de autorização marital para diversas questões, como posse e venda de propriedades.

Além disso, a Constituição enfatizou a igualdade nas relações familiares e reconheceu a família como a base da sociedade, garantindo direitos e deveres iguais entre os cônjuges. Apesar dessas conquistas, as mulheres foram historicamente limitadas a papéis tradicionalmente associados ao cuidado, como a gestão da casa e os cuidados com os filhos, mostrando que ainda há desafios a serem superados em busca da plena igualdade de gênero. O que pode ser identificado na realidade das narradoras, dado que a maioria esteve envolvida com o magistério.

No mercado de trabalho, a condição da mulher - paciente, dedicada, educada, obediente – tem sua força de trabalho sempre mantida em uma margem inferior: salário mais baixo, seu trabalho sendo considerado ajuda no orçamento familiar; assumindo funções em setores extensivos ao doméstico, como o da assistência social, educação, saúde têxtil e enfermagem; desenvolvendo tarefas difíceis, que o homem, muitas vezes, se nega a fazer; e permanece distante das esferas de comando e decisão. (Lodi, 2006, p. 156)

Além das relações do trabalho remunerado, o trabalho doméstico era (e ainda é) também de responsabilidade das mulheres:

*Eu vim para Pedagogia e cursando tive um filho, depois tive outro filho. Cuidava da casa, trabalhava na rede municipal. Era professora, na época não tinha a questão de especialidade igual hoje. Cora Monarca*

*Porque o que eu já passei... eu já dei aula demais com sapato furado! Com jornal, na chuva, passei muito perrengue, mas, não foi pouco não. Andava de ônibus, vinha meia noite, onze meia, meia noite, o ônibus me deixava na praça da Bíblia. Eu deixava duas crianças sozinhas dentro de casa, e meu marido viajando. Antes de eu sair, eu fazia o prato para eles e passava um medo danado neles com o fogão: fogão se você chegar perto... sabe que não tô aqui, se você ligar ele, vai explodir, e vai queimar vocês aqui dentro de casa. Por isso que eu vou deixar a comida aqui dentro do forno, o suco está aqui, isso tá aqui. Cora Papilio*

A configuração social das famílias de seis das dez narradoras foi predominantemente moldada pela presença central da mulher/mãe, muitas vezes devido a falecimentos ou separações. Nesse contexto, as *Coras* assumiram o papel integral de cuidado, sustento e educação de seus filhos.

A igualdade de gênero e as questões relacionadas ao gênero desempenham um papel significativo na distribuição de responsabilidades de cuidado após divórcios ou viuvez, quando elas se tornam responsáveis por todas as tarefas. No entanto, é importante reconhecer que essas situações são únicas e as respostas individuais às mudanças familiares e emocionais variam de acordo com a singularidade de cada uma, influenciada pelo contexto social em que vivem.

Essas mulheres, engajadas e ativas, vivenciaram experiências marcantes ao longo de suas vidas. Elas tiveram bem aventuranças e traumas em seus relacionamentos matrimoniais, trabalharam, criaram seus filhos e alcançaram a aposentadoria, tudo dentro de um contexto regional no coração do país. Suas histórias são entrelaçadas com uma variedade de dinâmicas sociais, contextos políticos, narrativas familiares, experiências de trabalho, questões de violência e relacionamentos abusivos, entre outros aspectos.

O tempo, como uma força inescapável que afeta todos os seres vivos, desempenha um papel central nas reflexões sobre o envelhecimento, uma resposta complexa que engloba aspectos biológicos e psicológicos à passagem do tempo. No próximo capítulo, exploraremos questões relacionadas ao envelhecimento, visando uma compreensão mais profunda da interseção entre gênero, envelhecimento e uma prática corporal fundamentada em uma perspectiva crítica.



*Envelhecer, viver e ser*

*Eu não tenho medo dos anos e não penso em velhice.*

*E digo para você: não pense.*

*Nunca diga estou envelhecendo ou estou ficando velha.*

*Eu não digo. Eu não digo que estou ouvindo pouco.*

*É claro que quando preciso de ajuda, eu digo que preciso.*

*Procuro sempre ler e estar atualizada com os fatos  
e isso me ajuda a vencer as dificuldades da vida.*

*O melhor roteiro é ler e praticar o que lê.*

*O bom é produzir sempre e não dormir de dia.*

*Também não diga para você que está ficando esquecida,  
porque assim você fica mais.*

*Nunca digo que estou doente, digo sempre: estou ótima.*

*Eu não digo nunca que estou cansada.*

*Nada de palavra negativa.*

*Quanto mais você diz estar ficando cansada e esquecida,  
mais esquecida fica. Você vai se convencendo daquilo e convence os outros.*

*Então silêncio!*

*Sei que tenho muitos anos.*

*Sei que venho do século passado,  
e que trago comigo todas as idades,  
mas não sei se sou velha não.*

*Você acha que eu sou?*

*Tenho consciência de ser autêntica*

*e procuro superar todos os dias minha própria personalidade,  
despedaçando dentro de mim tudo que é velho e morto,  
pois lutar é a palavra vibrante que levanta os fracos  
e determina os fortes.*

*O importante é semear, produzir milhões de sorrisos de solidariedade e amizade.*

*Procuro semear otimismo e plantar sementes de paz e justiça.*

*Digo o que penso, com esperança.*

*Penso no que faço com fé.*

*Faço o que devo fazer, com amor.*

*Eu me esforço para ser cada dia melhor,  
pois bondade também se aprende.*

*Cora Coralina*





## CAPÍTULO 3

### Envelhecer, viver e ser

*Eu espero que outras mulheres descubram que tem um lugar, onde se reúnem mulheres largadas, viúvas, sozinhas, solitárias... precisando de alguém para conversar, alguém para rir. E nós temos um lugar assim [fazendo referência ao Grupo Cignus UNATI], porque não dá para preencher tudo., mas, dá para preencher um pouquinho.*

Envelhecer é um poema entrelaçado com o fio dourado da vida, uma jornada por meio das estações do tempo, cada uma delas tecendo sua própria tapeçaria de experiências e aprendizado. É um capítulo sublime na narrativa das vidas, no qual os anos acumulam sabedoria, amarguras, beleza, superação, graça e tantos outros elementos.

Nessa jornada, as rugas se tornam incisões da história de cada qual, cada linha contando histórias de risos compartilhados, lágrimas derramadas e desafios superados. As cicatrizes do tempo são testemunhas silenciosas de resiliência e força interior, ou, da subserviência e de um encorajamento menor.

Envelhecer é um tipo de jornada onde o olhar ganha nova lente, a cada vivência, a cada aurora, a cada estação que se sente. O conhecimento é o fruto maduro que nutre e revela, o desabrochar da vida, com sua paleta de cores tão singela. É um período sereno de profunda introspecção, onde sonhos entrelaçam-se com lembranças, com paixão. O passado se entrelaça com o presente, em dança encantadora, tecendo a colcha da alma, a história de toda uma vida agora.

Envelhecer é a oportunidade de compartilhar o legado da vida, de ser orientação para as próximas gerações, de compartilhar a riqueza das histórias de vida. É um convite para a coreografia da vida, mesmo quando os passos se tornam mais lentos, ainda com o ritmo pulsante do coração em prol da vida. É olhar para o passado e explorar as profundezas da humanidade, apreciar a arte da vida e, sobretudo, resistir e ser resiliente às agruras da vida.

Longe de querer romantizar o envelhecimento, as reflexões acima foram inspiradas e geradas a partir das narrativas das *Coras*. Suas dores, suas doenças, suas cicatrizes, suas histórias, seus posicionamentos, seus desejos. Eles impulsionam não apenas uma forma de pensar as práticas pedagógicas para com elas atuar, como também olhares sobre a vida a partir da escuta sensível de suas vozes.

Ao abordar a temática do envelhecimento, muitas são as questões que circundam o tema, que vão desde os aspectos biológicos, sociais, culturais, psicológicos etc; aos conceitos, tratamentos e novas formas ainda de viver novas experiências. Especialmente sobre os conceitos e formas de tratar as pessoas 60+ de idade, é importante dizer que esses foram se transformando historicamente, diferentes termos para definir essa faixa etária foram utilizados ao longo dos anos: terceira idade, 'melhor idade', 60+.

Em seu estudo, Silva (2008) baseia-se nas pesquisas conduzidas por Laslett (1989) para realizar uma análise abrangente sobre a conceituação da **terceira idade**. Neste contexto, Silva propõe uma divisão quadripartida do ciclo de vida, que redefine as diferentes fases à luz do surgimento da terceira idade. Nesse modelo, a infância é reinterpretada como a primeira idade, a idade adulta como a segunda idade, a terceira idade emerge como um novo período distintivo e a velhice é concebida como as etapas mais avançadas, correspondendo à quarta idade.

É relevante ressaltar que essa classificação não se fundamenta em marcos cronológicos, como datas de aniversário, ou critérios puramente biológicos. Em vez disso, é baseada na análise de atividades e características específicas que caracterizam cada fase do ciclo de vida. Segundo Silva (2008), a terceira idade é descrita como um período marcado pela realização pessoal, um estágio no qual as pessoas desfrutam de diversas experiências e conquistas que conferem um significado singular a essa fase de suas vidas.

Entretanto, é importante adotar uma perspectiva crítica em relação a essa abordagem, a si e ao mundo, como bem nos alerta Paulo Freire. A divisão estrita do ciclo de vida em quatro fases pode simplificar em demasia a complexidade das experiências individuais. Além disso, a ideia de "realização pessoal" na terceira idade pode não ser universalmente aplicável, uma vez que as experiências e as definições de satisfação pessoal podem variar consideravelmente entre as pessoas. Portanto, embora o modelo proposto por Silva ofereça uma estrutura útil para compreender o envelhecimento, é importante reconhecer que ele não captura completamente a diversidade e a subjetividade inerentes à experiência do envelhecimento.

Em 1958, uma pesquisa realizada na cidade de Baltimore, nos Estados Unidos, marcou um ponto de partida na definição do conceito de "melhor idade". Esta pesquisa, discutida por Ferraiouli e Ferreira (2017), emergiu como resultado de uma análise aprofundada que destacou as características singulares que as pessoas adquirem à medida que avançam ao longo do tempo. Os pesquisadores concluíram que, com o envelhecimento, surge a possibilidade de melhorias em diversas esferas da vida.

No entanto, é essencial abordar o termo "melhor idade" com uma lente crítica. Embora a noção de que o envelhecimento possa ser acompanhado por crescimento pessoal e conquistas seja admirável, a utilização desse termo pode sugerir uma comparação implícita entre as diferentes fases da vida, insinuando que a idade avançada é intrinsecamente superior às etapas anteriores. Isso pode negligenciar as complexidades individuais do processo de envelhecimento e pode até mesmo contribuir para a criação de estereótipos e expectativas injustas sobre as pessoas idosas, que poderiam se sentir pressionados a se ajustar a uma noção preestabelecida de uma suposta "melhor idade". Portanto, é fundamental abordar o termo "melhor idade" com sensibilidade, reconhecendo a diversidade de experiências e desafios que acompanham o envelhecimento.

Os paradigmas que nortearam a temática *velhice* ao longo dos anos, os ideários de corpo e beleza, força e vitalidade, tendenciaram a um olhar discriminatório para o envelhecimento, chegando até mesmo, em alguns casos, a estabelecer algumas relações fortes entre a velhice e a doença.

A velhice é uma doença? Desde a antiguidade há uma crença bastante difusa de que velhice é uma doença. Felizmente, a nossa medicina alopática não descobriu nenhuma doença com esse nome de velhice, embora muitos praticantes dessa medicina manifestem em seu exercício profissional diário essa crença (velhice como doença crônica debilitante) ao tratarem os idosos com certa displicência e descrença em sua capacidade de recuperar a saúde é um preconceito com relação aos idosos como tantos outros que grassam em nossa sociedade (Vicini, 2002, p.81).

Envelhecer é um processo único, complexo, multifatorial, progressivo e irreversível. Cada pessoa envelhece de uma forma e em um tempo (Oliveira, Scortegagna e Oliveira, 2015). Um fator importante no processo do envelhecimento é como as sociedades lidam com ele, principalmente em relação à sua valorização ou depreciação, e esse trato, implicará também nas condições de vida da pessoa nesta sociedade.

Numa sociedade capitalista, na qual a produtividade é o foco central e na qual a beleza e a vitalidade estão em voga, há grandes riscos das pessoas que estão em processo de envelhecimento se sentirem improdutivas. Para além dessa questão, ainda há um estereótipo generalizado construído de fragilidade, dependência ou mesmo de vitimização.

A negação de alguns termos e a busca por uma forma confortável para serem chamadas é também um posicionamento crítico, ante as inúmeras mudanças sociais pelas quais passaram, pelas inevitáveis mudanças biológicas, mas, também, por uma construção

de identidade. No contexto dessa análise, respaldado por estudos prévios e minha experiência vivenciada junto a esse grupo, decidi adotar o termo "60+" em lugar da terminologia "melhor idade". Essa escolha decorre da observação empírica e do conhecimento adquirido, que apontam para a não plena identificação de muitas pessoas desse grupo com a última denominação.

A mudança na terminologia adotada, passando do tradicional "terceira idade" para a mais inclusiva "60+", surgiu a partir de um episódio durante minha experiência prática no Grupo Cignus UNATI, em um contexto pautado na perspectiva de Freire (1996). Após uma das aulas, uma das participantes, uma senhora idosa, aproximou-se com uma reflexão instigante sobre o uso do termo "terceira idade". Ela defendeu veementemente a preferência pelo termo "60+", argumentando que o envelhecimento não é um processo uniformemente idílico, como frequentemente é subentendido pela expressão "melhor idade", a seu modo, ela disse o quanto achava difícil envelhecer e quantas mudanças sofreu no seu corpo, seu equilíbrio, nas suas relações. A participação da senhora incentivou a reflexão sobre a complexidade do envelhecimento e a importância de evitar rótulos simplistas, resultando na escolha do termo "60+".

Essa interação destaca a importância de como as pessoas se percebem e como desejam ser tratadas à medida que envelhecem. Aponta para a necessidade de uma abordagem sensível e respeitosa ao lidar com questões relacionadas ao envelhecimento, reconhecendo a diversidade de perspectivas e experiências dentro dessa faixa etária.

Em sua pesquisa sobre a representação de pessoas idosas na publicidade, Oliveira (2018) identifica sete categorias de análise: avós digitais com ênfase na ligação familiar, jovens com rugas considerados uma "idade de ouro", velhice ressignificada associada à tecnologia, analfabetos digitais com limitações tecnológicas, velhinhos(as) antenados(as) que são altamente conectados, avós perfeitos com imagens familiares, e resistente às mudanças, retratando aqueles que não se modernizam. Estas categorias refletem as representações veiculadas pelos meios de comunicação, com ênfase em laços familiares, tecnologia e resistência às mudanças.

Apesar das representações nas campanhas publicitárias, a realidade das pessoas idosas frequentemente difere significativamente. Elas enfrentam desafios que vão desde questões familiares, solidão, sentimentos de improdutividade e inutilidade até o peso de serem vistos como dependentes pela família. Por outro lado, algumas pessoas idosas são o esteuo familiar, dedicando-se integralmente aos afazeres domésticos. A representação

das pessoas com 60 anos ou mais no Brasil, embora tenha evoluído, continua a ser complexa, exigindo lutas contínuas por seus direitos nessa fase da vida.

É inegável que o cenário do envelhecimento está em constante transformação, com alguns indicadores econômicos, especialmente em países europeus e escandinavos (Minayo *et al.*, 2021), evidenciando uma velhice caracterizada por atividades profissionais e desfrute da aposentadoria, incluindo passeios, hobbies, atividades físicas e artísticas, bem como, o alto consumo.

No Brasil, convivemos com uma realidade diversificada, com pessoas idosas que praticamente sustentam filhos(as) adultos(as) que com eles moram, oferecendo apoio financeiro e emocional. E, em muitos casos, a co-responsabilidade pela educação e cuidado com os(as) netos(as), independentemente se os(as) filhos(as) moram na mesma casa ou não. Essa heterogeneidade de experiências destaca a necessidade de abordagens individualizadas para entender e atender às diversas demandas da população idosa.

Aquela imagem do idoso trancafiado em um asilo ou recluso nos espaços domésticos, às vezes sendo até escondido pelos familiares, está cedendo lugar para outras imagens, nas quais os idosos aparecem nas ruas, no comércio, nos clubes, salões de dança, em caminhadas, academias de ginástica, excursões, viagens de turismo, nas universidades abertas à Terceira Idade e em tantos outros lugares (Justo *et al.*, 1988, p.45).

Hack (2020, p.8) discute a disparidade no reconhecimento da idade entre populações de países desenvolvidos e em desenvolvimento:

O conceito de idoso está relacionado à idade fixada por lei para que uma pessoa seja reconhecida como tal. No Brasil e em países em desenvolvimento, essa idade é delimitada nos 60 (sessenta anos). Em países desenvolvidos, a idade em que se considera uma pessoa como idosa é aos 65 (sessenta e cinco) anos, ou mesmo aos 70 (setenta) anos.

O envelhecimento, apesar de ser um processo biológico inevitável, traz consigo uma série de complexidades sociais que demandam atenção, abrangendo desde a garantia dos direitos das pessoas idosas até as distintas realidades sociais, desafios psicológicos e a necessidade de planejamento pessoal para essa fase da vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) ressalta que o rápido envelhecimento nos países em desenvolvimento é acompanhado por mudanças drásticas nas estruturas familiares, papéis sociais, padrões de emprego e migração. Fatores como urbanização, migração de jovens em busca de emprego nas cidades, famílias menores e o crescente número de mulheres que integram a força de trabalho formal contribuem para

a redução do número de pessoas disponíveis para cuidar das pessoas idosas quando necessário, enfatizando a necessidade de abordar essas complexas questões de maneira abrangente.

Essas mudanças têm implicações significativas na vida da pessoa idosa. Isso se traduz em menor apoio familiar, vulnerabilidade econômica, solidão, a necessidade de cuidados formais, alterações nos papéis sociais e desafios psicológicos. Tais desafios podem impactar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas, exigindo uma abordagem abrangente para atender às suas necessidades complexas.

O conceito de envelhecimento ativo vai além das questões fisiológicas, enfatizando a importância das relações sociais na vida do sujeito e em sua capacidade de autonomia. Definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), o envelhecimento ativo representa a busca por uma experiência favorável do envelhecimento, focando na otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o propósito de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Isso implica na promoção de um envelhecimento que permita às pessoas continuarem a ser ativas, desafiando estereótipos “negativos” associados à idade e valorizando a contribuição das pessoas idosas em diversos aspectos da vida.

É essencial compreender os conceitos e níveis de dependência usados nas Instituições de Longa Permanência (ILPs), antes conhecidas como asilos, mesmo quando o foco se direciona para pessoas com 60+ que não vivem nessas instituições. A Resolução da Diretoria Colegiada nº 283/2009-ANVISA, de 26 de setembro de 2005, estabelece diretrizes importantes ao fornecer critérios para classificar a dependência dos residentes em ILPs.

Essa classificação é fundamental para tentar garantir o atendimento adequado às necessidades de cuidado e apoio, particularmente naqueles que residem em ILPs, pois sabemos que no Brasil nem toda lei ou normativa é de fato exercida. Mesmo ao concentrar a análise nas pessoas idosas que não vivem em ILPs, a compreensão desses conceitos enriquece a visão do envelhecimento e dos cuidados prestados a essa população em diversos contextos. A conscientização das necessidades e desafios enfrentados por pessoas idosas, independentemente de onde vivam, é crucial para promover o envelhecimento ativo e saudável em toda a sociedade.

### 3.4 - Grau de Dependência do Idoso

- a) Grau de Dependência I - idosos independentes, mesmo que requeiram uso de equipamentos de auto-ajuda;

b) Grau de Dependência II - idosos com dependência em até três atividades de autocuidado para a vida diária tais como: alimentação, mobilidade, higiene; sem comprometimento cognitivo ou com alteração cognitiva controlada;

c) Grau de Dependência III - idosos com dependência que requeiram assistência em todas as atividades de autocuidado para a vida diária e ou com comprometimento cognitivo.

3.5. – Indivíduo Autônomo – é aquele que detém poder decisório e controle sobre a sua vida (Brasil, 2005, p.2).

Lamentavelmente, num país marcado por acentuadas desigualdades sociais, encontramos um espectro diversificado de pessoas enfrentando o processo de envelhecimento. De um lado, há aqueles com recursos para se preparar psicologicamente e lidar com as mudanças físicas inerentes a essa fase da vida. Por outro lado, há pessoas que, devido às condições adversas, simplesmente sobrevivem às circunstâncias impostas pela realidade.

Dentro do grupo de ginástica que atende pessoas com mais de 60 anos de idade, no Estado de Goiás, nossas *Coras* se encaixam principalmente no perfil do grupo 3.5, conforme mencionado anteriormente, que se caracteriza por pessoas autônomas, com poder decisório e controle sobre suas vidas. Um dos objetivos desse estudo, é justamente adensar o termo autonomia, não o disposto na lei, mas o proposto por Paulo Freire, assim como, este poder decisório que foi sendo constituído e/ou fortalecido por meio das propostas pedagógicas freireanas e da GPT.

### 3.1. As mudanças biológicas

*[...] a gente não está subindo a montanha, gente! Eu estou descendo a montanha. É verdade! Quando eu não quero mais fazer as coisas, eu falo para o meu neto: “Ah! Pelo amor de Deus, já estou velha... velhinha”. Cora Papilio*

A narrativa de *Cora Papilio*, no que diz respeito ao processo de envelhecimento, lança luz sobre a inevitabilidade e a natureza intrínseca dessa jornada, que todos os seres humanos percorrem ao longo de suas vidas. Nesse contexto, é fundamental compreender as mudanças fisiológicas que acompanham o envelhecimento, afetando tanto os níveis celulares quanto sistêmicos. Como observado por Taylor e Johnson (2015, p.3), as alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento englobam uma série de aspectos, como:

**Alterações fisiológicas e bioquímicas:**

- diminuição da força renal;
- aparecimento de artrite;
- aparecimento de osteoporose;
- diminuição de índice cardíaco;
- diminuição da velocidade de condução nervosa;
- diminuição da acuidade dos sentidos (audição, visão, paladar, tato, olfato);
- diminuição da isoimunidade (medida pelos marcadores, especificamente pelos marcadores de autoimunidade).

**Músculos:**

- Diminuição da força;
- Encurtamento das fibras musculares;
- Diminuição dos números de fibras de contração rápida;
- Declínio do condicionamento físico;

**Sistema Cardiorespiratório:**

- Diminuição de captação do Oxigênio;
- Diminuição da frequência cardíaca máxima;
- Intensificação da doença cardiovascular;
- Aumento da incidência de hipertensão

**Outros:**

- Aumento da suscetibilidade à ansiedade (que pode afetar a capacidade de tomar decisões);
- Aumento do tempo de reação;
- Aumento do tempo de movimento.

O envelhecimento biológico não se manifesta com a mesma intensidade em todas as pessoas, como indicado por Taylor e Johnson (2015). Os autores caracterizam o envelhecimento com base em quatro aspectos fundamentais: é um fenômeno que envolve deterioração e comprometimento da funcionalidade; é um processo irreversível e contínuo; é intrínseco, ou seja, é determinado por fatores internos; e, por fim, é universal, afetando todos os seres vivos ao longo de suas vidas.

A apreensão do processo de envelhecimento e das mudanças fisiológicas que o acompanham é de profunda relevância. Ela amplia nossa compreensão da capacidade funcional das pessoas e desempenha um papel central nas conversas sobre autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável. Esses são temas centrais em discussões e documentos relacionados a pessoa 60+. Dois conceitos são importantes para essa compreensão: a senescência e a senilidade.

O conceito de senescência refere-se à perda de função que está diretamente relacionada ao processo de envelhecimento, desempenhando um papel crucial no comprometimento da qualidade de vida e da autonomia das pessoas idosas. De acordo com Ramos e Cendoroglo (2011), o envelhecimento bem-sucedido é caracterizado por



uma atitude ativa perante a vida e a sociedade, juntamente com a presença de um baixo índice de doenças e uma elevada capacidade funcional, tanto física quanto cognitiva.

*Eu tenho uma saúde de uma pessoa de 35 anos. É muito bom, é outra vida. Cora Siproeta*

*É isso que eu noto, no meu corpo é isso que eu noto. Na cabeça eu tenho uns 30 anos só... Cora Erato*

O conceito de senilidade refere-se ao termo mais frequentemente utilizado para descrever doenças crônicas ou condições neurodegenerativas que levam a um significativo comprometimento da autonomia da pessoa idosa, limitando sua capacidade de realizar atividades de forma independente. Como observado por Figueiredo (2007), a senilidade envolve condições que podem incapacitar ou restringir substancialmente a autonomia da pessoa idosa.

*A gente vai envelhecendo, a gente perde muito o equilíbrio. Cora Erato*

O entendimento das diferenças entre senescência e senilidade é fundamental para qualquer profissional que trabalhe com pessoas idosas. Isso porque essa distinção permite uma abordagem mais precisa e eficaz no cuidado e no atendimento a essa população. É crucial adotar uma abordagem centrada na pessoa, respeitando sua individualidade e considerando suas necessidades específicas.

Vale ressaltar que as mudanças físicas, provocam implicações nas vidas das pessoas idosas. Dalla Déa *et al.* (2016, p.26), afirmam que “O idoso vivencia um declínio físico decorrente das alterações nas características e funções físicas.” As dimensões corporais, por exemplo, conforme os autores, no que diz respeito à perda da altura está ligada à “[...] perda de água dos discos intervertebrais, decorrente da compressão e da hipercifose. No entanto, a perda de altura se dá principalmente pela diminuição da curvatura dos arcos do pé” (Dalla Déa *et al.*, 2016, p. 28).

Essas mudanças físicas podem ter diversas implicações na vida das pessoas idosas, incluindo restrições na mobilidade, maior predisposição a quedas e impacto na qualidade de vida. Profissionais que trabalham com essa população devem estar cientes dessas alterações e adotar abordagens que considerem as necessidades físicas e funcionais específicas das pessoas idosas. Isso inclui a promoção de atividades que visem a manutenção da saúde musculoesquelética, o suporte para minimizar o risco de quedas e intervenções que melhorem a postura e a mobilidade. Compreender as implicações das

mudanças físicas no envelhecimento é essencial para oferecer cuidados adequados e promover o envelhecimento ativo e saudável.

*Meu equilíbrio foi mudando ao longo dos anos, a gente muda, o corpo vai mudando. Engraçado que não é tanto, pelo menos no meu caso. Eu acho assim, a gente tem consciência que se cair, pode machucar feio. E não é tanto que a gente vai mudando o ritmo do passo, né? A gente vai mudando, não é porque... eu pelo menos, não é falta de equilíbrio... é medo de cair. Cora Erato*

No cenário da pesquisa científica, *locus* no qual se acumulam evidências incontestáveis acerca dos benefícios associados à prática regular de atividades físicas, as discussões no campo da Saúde Pública ganham relevância inegável (Gerez *et al.*, 2010). Hoje, reconhece-se a necessidade premente de implementar programas educacionais voltados à população idosa, com o intuito de esclarecer de maneira abrangente os benefícios inerentes a essa prática e, igualmente importante, de fornecer orientações adequadas para a incorporação de atividades físicas na rotina das pessoas idosas. Esta abordagem visa, essencialmente, não apenas promover a compreensão dos benefícios em questão, mas também encorajar a adesão efetiva a um estilo de vida ativo e saudável, que pode ser transformador para a qualidade de vida da população idosa.

As mudanças no peso corporal constituem outro aspecto significativo no processo de envelhecimento. Conforme observado por Sampaio (2004), nessa faixa etária ocorre um aumento na gordura corporal total e uma redução do tecido muscular. Essas modificações no tecido muscular são frequentemente atribuídas à diminuição da atividade física e da taxa metabólica basal.

*Eu vou fazer tudo. Estou precisando urgentemente entrar numa musculação, porque eu estou entortando né? Dar uma melhorada no físico, condicionamento. Cora Monarca*

A relação entre a ginástica e as preocupações com o peso é um tema amplamente debatido no campo científico, particularmente em modalidades esportivas, como a ginástica rítmica (Vieira *et al.*, 2009). A pressão para manter um peso corporal específico, muitas vezes ligada ao desempenho esportivo, é uma questão relevante, sobretudo entre os jovens, podendo desencadear distúrbios alimentares e ter efeitos negativos na saúde. Nesse contexto, é crucial examinar como essa dinâmica se manifesta no grupo de idosas, levando em consideração suas vivências e a abordagem do projeto em questão. Mesmo que essas idosas não estejam diretamente vinculadas a um estereótipo de prática competitiva, como a Ginástica Rítmica, elas ainda manifestam preocupações relacionadas

à qualidade de vida e à capacidade de participar de eventos como a Gymnaestrada Mundial. Essas atividades demandam um certo nível de condicionamento pela intensidade do que ocorre durante a semana do evento.

É importante abordar esse tema no contexto das práticas de ginástica, destacando a necessidade de respeitar os diferentes biotipos e enfatizar a saúde e o bem-estar em vez de padrões estéticos rígidos. O respeito à individualidade e à diversidade de corpos é uma premissa fundamental, refletindo os princípios de inclusão e aceitação que podem ser promovidos no projeto, alinhando-se com a perspectiva freiriana de respeito às identidades e ao empoderamento. Integrar essa discussão às práticas de ginástica pode ser enriquecedor para as *Coras*, promovendo uma abordagem saudável e consciente em relação ao exercício físico e ao corpo.

Essas alterações corporais podem impactar não apenas a saúde física, mas também a imagem corporal das pessoas idosas, dado que estes aspectos estão intimamente relacionados. Frequentemente, elas enfrentam desafios em relação à aceitação de seus corpos durante o processo de envelhecimento. Isso pode resultar em sentimentos de inadequação, insatisfação e até mesmo em uma sensação de desconexão em relação às suas próprias identidades. Portanto, é essencial abordar o processo de reconhecimento e autoconhecimento com as pessoas idosas, pois isso desempenha um papel significativo na promoção de uma vivência saudável do envelhecimento, tendo em vista que:

A imagem corporal dos idosos ajusta-se gradualmente ao corpo durante o processo de envelhecimento, porém, pode sofrer alterações, devido aos comportamentos patológicos ou devido a distúrbios da motivação que podem afetar alterações no movimento (Monteiro, 2001). Muitos declínios físicos encontram-se associados a uma perda de interesse por parte dos idosos em manter-se ativos para a busca da realização de seus objetivos (Balestra, 2002, p.35).

Nesse contexto, a prática da ginástica desempenha um papel significativo, não apenas na manutenção da saúde física, mas também na promoção do reconhecimento e do autoconhecimento. Por meio da ginástica, as pessoas idosas podem ampliar seu repertório gestual (, Silva e Bortoleto, 2019) e, ao mesmo tempo, fortalecer sua autoestima e autoaceitação, contribuindo para uma vivência saudável do envelhecimento

O cuidado inerente ao envelhecimento transcende as limitações puramente fisiológicas, visto que diversas variáveis multifatoriais exercem influência direta na experiência de vida da pessoa idosa. Além das mudanças físicas, as atitudes e percepções da pessoa diante do processo de envelhecimento, bem como o contexto social em que está

inserido, desempenham papéis de relevância inquestionável em seu desejo de manter uma vida plena e significativa. Como ressaltado por Balestra (2002, p.10):

Se o entendimento de velhice for positivo e realista, o sujeito poderá rever seus objetivos, aceitar mudanças, inclusive as corporais, prevenir doenças, modificar o estilo de vida, estabelecer novas metas e, assim, contribuir sobremaneira para o aumento da qualidade de vida nesta e em outras fases da vida.

O estilo de vida, pode ajudar a retardar ou acelerar a senilidade nas pessoas com 60+, conseqüentemente, esse se torna um ponto crucial para a discussão sobre qualidade de vida:

A qualidade de vida na senescência vem sendo uma preocupação hodierna da Gerontologia, enfatizando-se a importância da promoção e prevenção de saúde. Pois, apesar de o declínio na capacidade funcional poder estar influenciado tanto por fatores ligados ao estilo de vida do adulto como ao seu ambiente externo, estudos conduzidos em diversos países, na área da biogerontologia, vêm apontando a supremacia do estilo de vida entre os fatores de saúde e longevidade, no processo de envelhecimento. (Figueiredo, 2007, p.161).

Além das transformações físicas inerentes ao processo biológico, as pessoas enfrentam desafios que repercutem diretamente na qualidade de vida, tais como o luto pela perda de cônjuges e amigos, a transição para a aposentadoria acompanhada da redução de rendimentos, a reconfiguração de papéis sociais e a necessidade de se adaptar a mudanças nas circunstâncias físicas da vida.

Cada pessoa idosa é única, apresentando um mosaico complexo de condições físicas, sociais, psicológicas, emocionais e culturais. O entendimento abrangente dessas variáveis possibilita que profissionais ofereçam cuidados e orientações personalizados, promovendo um envelhecimento saudável e ativo. Esta abordagem contribui para uma sociedade mais inclusiva e compassiva, na qual as pessoas idosas são valorizadas e respeitadas em todas as fases do processo de envelhecimento, constituindo-se em um tópico de relevância crucial para investigação e intervenção em saúde e bem-estar.

As condições sociais e culturais que permeiam a discussão sobre o envelhecimento levantam questões importantes sobre a disponibilidade de espaços acessíveis para que as pessoas idosas possam praticar atividades físicas e fortalecer vínculos sociais, como preconiza o Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2003). Nesse contexto, as universidades, por meio de suas iniciativas de extensão universitária ou de programas específicos de formação para pessoas idosas, têm se destacado como lugares possíveis para a promoção do esporte e lazer, conforme já mencionado anteriormente.

### 3.1. Convivendo com o envelhecimento

Minha formação em Educação Física abriu a porta para o contato com a população idosa, graças a uma disciplina incorporada ao Projeto Pedagógico do Curso e ao Estágio Supervisionado, como mencionado anteriormente. Quando finalizei essa formação, os estudos indicavam que as transformações biológicas das pessoas idosas destacavam-se como desafios, assim, compreender as alterações no sistema musculoesquelético, que incluem a perda de massa muscular e densidade óssea; o risco de aumento da pressão arterial e a possível manifestação de condições como hipertensão, aterosclerose, Alzheimer, Parkinson, artrite, artrose, bem como dificuldades de memória; a perda de elasticidade, afetando a visão e a audição; e até mesmo mudanças na pele, como a diminuição da espessura e o surgimento de manchas, além de questões relacionadas ao peso, eram todos elementos intrínsecos à experiência de envelhecimento e atuação profissional junto a essa população.

É compreensível que a perspectiva da aproximação do final do ciclo vital, que inclui a inevitabilidade da morte, fosse uma das maiores dificuldades a serem enfrentadas ao trabalhar com essa fase da vida. O confronto com a finitude é um desafio profundo e emocional, que suscita reflexões existenciais e questões sobre o significado da vida, podendo gerar comportamentos de preparação e enfrentamento.

*Só que eu falo para Deus toda hora, pelo amor de Deus... E estou organizando tudo, mas, eu não quero morrer por enquanto não, me deixa aqui ainda por muito tempo (risadas), e arrumando minha casa e... fazendo faxina e fazendo umas doações que já está tudo com as plaquinhas.... Porque eu falei: se eu morrer com essa casa desse jeito eu vou morrer de vergonha. Cora Siproeta*

Frumi e Celich (2006) observam que, embora o envelhecimento e a morte sejam processos naturais da existência humana, nem sempre são plenamente aceitos pelas pessoas que os vivenciam.

No que diz respeito à minha própria experiência, devo mencionar que a disciplina e o estágio supervisionado, relacionados à atuação com pessoas idosas não foram escolhas pessoais, mas sim, componentes obrigatórios do currículo acadêmico que todos(as) os(as) estudantes deveriam vivenciar. Ao retornar à instituição como docente, inicialmente relutei em assumir um papel mais ativo no trabalho com esse público, em detrimento do excesso de carga horária e das dificuldades com algumas temáticas relacionadas a essa faixa etária, conforme explicado anteriormente.

Minha reintegração se deu inicialmente numa posição de coordenação geral no final de 2014 e início de 2015 e, somente no final de 2019/2020, passei a me envolver mais diretamente e de forma mais efetiva com as pessoas idosas.

Imagem 18: Atividade prática com o grupo Cignus UNATI (2021)



Fonte: Acervo da autora (2023)

Durante o período de quase cinco anos, desde a minha reintegração como coordenadora geral do projeto, participamos de diversos festivais locais, nacionais e de uma World Gymnaestrada (em 2019). Com o passar dos anos, adquiri mais experiência e preparação como docente, o que alterou significativamente a dinâmica da nossa interação. Em 2020, essa relação se aprofundou ainda mais, à medida que assumi um papel mais ativo no grupo, ampliando minha atuação pautada na escuta sensível e na perspectiva freireana, que enfatiza o diálogo e a intensificação das relações interpessoais. Isso representou uma integração entre a minha base na pedagogia, minha visão sobre educação e a oportunidade de trabalhar com um laboratório de pesquisa e experiências em ginástica (LAPEGI) que também atuava com esses princípios. Essa fusão de conhecimento e experiência permitiu uma abordagem mais enriquecedora e eficaz no contexto do projeto, beneficiando tanto as idosas quanto a mim como coordenadora.

E, de forma acometedora, essa relação com as pessoas idosas, sobretudo com as mulheres do Grupo Cignus UNATI, se transformou. A pandemia modificou, em nível global, as formas de se relacionar, conversar, praticar ginástica, *conviver...*

O ano de 2020 foi marcado por uma série de situações inéditas e desafiadoras, bem como por reflexões profundas. Foi um período de luto, com a pandemia da COVID-19 ceifando vidas não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. Nesse contexto, o cuidado com as pessoas idosas envolvidas no projeto se tornou ainda mais crucial. Ressalto que, essas pessoas mantiveram sua dignidade, cuidando de si mesmas e mantendo a esperança de que a ciência encontraria uma solução em breve.

A pandemia evidenciou de maneira marcante que a morte não escolhe hora, classe social, nem idade e nem sexo. De acordo com dados da Secretaria Estadual de Saúde de Goiás (SESGO, 2023), o estado registrou um total de 29.369 mortes devido à COVID-19, sendo 16.142 em pessoas do sexo masculino e 12.227 do sexo feminino.

Imagem 19: Número de óbitos confirmados por faixa etária em Goiás



Fonte: SESGO (2023)

Os dados da SESGO revelam que, das 29.369 mortes registradas em Goiás, 9.897 ocorreram em pessoas com idades entre 0 e 59 anos, enquanto 19.472 ocorreram em pessoas com 60 anos ou mais. Dentre esses, 6.176 casos envolviam pessoas entre 60 e 69 anos, 6.331 entre 70 e 79 anos, e 5.965 em pessoas com mais de 80 anos. Assim, cerca de 34% das mortes foram de pessoas com menos de 60 anos de idade.

Durante o período de março a julho de 2020, eu me preparava mentalmente para lidar com a possibilidade de enfrentar a perda de pessoas queridas em algum momento... familiares, amigos(as) e minhas alunas do projeto.

Sendo a morte uma dimensão integrante da vida, o viver plenamente implica a aceitação e o convívio com ela, muito embora o ser humano crie dispositivos de segurança, negando, assim, essa realidade. Os mecanismos de defesa apresentados pelos indivíduos possibilitam que se ignore a morte e se dificulte a percepção da finitude do ser no mundo [...], porém apresenta grande dificuldade em assumi-la como um modo de ser da natureza humana. Adotar uma postura de autodefesa diante da morte garante ao ser o simples ato de pensar e agir, dissimulando seu verdadeiro significado. (Frumi; Celich, 2006, p. 97)

As mulheres envolvidas no projeto de extensão se mostraram como verdadeiras fortalezas durante esse período, mesmo que nosso contato fosse restrito ao ambiente virtual. Surpreendentemente, o olhar delas sobre a vida e a morte me fizeram questionar e romper com os preconceitos que eu tinha em relação ao trabalho com pessoas idosas. Elas me fizeram perceber a importância das histórias e memórias de suas vidas, e como essas experiências contribuíram para as mudanças que a minha geração vivenciou.

Beauvoir (1970) e Rovai (2021) abordaram a marginalização das mulheres idosas e a importância de políticas sensíveis ao gênero no envelhecimento. Ambas destacaram discriminação, estigmatização e pressões para papéis tradicionais. Integrar essas abordagens enriquece a compreensão das experiências das *Coras* e a necessidade de políticas que promovam equidade de gênero no envelhecimento.

Um dos pontos mais marcantes foi quando elas me fizeram compartilhar a história da minha avó, que veio a falecer em julho de 2020, e perceber na minha narrativa, a presença de uma mulher forte, destemida e determinada na minha história. Uma mulher semianalfabeta, mãe de cinco filhos, que veio de Minas Gerais para o Estado de Goiás, na década de 1950. Ela enfrentou desafios como a viuvez precoce e se tornou a matriarca da família. Ao longo dos anos, testemunhou seus filhos e netos se formando no ensino superior, incluindo cursos de pós-graduação. A história dela é um testemunho inspirador de resiliência e superação, e isso me fez enxergar de forma mais profunda o valor das experiências de vida das pessoas idosas.

Quando o saber e a história de vida do idoso são valorizados, entendidos e respeitados, este ser percebe que sua existência tem um significado. Essas atitudes de consideração, respeito e amor acolhem o idoso, pois existe o reconhecimento de sua singularidade, promovendo um sentido no envelhecer e possibilitando o enfrentamento da morte. (Frumi; Celich, 2006, p.98)

As histórias da minha avó permanecerão gravadas, marcando sua singularidade, seus gostos, suas lutas, sua determinação, sua gentileza e sua personalidade forte. A mulher que estou me tornando é um reflexo das mulheres das gerações que me precederam. O legado que elas deixaram vai além da simples busca por sucesso na vida; é, acima de tudo, um legado de apreciação pela vida. Em suas palavras simples e nas experiências compartilhadas, essas mulheres trouxeram uma sensação de leveza e “[...] um olhar reflexivo ao processo de envelhecimento e da morte e a compreensão de seus significados [...]” (Frumi; Celich, 2006, p.98).



Quando “essa chave virou”, a natureza do trabalho compartilhado com mulheres 60+ ganhou um novo significado, focando na singularidade de cada uma delas e indo além da mera análise da expectativa de vida. Passou a englobar não somente a compreensão dos aspectos físicos e biológicos do envelhecimento, mas também a busca pela apreensão de outras dimensões. Foi uma jornada que nos levou a compreender que estamos envelhecendo na região central de um país em desenvolvimento, com suas peculiaridades sociais e climáticas.

Reconhecer essas diferenças e essas perspectivas individuais em relação a cada pessoa envolvida no projeto, implica compreender que os núcleos familiares também são diversos. Isso me leva a retomar o que *Cora* compartilhou sobre o processo de envelhecimento.

*Muitas vezes, quando a pessoa vai ficando mais velha, os filhos vão casando-se, às vezes perdem o marido, ou às vezes o marido vai ficando mais acomodado e as mulheres vão ficando em casa solitárias. Cora Agrias*

A síndrome do ninho vazio (SNV) não é uma condição médica, e ainda, uma metáfora que descreve os sentimentos de tristeza, solidão e perda de propósito que alguns pais vivenciam quando seus(suas) filhos(as) deixam o lar familiar. Esse fenômeno emocional pode ocorrer à medida que os(as) filhos(as) crescem, se tornam independentes e saem de casa, deixando os pais com uma sensação de vazio e uma reavaliação de seus papéis familiares. É uma experiência comum, mas que afeta cada pessoa de maneira única, dependendo de diversos fatores contextuais e emocionais.

A SNV parece estar ligada à cultura, ou seja, em países onde as pessoas estão acostumadas e preparadas para se separarem dos filhos, a síndrome parece não trazer grandes mudanças ou conflitos. Contudo, em culturas em que as pessoas (principalmente as mulheres) se dedicam exclusivamente à criação dos filhos, observou-se que ainda existe sofrimento e sentimento de solidão. (Sartori; Zilberman, 2009, p.120).

*Cora Papilio* compartilhou suas experiências relacionadas a essa síndrome, demonstrando como a solidão pode ser uma parte desafiadora da transição quando os filhos saem de casa:

*[...] então em três, quatro anos, uma casa cheia, e ela esvaziou! É aquela síndrome do ninho né? Mas, eu comecei assim, meu apartamento é grande. Eu falava: meu Deus, meu Deus, o que que eu faço? Até escorava na parede, olhando assim: o que eu faço? Mas, eu toda vida fui muito religiosa, fui essa mulher, que a vida é uma luta, que a gente não tem que se abalar e tal. E aí eu fui, fui... Cora Papilio*

*E elas casaram, mudaram de país e eu fiquei sozinha. Cora Siproeta*

Embora nas narrativas, apenas duas *Coras* tenham expressado diretamente a ausência dos(as) filhos(as) e da casa vazia, no cotidiano, percebo que elas chegam mais cedo que o horário das atividades para conversar e requerem atenção quando as atividades terminam. Em diversos momentos, partilham alguma comida feita, trazem presentes, contam histórias, falam sobre o orgulho que têm sobre os(as) filhos(as).

No projeto Cignus UNATI, meu papel como facilitadora e mediadora do diálogo e da construção coletiva do conhecimento, busca seguir Freire (1996). Esse ambiente busca transcender a educação formal, promovendo o crescimento pessoal e comunitário em conformidade com a visão de educação freiriana, que destaca a importância das relações interpessoais e da aprendizagem como um processo transformador.

Essas ações demonstram a importância das relações familiares e como essas mulheres buscam preencher as lacunas da solidão e da ausência, também fora das atividades do projeto.

*Minha filha vai inaugurar a clínica dela, agora você quer ver? A outra está fazendo a convalidação do diploma dela nos EUA, como é que fala? Reconhecimento! Cora Siproeta*

*Quando eu fui para Goiânia, eles vieram junto comigo. Um começou a fazer Direito, mas, não terminou. Uma é enfermeira, fez enfermagem. E a outra não quis estudar, deu muito trabalho... não quis estudar e tal. Mas... graças a Deus deu certo! Cora Marpesia*

As narrativas dessas mulheres, que destacam a prosperidade dos filhos proporcionam uma perspectiva enriquecedora sobre a resiliência, os valores familiares e a importância do progresso educacional e profissional. A ênfase na prosperidade dos(as) filhos(as) é um reflexo do orgulho que essas idosas sentem em relação às conquistas de suas famílias. Muitas delas tiveram que superar obstáculos consideráveis durante sua jornada de vida, e ver seus(suas) filhos(as) prosperarem na educação e na carreira é uma fonte de grande satisfação. Essas narrativas ressaltam não apenas as trajetórias individuais, mas também a importância de legar um legado de superação e progresso para as gerações futuras.

[...] significa que todos possuem um determinado valor. Esse entendimento, que está associado ao fomento da autoestima, contribui substancialmente para a construção de uma noção de coletividade, facilitando certo enraizamento do respeito ao outro e a si mesmo e viabilizando, por consequência, uma busca de equilíbrio entre conflitos e consensos durante a convivência (Menegaldo e Bortoleto, 2021, p.3)

Um ponto a ser retomado do capítulo 1, refere-se à sistematização da Organização Não Governamental (ONG), dado que esta foi uma iniciativa que partiu das mulheres que participam do grupo. Essa proposição não se originou de desconfiança em relação à destinação de recursos, mas sim, do desejo de compartilhar responsabilidades e, conforme alegaram, evitar que a professora fique sobrecarregada.

Essas mulheres 60+ demonstram sensibilidade e empatia, a proposta de divisão de tarefas na ONG reflete um profundo comprometimento, não apenas com suas próprias jornadas, mas também com o crescimento de outras mulheres. Essa colaboração intergeracional é exemplar e fortalece o coletivo.

As aproximações, permitiram compreender a importância da luta pelos direitos das pessoas idosas. Em meu âmbito familiar, eu desconhecia relações abusivas relacionadas aos recursos financeiros. No entanto, a convivência com as *Coras* aproximou-me de diferentes realidades, evidenciando a necessidade de defender os direitos das pessoas idosas.

A realidade das mulheres envolvidas no projeto Cignus UNATI se desdobra em três categorias distintas:

- aquelas que mantêm controle total sobre seus recursos financeiros, administrando-os e frequentemente prestando auxílio financeiro aos filhos;
- aquelas que dependem financeiramente de seus filhos ou familiares;
- e aquelas cujos recursos financeiros são gerenciados por seus(suas) filhos(as) ou familiares, sem que prestem contas sobre tal gerenciamento.

Em termos gerais, a maioria das mulheres participantes do projeto se enquadra na primeira categoria, caracterizadas pela independência na gestão de seus recursos financeiros e pela prática frequente de auxiliar seus filhos e netos com sustento financeiro. No entanto, durante a preparação de nossa primeira viagem para a Áustria, mencionada no capítulo 1, nos deparamos com uma situação fora desse padrão, envolvendo uma senhora que, posteriormente, se afastou do grupo.

Essa senhora tinha seu filho responsável pela administração de sua aposentadoria. Ela planejou pagar à vista para participar da World Gymnaestrada, considerando seus gastos limitados e as economias que havia acumulado. No entanto, no dia determinado para efetuar o pagamento, ao se dirigir ao banco, ela descobriu que seu filho, encarregado de gerenciar suas contas financeiras, havia retirado todas as suas

economias sem lhe consultar. Profundamente magoada e com lágrimas nos olhos, ela me convidou a visitá-la em sua residência para conversarmos, solicitando que não tomasse medidas legais contra seu filho.

O conflito vivenciado nessa situação, entre o dever profissional de agir de acordo com princípios éticos e o respeito à autonomia e desejos da senhora idosa, é emblemático. Como professora, educadora e pesquisadora, a obrigação de agir em conformidade com princípios morais e legais, como a denúncia de abuso financeiro, é evidente. No entanto, é igualmente essencial reconhecer a importância de respeitar a autonomia e as escolhas da pessoa idosa, especialmente quando estas são expressas claramente. A situação ilustra o delicado equilíbrio entre proteção e autodeterminação, exigindo uma avaliação cuidadosa de como agir em conformidade com os valores éticos e o respeito à dignidade da pessoa envolvida. Esta complexidade destaca a necessidade de abordagens individualizadas e compassivas para lidar com questões sensíveis relacionadas às pessoas idosas.

Essa experiência me chocou e me fez compreender a necessidade premente do acesso à informação e do conhecimento das leis, especialmente entre as pessoas idosas. Situações como a mencionada, apesar de parecerem inacreditáveis, são mais comuns do que geralmente se supõe. A presença de marcos legais destinados à proteção das pessoas idosas se justifica por circunstâncias similares ou, até mesmo, mais gravosas, que exigem uma nova perspectiva que não subestime nem fragilize as pessoas idosas e que ofereça proteção contra possíveis incidentes.

A Constituição Federal de 1988 no Brasil é amplamente reconhecida como um marco significativo que estabeleceu uma nova perspectiva em relação às pessoas com 60+. Ela representou uma mudança de paradigma, afastando-se de uma visão que associava as pessoas idosas à ideia de caridade, favor, bondade e assistência, bem como à noção de dependência, fragilidade e vitimização. Em vez disso, a Constituição Federal de 1988 adotou um enfoque que reconhece os direitos, a cidadania e a dignidade das pessoas idosas, promovendo uma visão de envelhecimento ativo e participativo na sociedade. Essa mudança no tratamento das pessoas idosas tem sido fundamental para a promoção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa em relação a pessoa idosa.

Art. 230. A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

§ 1º Os programas de amparo aos idosos serão executados preferencialmente em seus lares.

§ 2º Aos maiores de sessenta e cinco anos é garantida a gratuidade dos transportes coletivos urbanos.

(Brasil, CF.1988, Art.230).

Os direitos das pessoas idosas transcendem o âmbito dos benefícios e abrangem o direito fundamental de envelhecer com dignidade, liberdade, respeito, bem como o acesso a necessidades básicas como alimentação adequada e cuidados de saúde, educação, cultura, esporte e lazer.

Além da Constituição Federal, várias outras legislações desempenharam um papel crucial na garantia dos direitos das pessoas idosas, incluindo a Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS) representada pela Lei nº 8.742 de 7 de dezembro de 1993, a Política Nacional das Pessoas Idosas (PNI) expressa na Lei nº 8.842 de 4 de janeiro de 1994, e o Estatuto da Pessoa Idosa, presente na Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003, que completa 20 anos neste ano.

Vale destacar que a PNI precedeu o Estatuto da Pessoa Idosa, e teve um papel relevante ao reconhecer as pessoas com 60+ como protagonistas de suas próprias vidas e na efetivação de seus direitos. A PNI é um importante legado social que, em seus artigos, enfatiza a importância da participação ativa das pessoas 60+ na sociedade. Este documento define como pessoa idosa qualquer pessoa com mais de 60 anos de idade.

Imagem 20: Plano Nacional da Pessoa Idosa



Fonte: Ministério da Saúde<sup>19</sup> (2023)

---

<sup>19</sup> Disponível em: <https://fpabramo.org.br/acervosocial/wp-content/uploads/sites/7/2017/08/065.pdf> acessado em setembro de 2023.

É fundamental enfatizar a lacuna existente na divulgação e abordagem das questões relacionadas ao envelhecimento saudável e à ginástica para pessoas idosas. Muitas vezes, essa importante temática é negligenciada e sub-representada nas universidades e em projetos voltados para a população idosa. A falta de divulgação adequada impede que muitas pessoas idosas tenham acesso a informações valiosas que poderiam melhorar significativamente sua qualidade de vida. Portanto, é crucial ampliar os esforços de disseminação de conhecimento sobre o envelhecimento ativo, as práticas de ginástica específicas para essa faixa etária e os benefícios associados, de modo a atingir um público mais amplo e garantir que as pessoas idosas possam desfrutar de uma vida mais saudável e enriquecedora.

Antes da Constituição Federal de 1988, é importante destacar a Lei nº 6.179/74, promulgada em 1974, que estabeleceu a Renda Mensal Vitalícia por meio do Instituto Nacional de Previdência Social (INPS). Além disso, diversas portarias, decretos e leis relacionadas à aposentadoria também desempenharam papéis fundamentais nessa questão. Em 1977, a Lei nº 6.439/77 criou o Sistema Nacional de Previdência e Assistência Social (SINPAS), que se tornou parte integrante do INPS. O SINPAS desempenhou um papel relevante na promoção dos direitos das pessoas idosas, fortalecendo ainda mais as iniciativas nessa área.

Quadros (2021, p.6) relata que, nesse mesmo ano, “[...] consta a integração do INAMPS – Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social, buscando favorecer o trabalhador como um todo e, também, as pessoas idosas que necessitavam de tal atendimento” que era realizado de forma gratuita.

No mesmo contexto, em 2003, foi promulgada a Lei nº 10.741, que estabeleceu o Estatuto da Pessoa Idosa. Esse estatuto desempenhou um papel crucial na legislação brasileira em relação às pessoas 60+. Entre seus preceitos mais relevantes, os artigos 3º, 8º e 9º merecem destaque. Eles estipulam:

Artigo 3º. É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária

Art. 8º O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta lei e da legislação vigente.

Art. 9º É obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

O Estatuto da Pessoa Idosa representa um avanço na legislação brasileira em termos de direitos para as pessoas 60+. No entanto, na prática, há inúmeros desafios a serem superados para garantir uma vida digna durante o processo de envelhecimento, especialmente no que se refere aos direitos básicos.

A eficácia do Estatuto da Pessoa Idosa no Brasil enfrenta desafios práticos e de conscientização. A divulgação e educação sobre o Estatuto são cruciais para que seus direitos sejam plenamente realizados, incluindo a capacitação de profissionais de saúde e assistentes sociais. No entanto, recursos insuficientes e falta de conscientização prejudicam a divulgação eficaz. Além disso, a efetividade do Estatuto é afetada pela alocação de recursos, que pode ser limitada pela competição com outras prioridades políticas e econômicas.

Quando abordamos o envelhecimento da população, Camarano e Pasinato (2004, p.254) afirmam que:

No Brasil, como em outros países em desenvolvimento, a questão do envelhecimento populacional soma-se a uma ampla lista de questões sociais não-resolvidas, tais como a pobreza e a exclusão de crescentes contingentes da população, e aos elevados níveis de desigualdade vigentes nessas sociedades.

De acordo com Zanotto (2021), a Lei nº 8.842, sancionada em 1994, foi elaborada com uma concepção avançada, porém, enfrentou desafios na sua efetiva aplicabilidade. Vale ressaltar que o movimento em prol dos direitos das pessoas 60+ também se estende a nível internacional. Em 1991, durante a elaboração do Plano Internacional de Ações sobre o Envelhecimento, promovido pela Organização das Nações Unidas (ONU) em Viena, Áustria, foram estabelecidas diretrizes nesse sentido. Onze anos depois, em 2002, durante uma conferência em Madri, Espanha, foi estabelecido o limite de 60 anos de idade para o reconhecimento da condição de pessoa idosa (Rosa, Neves e Loyola, 2016).

No início do século XX a concepção que predominou no Brasil sobre o atendimento à pessoa idosa foi a assistencialista, de internação em asilos. Nos anos 1960 inaugurou-se um trabalho pioneiro no Serviço Social do Comércio (SESC) voltado para as pessoas idosas, consagrado e substanciado na Constituição de 1988, que reverteu a política assistencialista e fortaleceu a conotação do direito à cidadania. (Zanotto, 2021, p.34).

A abordagem assistencialista, típica do início do século XX, muitas vezes tratava as pessoas idosas como beneficiárias de caridade, dependentes da benevolência alheia. Isso se refletia na prática comum de confiná-las em asilos, afastando-as da sociedade e limitando suas liberdades e autonomia. Essa perspectiva não promovia a participação ativa e a valorização das experiências e conhecimentos das pessoas idosas.

Em uma abordagem emancipatória, influenciada por Freire (1996), reconhece-se o alcance gradativo de cidadania das pessoas idosas, valorizando seus saberes e experiências. Essa abordagem visa estimular o envolvimento ativo das pessoas idosas em todos os aspectos da vida social, econômica e cultural, ao mesmo tempo em que respeita sua autonomia e reconhece o valor de suas contribuições.

Em 2002, durante a II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento realizada em Madri, que resultou no Plano Internacional do Envelhecimento (ONU, 2002), foi estabelecido um documento abordando uma série de ações a serem desenvolvidas em conjunto com o público 60+.

Esse plano direcionou o processo de envelhecimento para o século XXI e abordou questões relacionadas às políticas de ação envolvendo as pessoas idosas. Seus princípios básicos incluíam a promoção da participação ativa das pessoas idosas na sociedade, na força de trabalho e na erradicação da pobreza; o fomento da saúde e do bem-estar na velhice; e a criação de um ambiente propício e favorável ao envelhecimento (Quadros, 2021).

A implementação das políticas voltadas para as pessoas idosas levanta desafios práticos, como a discriminação etária e a inclusão social. Além disso, a erradicação da pobreza entre esse grupo depende de recursos e políticas eficazes. A promoção da saúde na velhice enfrenta obstáculos no acesso a cuidados de qualidade e prevenção de doenças, enquanto a criação de ambientes favoráveis ao envelhecimento requer investimentos em infraestrutura, dentre outros aspectos. A presença de interesses políticos e a alocação de recursos podem impactar a implementação dessas políticas, suscitando preocupações sobre manipulações e falta de recursos para atingir os objetivos declarados. Assim, o plano, embora promissor em teoria, enfrenta uma série de desafios práticos e questões políticas que exigem uma abordagem crítica para sua efetividade.

Mesmo após vinte anos da implementação do Estatuto da Pessoa Idosa (em 1º de outubro de 2023), ainda há desafios a serem superados. Além disso, Westin (2023) da agência do Senado destaca que:



Quando se fala dos direitos da população idosa, as pessoas em geral pensam apenas na fila preferencial, nas vagas reservadas de estacionamento e na gratuidade nos ônibus urbanos, mas o Estatuto da Pessoa Idosa é muito mais do que isso. Ele busca garantir a dignidade dos idosos em áreas como saúde, educação, cultura, lazer, trabalho, previdência social e habitação.

Na celebração do 20º aniversário do Estatuto da Pessoa Idosa, Westin (2023) destaca que o estatuto proporciona diversos benefícios, como a agilidade na restituição do imposto de renda, julgamento prioritário em processos judiciais, direito a acompanhante nas internações hospitalares, proteção contra aumentos abusivos nos planos de saúde, vantagem em concursos públicos em caso de empates, cota em programas habitacionais e ainda proteção contra a violência física e psicológica.

No entanto, a pessoa idosa é, às vezes, vista como um fardo. Tanto para o Estado, que justifica os aumentos do salário-mínimo com a dificuldade de pagar os benefícios dos aposentados, quanto para as famílias, que, por várias razões, acabam negligenciando ou até abandonando as pessoas idosas.

Sem dúvida, para promover mudanças significativas nesse cenário, é essencial que as leis relativas aos direitos das pessoas idosas sejam amplamente divulgadas, conhecidas e reconhecidas por essa população, bem como pela sociedade em geral. Além disso, é fundamental a implementação de processos educativos nas escolas, universidades, associações etc., dado que a população está vivendo cada vez mais e com melhores condições de vida.

Também é crucial combater os preconceitos e avançar nas discussões relacionadas à promoção da saúde e à proteção contra a violência em relação às pessoas idosas, algo que se faz também na práxis pedagógica, e que venho tentando realizar por meio deste projeto de extensão. O conhecimento dos direitos capacita as pessoas idosas a tomar decisões informadas sobre diversos aspectos de suas vidas, como saúde e finanças, promovendo, assim, sua autonomia e bem-estar. Isso não apenas beneficia diretamente essa população, mas também contribui para uma sociedade mais justa e inclusiva para todas as faixas etárias, refletindo positivamente nas famílias e na comunidade em geral.


A jornada no Grupo Cignus UNATI é um verdadeiro testemunho da capacidade de transformação, tanto individual quanto coletiva, e destaca a discussão fundamental sobre o envelhecimento. Inspirada pelos princípios de Paulo Freire, a abordagem pedagógica adotada no projeto prioriza o diálogo, a escuta sensível e a valorização das experiências de vida das idosas. A combinação de ginástica, educação e empatia tem se

mostrado uma ferramenta poderosa para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Assim, à medida que avançamos nesse caminho, com as *Coras* como protagonistas de suas histórias, é evidente que a Ginástica para Todos se torna mais do que uma prática esportiva; ela se torna um instrumento de empoderamento, emancipação e celebração das vidas que continuam a florescer, independentemente da idade. No próximo capítulo, adentraremos aspectos pedagógicos a partir das premissas freirianas, explorando a abordagem de ensino de Ginástica para Todos para pessoas idosas.



*O esperarçar*





Eu sou aquela mulher  
a quem o tempo  
muito ensinou.

Ensinou a amar a vida.  
Não desistir da luta.  
Recomeçar na derrota.

Renunciar a palavras e pensamentos negativos.

Acreditar nos valores humanos.

Ser otimista.

Creio numa força imanente  
que vai ligando a família humana  
numa corrente luminosa  
de fraternidade universal.

Creio na solidariedade humana.

Creio na superação dos erros  
e angústias do presente.

Acredito nos moços.

Exalto sua confiança,  
generosidade e idealismo.

Creio nos milagres da ciência  
e na descoberta de uma profilaxia  
futura dos erros e violências  
do presente.

Apreendi que mais vale lutar  
do que recolher dinheiro fácil.

Antes acreditar do que duvidar.

**Cora Coralina**



## CAPÍTULO 4

### **Mulheres 60+, GPT e Paulo Freire – o esperar na prática da educação emancipadora**

*Ninguém é sujeito da autonomia de ninguém. Por outro lado, ninguém amadurece de repente, aos vinte e cinco anos. A gente vai amadurecendo todo dia, ou não. A autonomia, enquanto amadurecimento do ser para si, é processo, é vir a ser.*  
Paulo Freire

Nos contextos da Ginástica para Todos, onde corpos ginasticam como rios de vida, há meandros que exalam poesia. Uma mulher, que carrega consigo suas memórias e suas histórias, tece a narrativa de seu processo de envelhecimento, a cada momento enaltecendo suas conquistas e seus aprendizados. Guiadas por princípios de uma educação emancipadora, com a qual tiveram contato por meio do Cignus, elas parecem construir a narrativa de suas vidas, transformando cada ação em uma estrofe e cada passo em um verso de autodeterminação. Isso lhes permite viver uma história diferente, tendo como base e entorno uma pedagogia da autonomia (Freire, 1996).

Nesse ciclo, a GPT transcende o mero movimento, proporciona outras possibilidades, onde as marcas do tempo são celebradas como rugas de sabedoria e as dores dos anos passados são transformadas em poesia em movimento. É uma coreografia que ecoa a beleza e as lutas das estações da vida, que traz a experiência da vida, que proporciona o (re)encontrar-se consigo e com o outro, que também entoa as dificuldades do ser mulher em seus contextos fisiológicos e sociais.

A mulher, imersa numa determinada proposta pedagógica de Ginástica para Todos, busca encontrar em si, a coragem de enfrentar a passagem do tempo na coletividade, Tateando o equilíbrio entre a força e a fragilidade, vivendo entre a memória e a esperança. Pois, nesta proposta pedagógica há um alerta: “Não é, porém, a esperança um cruzar de braços e esperar. Movo-me na esperança enquanto luto e, se luto com esperança, espero.” (Freire, 1987, p.52)

E nesse constante fluxo, encontra-se por vezes o encorajamento para romper com barreiras invisíveis que a sociedade muitas vezes ergue em torno do envelhecimento. Conhecer e se permitir viver outras possibilidades, superando limites individuais e, às vezes sociais, é o portal para a liberdade. A busca pelo conhecimento não tem idade. O esperar sobre seus corpos, saúde e relações sociais, também não.

*A melhor coisa do mundo foi participar do Ginástica para Todos. Aí tive que conviver bem, fazer montim<sup>20</sup>, tem os passeios. Eu adoeci... recuperei tudo nas físicas<sup>21</sup>, quando ficava de férias. Eu ficava cheia de dor, [mas] quando começavam as aulas, eu era outra pessoa! Igual hoje, eu tô assim, não sinto dor. Cora Amauris*

É a partir da consciência do inacabado de *Cora Amauris*, de alguém que está no mundo e com os outros, que se dispõe a ‘conviver bem... fazer montim’ que podemos voltar nossos olhares para a história dessas mulheres. Elas se dispuseram, por intermédio de uma prática corporal, a disponibilizarem o corpo para novas possibilidades, para revisitar o lugar no mundo e dar continuidade à suas histórias numa nova direção.

Esta conscientização pode se dar por diferentes experiências, e, no caso deste estudo, por meio de um projeto de extensão de Ginástica para Todos, que possui sua abordagem pedagógica em Paulo Freire.

A consciência do mundo e a consciência de si como ser inacabado necessariamente inscrevem o ser consciente de sua inconclusão num permanente movimento de busca. Na verdade, seria uma contradição se, inacabado e consciente do inacabamento, o ser humano não se inserisse em tal movimento. **É neste sentido que, para mulheres e homens, estar no mundo necessariamente significa estar com o mundo e com os outros.** Estar no mundo sem fazer história, sem por ela ser feito, sem fazer cultura, sem “tratar” sua própria presença no mundo, sem sonhar, sem cantar, sem musicar, sem pintar, sem cuidar da terra, das águas, sem usar as mãos, sem esculpir, sem filosofar, sem pontos de vista sobre o mundo, sem fazer ciência, ou teologia, sem assombro em face do mistério, sem aprender, sem ensinar, sem ideias de formação, sem politizar não é possível. (Freire, 1996, p.30).

Num processo dinâmico e dialógico, as partes que se envolvem nesse enredo, colaboram na construção do conhecimento: as mulheres 60+ que participam do projeto de extensão sob mediação pedagógica.

Por que falar de mediação pedagógica? Porque nessa perspectiva, o ser humano não é objeto, não é depósito de informações, mas, sujeito de seu processo de aprendizagem. Assim, ainda para este autor, a educação bancária não cabe num processo pedagógico “Eis aí a concepção “bancária” da educação, em que a única margem de ação que se oferece aos educandos é a de receberem os depósitos, guardá-los e arquivá-los.”

Em uma prática pedagógica que busca uma consciência crítica, o acolhimento solidário possibilita que o processo de ensino-aprendizagem se reflita nas pessoas,

---

<sup>20</sup> Montim é um termo utilizado em Goiás para definir quando uma pessoa está no chão e vários colegas/amigos se ‘amontoam’ em cima, resultando em um ‘monte de pessoas’.

<sup>21</sup> Referência às atividades físicas.

gerando novos pensares e revelando opiniões. E, nelas um ato de co-criação, no qual ambas as partes aprendem e crescem. É um ato libertador que pode capacitar as pessoas a superar barreiras, a construir pontes entre a ignorância e o entendimento, entre a opressão e a libertação, entre os limites e as potencialidades do seu próprio corpo.

A construção pedagógica com mulheres 60+ foi um processo de autoconhecimento, de partilhas e reflexões a partir de histórias e memórias. Algo construído e que envolve grandes temáticas: local – Goiânia, Estado de Goiás e a Unidade Universitária ESEFFEGO, da Universidade Estadual de Goiás; projeto Cignus; mulheres; envelhecimento e a Ginástica para Todos.

Esse processo, conforme apresentado anteriormente, foi dividido em dois momentos: o primeiro deles, quando atuava como coordenadora e as aulas eram conduzidas por outra professora; e o outro, quando passo a coordenar e atuar diretamente no planejamento e execução dos encontros.

Com relação ao primeiro período, não é possível inferir sobre o processo das aulas e das composições coreográficas, uma vez que a condução direta dos encontros estava sob a responsabilidade de outra professora. Na esfera dos elementos administrativos e organizacionais do grupo, orientamo-nos pelos princípios delineados por Freire (1996), os quais preconizam a busca incessante por uma consciência em constante evolução, tanto em relação ao mundo circundante quanto à própria pessoa:

A consciência do mundo e a consciência de si como ser inacabado necessariamente inscrevem o ser consciente de sua inconclusão num permanente movimento de busca. Na verdade, seria uma contradição se, inacabado e consciente do inacabamento, o ser humano não se inserisse em tal movimento. É neste sentido que, para mulheres e homens, estar no mundo necessariamente significa estar com o mundo e com os outros. Estar no mundo sem fazer história, sem por ela ser feito, sem fazer cultura, sem “tratar” sua própria presença no mundo, sem sonhar, sem cantar, sem musicar, sem pintar, sem cuidar da terra, das águas, sem usar as mãos, sem esculpir, sem filosofar, sem pontos de vista sobre o mundo, sem fazer ciência, ou teologia, sem assombro em face do mistério, sem aprender, sem ensinar, sem ideias de formação, sem politizar não é possível. É na inconclusão do ser, que se sabe como tal, que se funda a educação como processo permanente. (Freire, 1996, p.30).

No segundo período, respeitando as fases e experiências de cada pessoa envolvida, utilizei as dimensões abaixo para estimular a consciência acerca do coletivo, dimensões estas inspiradas em Freire (1996):

1. **Compreensão da realidade:** entender o que era o grupo, como ele se organizava, suas premissas pedagógicas, a proposta da GPT, como se

estabelecia a organização financeira e qual era o objetivo do grupo, em seu contexto e sua realidade externa.

2. **Questionamento:** em busca de uma consciência crítica, as envolvidas no grupo são estimuladas a refletir e a realizar perguntas, ir além de explicações superficiais.
3. **Consciência de classe e conscientização social:** a necessidade de entender as diferenças do grupo, corporais, econômicas e sociais. Isso permite ao grupo compreender a sua realidade e ter um olhar sobre as estruturas de poder externas ao grupo. Assim como, porque puderam ter acesso ou não ao lazer, atividade física, esporte e/ou à ginástica.
4. **Reflexão:** a capacidade de refletir sobre suas ações e pensamentos, sobre as relações sociais, sobre suas histórias, sobre os contextos em que vivem, sobre seu corpo e seus limites e possibilidades num coletivo.
5. **Ação transformadora:** A necessidade de agir para transformar as realidades que percebem como injustas ou opressivas.

Os pontos acima expostos foram construídos nos encontros destinados a tratarmos acerca do grupo e de sua organização, por meio do diálogo. Na busca por compreender as diferenças sociais existentes no grupo, assim como a construção da coletividade. Essa consciência crítica, permite que as pessoas se empoderem e enfrentem as situações juntas e inclusive tomem decisões sobre os encaminhamentos que seriam realizados.

Para a existência e a participação em eventos locais, mas, especialmente aqueles externos ao Estado de Goiás, o diálogo sempre foi um eixo central para a consciência crítica de grupo. No caso das mulheres 60+, destaque para:

- a) a diferença social econômica entre as participantes do grupo – algumas com boas condições financeiras, outras com baixa condição financeira e algumas até dependentes;
- b) a realidade de mulheres que são esteio familiar ou daquelas que nunca haviam feito viagens sem a família depois de casadas.

Estes aspectos podem ser observados a partir de algumas narrativas das nossas

*Coras:*

*Nem nos meus melhores sonhos! Nunca pensei viajar internacionalmente [...] viajar com a turma é bom! Cora Amauris*



*Quando eu vou viajar, ele [marido] não implica, não fala nada. Eu só falo: tô indo. Fui e pronto. Cora Monarca*

*[...] necessidade de conseguir mais financeiro. Para gente poder captar ajuda financeira, para desenvolver mais, para não desembolsar tanto dinheiro quando a gente vai viajar (risos). Porque é bem complicado. Cora Caligo*

*Eu viajo arrumo a minha mala e falo: eu tô viajando amanhã. Todo mundo me apoia. Com os meninos eu falo bem antes, para os filhos eu aviso antes, eles me ajudam a pagar alguma coisa, incentivam. Agora, com o meu marido, eu falo um dia antes, falo até hoje. Hoje eu não tenho mais medo dele, agora eu enfrento. Cora Icarus*

Análise a diferença de relação com os maridos... o que foi narrado antes por elas de submissão, e hoje somente informam... e a diferença da relação delas com os maridos e com os filhos.

O respeito às diferenças e a singularidade de cada pessoa, também são construídos coletivamente. As preparações para as viagens, exigem um cuidado com as temáticas acima expostas: as condições financeiras, que são diversas; as relações familiares, como cada qual lida e apresenta isso no grupo. Nos diálogos tecidos com nossas *Coras*, todas relatam que o incentivo da família para que elas participem as viagens.

Outro princípio tocante é a participação ativa e o envolvimento das pessoas em seu processo educacional (Freire, 1996). Na organização das viagens, as mulheres 60+ não são receptoras passivas de conhecimento, elas se posicionam, dizem o que querem e como querem. Se posicionam quanto ao local que irão ficar, o transporte que irão usar e até mesmo o que vão fazer durante a viagem.

Sobre as relações que foram desenvolvidas nestes dois períodos, há de se fazer algumas distinções. **Do ano de 2015 a 2019**, as relações foram constituídas e consolidadas na proposição do grupo como projeto de extensão universitária e na organização da ONG – criada a partir de pedido delas para organização financeira e articulação para as viagens. Esse ciclo, permitiu que elas se aproximassem, que fortalecessem vínculos de amizades, que entendessem a realidade social e econômica de cada uma e, especialmente, que se posicionassem ante os contextos sociais.

Das ações beneficentes para arrecadação de recursos para que o grupo pudesse participar, duas situações chamaram a atenção: a solidariedade para com os(as) integrantes do grupo que possuíam condição financeira menos favorecida, de forma mais direta; e a execução de projetos para a captação de recursos. A exemplo da primeira

situação, aquelas que possuíam melhores condições financeiras apoiavam as demais e muitas vezes pediam para passar a ‘parte’ da partilha do arrecadado para quem precisasse mais. E o engajamento para ações de captação de recursos para as que mais precisavam, assim como para pessoas da comunidade, em outros eventos e atividades geradas pelo próprio grupo. Um exemplo foi a preocupação com a elaboração de mais alimentos além das metas para a vendas, nas ações como feijoadas, galinhadas, pamonhadas etc. O grupo sempre produziu um excedente para doar para as pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Imagem 21: Campanhas de arrecadação Cignus – 1ª feijoada (2017)



Fonte: Acervo da autora (2023)

A base do grupo sempre foi construída com muito diálogo e de forma coletiva, buscando olhar não apenas as necessidades individuais, mas um olhar zeloso sobre o coletivo, bem como, sobre a sociedade, o que estimula a conscientização crítica como parte do processo (Freire, 1987). Mas, há de se destacar que, **a partir de 2020**, quando assumo o grupo 60+ para além da coordenação, portanto, como a professora mediadora que está lá no dia a dia e colocando em ação o planejamento, a condução pedagógica do grupo passa a ser realizada numa perspectiva freiriana. Nesse contexto, enfatiza-se a importância da abordagem dialógica, da práxis e da conscientização, proporcionando uma abordagem educacional mais participativa e voltada para a formação crítica das pessoas. Uma perspectiva já proposta por Toledo (2005, 2007, 2014, 2020) e Lopes (2020) na práxis da Ginástica.

Primeiramente, o planejamento era mediar durante os encontros presenciais, situações que estimulasse a participação efetiva dessas mulheres na construção das composições coreográficas, o estímulo à memória e, ainda, a experimentação de movimentos que, até então, não transpareciam nas coreografias já elaboradas. Para tanto, era necessário um tempo pedagógico para que isso ocorresse.

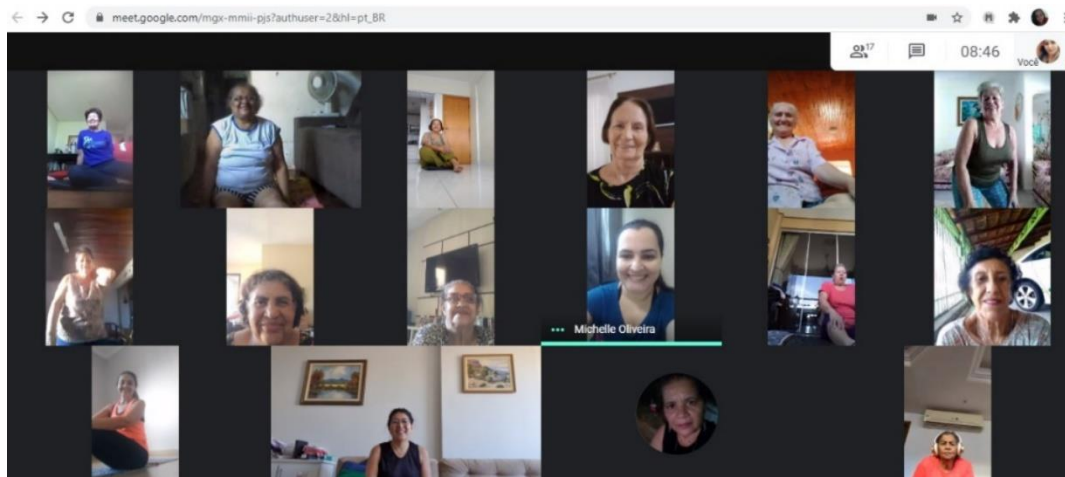
Iniciamos as atividades presencialmente no mês de fevereiro e no mês seguinte, março de 2020, foi decretado *lockdown* pela situação pandêmica que nos encontrávamos. Naquele cenário, não sabíamos como lidar com as questões de saúde, sanitárias e até mesmo educacionais. O início da pandemia foi um momento de muita instabilidade e dúvidas acerca do que estava por vir.

A primeira preocupação era como iríamos sobreviver àquele vírus. O segundo momento, a partir do distanciamento social, trouxe com intensidade a solidão, especialmente para algumas das mulheres 60+ que moravam sozinhas, e que demonstravam sentimentos de tristeza pela ausência do contato mais próximo.

As atividades escolares, as universitárias, aos poucos foram sendo reinventadas e novas formas de enfrentamento começaram a emergir. Rufino *et al.* (2022) afirmam que a ginástica brasileira, por meio dos grupos de GPT, desenvolveram várias iniciativas como *lives*, divulgação de vídeos e podcasts, encontros, cursos de formação, debates etc., inclusive como uma forma de resistência a este cenário e ao entorno restritivo social e institucional (Toledo, 2021).

Para as mulheres 60+ foram propostas atividades online, e esse movimento, estimulou que outras atividades fossem realizadas para manutenção dos vínculos. A experiência inicial no projeto Cignus UNATI no período pandêmico, revelou a dificuldade acesso as plataformas e as tecnologias das participantes do grupo, corroborando com a pesquisa de Silveira *et al.* (2010), sobre tais dificuldades, que se constituíam em suas questões físicas (dificuldade de digitação, por exemplo), como também no acesso (instalar os aplicativos no celular, conseguir manter concentração etc.).

Formas de aproximação, de vínculos, de cuidados, foram mantidos ao longo do período pandêmico, para que, após o período de vacinas e quando já houvesse protocolos de segurança para o retorno, as atividades pudessem ser normalizadas de forma presencial. Embora tenha sido um período com muitas dificuldades, ele também serviu para uma aproximação e um tempo para ouvi-las com calma.

Imagem 22: Atividade *online* com as mulheres 60+

Fonte: Acervo da autora (2023)

Ante essas dificuldades de acesso, assim como a rejeição pessoal de algumas com relação a participação de atividades no sistema remoto, tornou-se necessário uma nova forma de comunicação que as movimentasse. Foi a partir dessa situação e inspirado na pesquisa narrativa apresentada na tese de livre docência da professora Eliana Ayoub (2021), que surgiu a ideia do envio de cartas por correio para as mulheres 60+.

As respostas obtidas a partir das cartas enviadas pelo correio (Oliveira *et al.*, 2022), permitiram um primeiro olhar sobre a vida e a história dessas mulheres, assim como, seus anseios pelo que gostariam de fazer e ainda viver. As autoras destacaram ainda o quanto a experiência no projeto Cignus UNATI era relevante em suas vidas, pois, declararam nas cartas a saudades e o desejo de retornar o convívio, o fazer ginástica, as viagens, os festivais; elementos estes que serão destacados na análise a seguir como de muito impacto no ser mulher 60+.

Refletir sobre a forma de condução dos processos, especialmente no retorno presencial das atividades (cenário pós pandêmico), me remeteu aos princípios de ensino que balizam as práticas pedagógicas, repetindo para mim mesma: não há uma fórmula pronta ou melhor que a outra, são opções feitas por cada professor(a)/treinador(a).

Ainda mais quando consideramos que o objetivo pedagógico é a Ginástica para Todos, identificamos as possibilidades construídas historicamente na área, algumas que convergem para a prática de professores(as)/treinadores(as) que conduzem todo o processo e montam toda a coreografia, sendo os(as) participantes executores(as); por outro lado, o esforço de treinadores(as) que, buscam dialogar, compreender as realidades locais, estimular os(as) participantes a contribuïrem no processo.

E esta reflexão reforçou o lugar que eu estava, e que eu queria estar, para desenvolver um projeto de Ginástica para Todos, prática da Ginástica que pode se manifestar de modo muito particular, considerando-se que (Marcassa,2004, p.173),

[...] a Ginástica manifesta-se de modo articulado com as aspirações, projetos e relações existentes em nossa sociedade e, em qualquer circunstância, é uma forma de expressão não verbal de valores, ideias, concepções, saberes e práticas sociais.

E instiga a ideia de que, tal prática corporal é um campo fértil para conhecer e intervir na realidade social. A GPT que está situada<sup>22</sup> nesse campo onde não há finalidade competitiva, tem abertura para o divertimento, para a partilha, para criação, para a expressão, para a compreensão sobre os limites de cada um (Ayoub, 2003).

Scarabelim (2019), em sua pesquisa, apresenta a atuação de treinadores(as) na GPT no Brasil, inclusive, apresentando temáticas relacionadas às dificuldades enfrentadas para esta atuação, trazendo à tona, narrativas sobre aspectos metodológicos “T17 afirmou que sua maior dificuldade estava em romper com as práticas tradicionais e entender a metodologia de construção coletiva de coreografias.” (ibidem, p.107).

Permeado por relações humanas, com base no autoconhecimento e no reconhecimento de si e do outro, diversas propostas de Grupos de GPT no Brasil, intermeiam diálogos com a *consciência* de formação de pessoas curiosas, questionadores(as), com voz ativa e que, muitas vezes, as mediações desses processos é desconhecida ou apresenta grau de dificuldades para os(as) professores(as)/treinadores(as), como Scarabelim (2019) nos aponta.

Esta é a abordagem pedagógica que alicerçou a proposta, como a linha que costura a renda trabalhada à mão, que encanta, entrelaça, forma tecidos, une narrativas. Assim, a partir da realidade vivida no contexto pandêmico e a experiência de ouvir as mulheres 60+ nos encontros virtuais, nos telefonemas e nas trocas de mensagens e agregado à experiência que tive anteriormente, que escolho a proposta da abordagem triangular de Ana Mae Barbosa (2014). Uma escolha para ressignificar as experiências e narrativas de nossas *Coras*, e, propondo, portanto, outras formas de ver, fazer e contextualizar.

---

<sup>22</sup>Há uma vertente competitiva na GPT, inclusive com uma proposta de concurso proposto pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) denominado Gym for life, onde os grupos são avaliados. Nesse trabalho, não tratamos essa perspectiva e utilizamos como referencial Ayoub (2003) para referendar o que a GPT demonstrativa pode propiciar ao participante.

#### 4.1. Sobre a potência da práxis: contextualizar, apreciar e praticar

Buscar compreender a *Ginástica para Todos* também é um exercício de respeito às diversidades: corporais, estéticas, dos códigos culturais, das diferentes interpretações e das leituras de diferentes mundos.

Num país com dimensões continentais como o Brasil, no qual as diferenças estão postas nas regionalidades, no clima, nas culturas locais, assim como podem também ser percebidas entre os integrantes dos grupos ginásticos (Oliveira e Toledo, 2019). Os limites culturais, socioeconômicos, familiares, transcendem os limites geográficos. Inclusive, segundo Toledo e Silva (2020), limites estes que circunscrevem tanto os territórios físicos e demográficos, como pensar os grupos e festivais como territórios.

Nesse sentido, pensar a proposição de um grupo que tenha como princípio a formação humana, a leitura de mundo e a possibilidade de práticas corporais, precisa considerar a pessoa em sua máxima imerso em uma coletividade. Ao se pensar o contexto de intervenção, Gallardo e Moraes (2006, p.44) propõe dois grandes objetivos educacionais:

1º- Formação Humana – que são as normas, regras e regulamentos que servem de base para a organização de um grupo social; 2º- Capacitação – que são os conhecimentos que se acreditam úteis para viver dentro dessa organização social.

Esse corpo viveu uma história, experiências de vida únicas, próprias de seu entorno, seja ele a família, o bairro, a cidade, o estado, dentre tantos outros contextos nos quais passou. Contextos multifatoriais que, a depender da abordagem metodológica, podem vir a refletir nas construções pedagógicas na *Ginástica para Todos*.

É a partir do diálogo com as obras de Paulo Freire (1994, 1996) e da proposição de Barbosa (1998) que apresento a proposta metodológica que utilizo para conduzir o projeto de extensão, sendo que esta segunda considera o contextualizar, o apreciar e o praticar.

A escolha de Ana Mae Barbosa<sup>23</sup> (como referência) ocorreu pela aproximação que tive com essa área das Artes Visuais e com pesquisadores(as) que conviviam com a

---

<sup>23</sup> Ana Mae, também é uma Cora! Uma mulher arrojada, nascida no Rio de Janeiro e que ainda pequena foi morar em Recife, perdeu o pai com três anos e a mãe quando tinha apenas seis, sendo criada pela avó materna (Barbieri, 2013). Se graduou em direito e, como precisava trabalhar, fez um curso com Paulo Freire para prestar um concurso de escola primária. Em sua época, assim como relatado por alguma das Coras como um tipo de emprego que as mulheres poderiam ter naquela época. Se descobriu na docência e foi se pós graduar enfrentando inúmeros desafios, como por exemplo, o reconhecimento da arte-educação como área de pesquisa.

mesma. Ela teve um importante papel no desenvolvimento de abordagens pedagógicas inovadoras e extremo compromisso com as Artes no Brasil, visando o desenvolvimento humano e social. Suas bases estão enraizadas em uma perspectiva crítica e valoriza a experiência, a expressão pessoal e a reflexão como elementos fundamentais no processo de aprendizagem. Sua visão pedagógica é fortemente influenciada pelo pensamento de Paulo Freire, que enfatiza a importância do diálogo, da problematização e da conscientização na educação. Ou seja, a mesma influência pedagógica do trabalho que já vinha sendo exercida no Grupo Cignus UNATI.

A abordagem metodológica proposta por Ana Mae Barbosa, atravessou gerações e inspirou inúmeros outros(as) professores(as). A proposta triangular de Barbosa (2014), contrapunha-se ao ensino tradicional proposto, onde a reprodução era a matriz das produções nas Artes Visuais, segundo a autora, a proposta triangular tem como norte que, “A educação cultural que se pretende com a Proposta Triangular é um a educação crítica do conhecimento construído pelo próprio aluno, com a mediação do professor, acerca do mundo visual e não uma ‘educação bancária’.” (Barbosa, 2014, p.40).

A autora chamou a atenção para a histórica utilização da arte como divisor social (Barbosa, 1998) e sobre as possíveis leituras e rupturas com a colonização que o Brasil vivia. Ana Mae Barbosa destaca a importância de compreender a arte não apenas como um objeto estético, mas também como um campo onde as relações de poder são negociadas e contestadas. Ela sugere que a Arte não deve ser usada como um meio de exclusão, mas sim como um meio de promover leituras críticas e rupturas com a colonização cultural que o Brasil experimentou ao longo de sua história. E, além disso, instigou a reflexão sobre o fazer pelo fazer nas escolas, retomando a premissa em Freire (1996) frente as injustiças sociais e a necessidade de resistir para preservar a vida.

Imagem 23: Ensino de Artes a abordagem triangular de Ana Mae Barbosa



Fonte: Barbosa e Cunha (2010)

Não há necessariamente uma ordem para que elas ocorram e, também pode haver momentos nos quais se interconectem, sendo eixos de reflexão da prática pedagógica.

Nessa perspectiva, a proposta triangular, a princípio, também considerou uma divisão pedagógica, que

[...] é de natureza epistemológica, ao designar os componentes do ensino/ aprendizagem por três ações mentalmente e sensorialmente básicas, quais sejam: Criação (fazer artístico), leitura da obra de arte e contextualização. (Barbosa, 2014, p. 34).

E, onde levamos em consideração esses três momentos:

- **o contextualizar** – compreender a função e a inserção daquela imagem, o porquê de sua existência, quais as relações de poder existentes;
- **o apreciar**, quando a pessoa possui o domínio das linguagens, consegue visualizar e compreender o que está posto tecnicamente e artisticamente;
- **e o praticar** – quando o sujeito se torna autor, capaz de propor, de utilizar técnicas e procedimentos para a produção.

Nosso diagrama, assim como a prática na GPT, está interconectado, tem pontos de fusões, sem uma ordem exata. Aprendemos no individual e nas relações estabelecidas com o mundo.

Imagem 24: Diagrama metodológico para a GPT



Fonte: Própria autora (2023)

Esta triangulação não somente mudou minha forma de pensar e desenvolver um projeto extensionista de GPT, como também colaborou metodologicamente para a organização e apresentação de eixos analíticos para as narrativas das mulheres participantes da pesquisa, em convergência com o objetivo.

Nessa mesma perspectiva, com ressalvas às peculiaridades da prática, inspirada na abordagem triangular de Barbosa (1998), o contextualizar a partir da realidade local, dos corpos, dos limites e das possibilidades, da leitura de mundo; o fazer: os fundamentos



básicos da GPT e o ver: a participação nos festivais, tanto na função de apresentação, assim como espectadores, conforme apresentarei a seguir.

#### **4.1.1. O Contextualizar – uma leitura de mundo a partir da GPT**

Nos grupos de GPT no Brasil, encontramos vários perfis de participantes (Paoliello *et al.*, 2012), aqueles(as) que tiveram contato com as ginásticas competitivas, aqueles(as) que tiveram sua base na dança; e ainda, aqueles(as) que não vivenciaram os fundamentos da ginástica, mas, se sentiram acolhidos(as) com a proposta e permaneceram no grupo.

Temos um primeiro ponto para reflexão sobre a constituição dos grupos: o acesso ao conhecimento de uma prática corporal. Teoricamente, pelos currículos propostos nas formações Universitárias (Anes, Oliveira e Ventura, 2016), assim como pelas propostas oficiais do governo como os Parâmetros Curriculares Nacionais de 1997 (Brasil, 1997) e a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018) garantiriam que todos(as) teriam acesso a Ginástica por exemplo. No entanto, é comum que graduandos(as) em Educação Física sinalizem, no primeiro período, que não tiveram contato com a Ginástica na escola (Oliveira, *et al.*, 2017).

A recente produção de Schiavon *et al.* (2022) e Toledo, Hess e Oliveira (2022) apontam questões importantes acerca da Ginástica na BNCC, seja como parte do conteúdo Esporte, seja como da grande área Ginástica; relevando o avanço de sua presença de maneira plural no documento e ao longo de toda a formação do(a) aluno(a), no entanto, com alguns retrocessos, como denominar a Ginástica para Todos com seu nome antigo, Ginástica Geral.

O **primeiro ponto** em pauta, diz respeito aos saberes e aos fundamentos gímnicos no Brasil: a dificuldade ao acesso, assim, ainda há uma grande porcentagem de pessoas que ingressam nos grupos de ginástica, e que não vivenciaram alguns elementos básicos da ginástica como saltos, giros, equilíbrios etc. e não possuem o domínio da técnica. Sendo, portanto, os grupos de GPT, um espaço de experimentação, de processo de ensino-aprendizagem.

A tese de Souza (1997) assim como o artigo de Toledo (1997), debruçam-se tanto sobre o pilar da GPT ser a Ginástica, como sua presença a diferenciar de outras práticas artísticas (como a Dança, o Circo etc). E uma das formas desta identificação, é a presença, portanto, dos elementos ginásticos historicamente construídos (sem, com ou

nos aparelhos), nos encontros ou treinos dos grupos de GPT, assim como, em suas coreografias.

O **segundo ponto**, está relacionado aos processos vivenciados após o ingresso no grupo. Entretanto, antecede o ingresso o eixo que norteia a existência de cada grupo. Como já referido anteriormente, depende de uma escolha dos(as) treinadores(as) que conduzem o grupo. Nessa proposta, o eixo está na resignação, em busca da unidade a partir de contextos locais e da leitura de mundo (Freire, 1996, p.87).

É preciso, porém, que tenhamos na resistência que nos preserva vivos, na compreensão do futuro como problema e na vocação para o ser mais como expressão da natureza humana em processo de estar sendo, fundamentos para a nossa rebeldia e não para a nossa resignação em face das ofensas que nos destroem o ser. Não é na resignação, mas na rebeldia em face das injustiças que nos afirmamos.

Por mais que a pessoa não tenha conhecimentos específicos dos fundamentos da ginástica, ele(a) não é uma tábula rasa. É um sujeito histórico, social, com uma formação e, onde suas individualidades, irão inferir no trato coletivo. Em muitos casos, sua primeira transgressão será a continuidade em um grupo ginástico, sendo que, muitas desses(as) participantes no Brasil, não são “ex-atletas” de ginástica. Uma ruptura com o sistema posto e a possibilidade de uma nova experiência corporal.

O **terceiro ponto** diz respeito ao processo de composição coreográfica, que deve levar em consideração os limites corporais de cada pessoa, respeitando aquilo que os participantes sabem fazer e posteriormente conseguirão executar, bem como, potencializando os que já possuem algum tipo de habilidade.

Este é um tema que vem tendo a atenção de pesquisadores(as) e professores(as) que atuam na ginástica nas duas últimas décadas, seja no campo competitivo, como demonstrativo, conforme apontam as produções de eventos científicos voltados para a Ginástica (como o SIGARC e o FIGPT), a sua incidência em dossiês específicos desta área Ginástica (FIGPT, 2022), e de forma mais pulverizada presente em periódicos nacionais e internacionais.

Posto isso, e compreendendo o ser humano como ser histórico e social, pautados em Freire (1996), somos vocacionados para buscar mais e mudar o curso das histórias. Utopicamente, como seres inacabados, novas possibilidades propiciam realizações de sonhos.

O compromisso com uma construção real de uma nova realidade, onde as pessoas tenham acesso aos saberes e as práticas corporais, provoca a relação dialética da

compreensão do não acesso, como também da transposição do saber, do conhecer, do viver o que, de alguma forma lhe foi negado.

[...] para a dialética, a importância da consciência está em que, não sendo a fazedora da realidade, não é, por outro lado [...], puro reflexo seu. É exatamente nesse ponto que se coloca a importância fundamental da educação enquanto ato de conhecimento, não só de conteúdo, mas da razão de ser dos fatos [...]. (Freire, 1994, p. 102).

E, por fim, **o quarto ponto** é o de ruptura de sua realidade social, frente às possibilidades coletivas, com participações em treinos, em festivais locais, nacionais e internacionais. Isso significa sair do seu lugar, da sua zona de conforto, encarar os problemas sociais e financeiros, realizar sonhos de conhecer novos lugares, enfrentar as realidades tradicionais das relações familiares e até mesmo transcender suas condições e limites físicos, ousando fazer o movimento.

Com base na *Pedagogia da Esperança* (Freire, 1992) o desafio é não perder o sonho e o direito de alimentar a construção de uma sociedade, de um grupo, de um coletivo onde essas pessoas possam encontrar a si mesmas, respeitar os limites e as dificuldades do outro, assim como seus próprios limites e dificuldades, e ser feliz.

#### **4.1.2. O praticar – os fundamentos da GPT**

A Federação Internacional de Ginástica (FIG) propõe quatro fundamentos, denominados “5Fs” (*Fun, Fitness, Friendship, Fundamentals e Forever*), sendo que, um deles faz menção aos fundamentos. Para toda prática existente, os fundamentos delineiam aquilo que, quando o(a) espectador(a) contemplar, conseguirá definir qual é aquela prática, o código pelo qual o(a) espectador(a) irá reconhecê-lo.

Ayoub (2007, p.73-74), destaca que, desde o início do século XIX, ocorreu um processo de sistematização da ginástica em diferentes países europeus, configurando um conjunto de elementos característicos que constituem a ginástica

[...] os gestos gímnicos–, que, apesar da multiplicidade de enfoques e da diversidade de manifestações gímnicas existentes na atualidade, podem ser subdivididos em: elementos corporais, exercícios acrobáticos e exercícios de condicionamento físico (sem, com e em aparelhos). Nesse sentido, o processo de sistematização e codificação da ginástica permite-nos diferenciar uma manifestação gímica de outras formas de manifestação, ou seja, distinguir a ginástica de outros temas da cultura corporal. Daí podermos perceber as diferenças entre um salto característico da ginástica artística, um salto característico do balé clássico ou um salto característico do voleibol. O salto, como gesto, ganha significado no contexto da atividade que o caracteriza.

Rompendo com a mitificação de que “tudo” é Ginástica para Todos, os pesquisadores(as) e treinadores(as) brasileiros(as) têm cada vez mais delineado caminhos que permitam essa compreensão dos fundamentos da Ginástica, como algo pilar (Toledo, 1997) numa práxis da GPT. Embasados nas propostas mundiais, a exemplo dos cursos ofertados pela Federação Internacional de Ginástica, assim como, nas experiências nacionais que se acumulam a partir de diferentes fatos históricos da GPT no Brasil (Toledo, Tsukamoto, Carbinatto, 2016).

As autoras acima supracitadas, abordam no Capítulo *Fundamentos da Ginástica para Todos*, onze fundamentos que nos permitem refletir acerca da GPT: 1) a base na ginástica; 2) a composição coreográfica; 3) o estímulo a criatividade; 4) o número indefinido de participantes; 5) a liberdade de vestimenta; 6) a possibilidade de uso de materiais; 7) a diversidade musical; 8) a inserção de elementos da cultura; 9) a não competitividade e o favorecimento da inclusão; 10) a formação humana e 11) o prazer pela prática .

A partir de sua diversidade, a GPT vai se delineando como um espaço de práticas e manifestações da cultura corporal, que consideram os elementos básicos da ginástica e a pluralidade cultural em seus diferentes aspectos. Toledo e Schiavon (2008, p.223), em uma análise de pesquisa sobre o conceito de ginástica para seus praticantes, afirmam que:

[...] Muitas características apontadas na pesquisa estão presentes nesses conceitos; no entanto, outras aparecem de forma relevante e evidenciam uma confusão conceitual ainda não esclarecida dos participantes, como, por exemplo, o alto índice de respostas que afirmam que ela é uma dança ou uma modalidade (termo próprio utilizado no contexto esportivo).

Ao longo dos anos, os grupos ginásticos brasileiros vinculados a projetos de extensão universitários, como exemplo, o GGU (FEF UNICAMP), GGU Ânima (FEF UNICAMP), LAPEGI (FCA UNICAMP), Gymnusp (USP), Empeíria (USP), GGD (UFVJM), Gymnarteiros (UFC), Meraki (UFES), GymCorpo (UFPR), Labgin (UFES), e o próprio Cignus (Goiás), têm se apropriado dos fundamentos apresentados por Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016), e provocado rupturas com o conceito de dança ou de modalidade.

O recente artigo de Schiavon e Toledo (2022) traz um panorama sobre os grupos de prática e grupos de pesquisa, assim como outros coletivos de GPT, que estão espalhados pelo país e consolidando cada vez mais esta prática e área de estudo no Brasil. Grupos estes que colaboram para a uma visão plural da GPT, mas que possuem em seu

cerne a fundamentação na Ginástica. Estes grupos e obras trazem novos olhares acerca das regionalidades e territorialidades brasileiras (Toledo e Silva, 2020), marcadamente presente em composições coreográficas apresentadas em festivais como os proporcionados pelo Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT, 2022), aproximando o público de reflexões críticas, de contextos regionais, leituras de mundo.

A partir dos fundamentos propostos pela FIG (2023) dos 5Fs e da proposição de Toledo, Tsukamoto, Carbinatto (2016), destacamos a importância de compreender a base proposta para não incorrer ao risco de se tornar o *'fazer pelo fazer'*. Nessa perspectiva, as apresentações nos festivais refletem o produto daquilo que foi construído coletivamente no processo cotidiano de cada grupo.

Essa construção, pode ter diferentes possibilidades a depender do formato adotado pelo treinador. Em nossa proposição, o participante torna-se voz ativa no processo, em que ele é capaz de se conhecer e reconhecer ao outro, buscando compreender a razão de “ser” e de “ler” o mundo como pressuposto para o exercício da práxis (Freire, 1996).

Reconhecendo os diferentes elementos da ginástica, assim como, praticando-os. Um dos desafios que cerca esse pressuposto é o processo pedagógico para trabalhar com pessoas que não tiveram acesso, por exemplo, aos elementos da ginástica artística (GA). Torna-se, portanto, um constante exercício para não automatizar o treino/encontros ou repetir as práticas presentes nas modalidades competitivas para o ensinar de algum movimento.

Nesse ponto, as relações sociais estabelecidas nos grupos, acolhem e afetam os(as) participantes; a exemplo do trabalho realizado na Unicamp, denominado “Ginástica para corpos experientes”,

Esta proposta apresenta, entre outros aspectos relacionados à prática, uma metodologia que promove um ambiente de compartilhamento de ideias e experiências dos praticantes, além de participação e voz ativa, respeito às individualidades e aumento da interação social (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017). Além disso, tem como um de seus pilares a composição coreográfica (CARBINATTO; FURTADO, 2019) que, a partir da referida proposta pedagógica, constitui-se como um processo de composição coletiva de coreografias, a partir do qual pode-se experienciar de forma intensa esse espaço dialógico de prática da ginástica. (Oliveira *et al.*, 2020, p.274).

Neste praticar permeado pelas relações sociais, há um pressuposto da coletividade, do ouvir, do praticar, do respeito às diversidades, não é o caminho mais fácil. No entanto, ele releva aquilo que a pessoa o é também em sua coletividade. Tema

de pesquisa que vem ganhando adensamento tanto no campo acadêmico, como na práxis de grupos de GPT, à exemplo dos estudos de Menegaldo (2018, 2022), e, segundo um deles em parceria (Menegaldo e Bortoleto, 2020, p.12), que objetivou identificar este tema na produção em GPT, constatou que:

A ação coletiva dos praticantes de GPT é reconhecida e citada pelas produções, com recorrentes indicativos de que as relações sociais construídas por meio da prática da GPT representam uma das suas principais contribuições, especialmente quando há participação ativa dos integrantes do grupo. Do mesmo modo, a heterogeneidade dos grupos, a diversidade de possibilidades parece potencializar a inclusão e também a intensificar os vínculos sociais entre os participantes (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2018). Não obstante, essas positivities que podem ser atribuídas à natureza coletiva da GPT carecem de estudos específicos e rigorosos.

Esta visão crítica do tema coletividade, adensada por Menegaldo (2022) deve ser ampliada para outros temas que tangem a prática da GPT. Tal qual no método proposto por Paulo Freire de alfabetização, uma das etapas consiste em se encontrar no mundo e se compreender criticamente nele.

Não são apenas corpos ginasticando, são corpos munidos de histórias e de desafios, que se descobrem e fazem parte desse contexto,

[...] descobrir-se-ia criticamente agora, como fazedor desse mundo da cultura. Descobriria que ele, como o letrado, ambos têm um ímpeto de criação e recriação. Descobriria que tanto é cultura um boneco de barro feito pelos artistas, seus irmãos do povo, como também é a obra de um grande escultor, de um grande pintor ou músico. Que cultura é a poesia dos poetas letrados do seu país, como também a poesia do seu cancionero popular. Que cultura são as formas de comportar-se. Que cultura é toda criação humana. (Freire, 1963, p. 17).

Entendendo a GPT como um espaço de descobertas, onde são capazes de entender o movimento, executá-lo, assim como, de participarem do processo de criação das composições coreográficas, se tornando parte e trazendo à tona, ao público espectador o enredo e suas nuances de histórias, figurinos, movimentos etc.

#### **4.1.3. O apreciar: os festivais ginásticos na GPT**

Os festivais de Ginástica são espaços que se constituem como lugares nos quais os grupos têm a oportunidade de apresentar suas construções e concepções coreográficas, além de ser “uma das possibilidades de massificar e apresentar a ginástica” (Patricio, Bortoleto e Carbinatto, 2016, p. 200). E que aqui consideramos a terceira base de nossa

triangulação, onde paralelamente a leitura de Barbosa (1998, p. XXXII) que considera que para que a triangulação no campo das Artes:

[...] impulse a percepção da nossa cultura, da cultura do outro e relativize as normas e valores da cultura de cada um, teríamos que considerar o fazer, a leitura das obras de arte ou do campo de sentido da arte e a contextualização, quer seja histórica, cultural, social etc. (Barbosa, 1998, p. XXXII)

Da mesma forma, no campo das práticas corporais e na GPT, consideramos tão importante quanto o fazer e o contextualizar, o ver. Entendendo que, para além de um espaço de massificação da prática, é um espaço pedagógico, onde se apreende, se faz leitura de mundo e se contextualiza. Assistir um festival de GPT, implica em um contexto multidisciplinar, onde inclusive é possível a partir das composições coreográficas, ler: movimentos, histórias, estabelecer conexões, fazer novas leituras, se perceber e perceber a história do outro.

E, em outros espaços de convivência dos festivais, se perceber como coletivo em um universo de possibilidades:

Um festival não se limita às atividades ou à programação oficial, oferece também uma esfera de experiências, é um mundo de novos conhecimentos e vivências, como dividir alojamento, ter acesso à visão ginástica de outros países, conhecer novas pessoas e novas culturas, entre outras oportunidades. A intensidade e a riqueza vivida em cada evento podem variar significativamente, mas em geral promove aprendizagens que ultrapassam o ideal de apresentar uma coreografia. (Patricio e Bortoleto, 2015, p. 100).

Os festivais são oportunidades de conviver com realidades diferentes àquelas postas em seus grupos. Quando realizados em nível local, provocam um intercâmbio entre as pessoas dos grupos, propiciando com que conheçam a forma como o outro trabalha. Em nível nacional e internacional, já há outras possibilidades para os festivais:

- duram apenas um dia, à exemplo de festivais universitários, clubísticos ou federativos;
- aqueles duram mais de dois a quatro dias, fazendo parte da programação de eventos maiores, como o Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT); realizado em Campinas-SP que transcende três dias e ainda oferta a possibilidade de participar de cursos, mesas temáticas etc.; ou ainda, como o Congresso Brasileiro de Ginástica para Todos (CONGPT), que em sua última edição presencial (2019), contou com a

hospedagem em um único hotel, onde os participantes tiveram a oportunidade de passar os três dias de evento em convivência;

- e aqueles que duram de quatro dias a uma semana, mas somente com festivais durante todos os dias, a exemplo da World Gymnaestrada que tem programação de semana, ou o Gym for Life Challenge; ou ainda festivais como o de Riccione.

A riqueza de estar no mesmo espaço, vai além do entender as composições coreográficas, também infere nas regionalizações, na possibilidade de entender como outros grupos enxergam e lidam com o mundo, além de conhecer um pouco mais sobre as realidades locais.

Posto isso, o ver, o contemplar o produto – a composição coreográfica, também é parte de um processo pedagógico, que possibilita o apreciar da “[...] produção de outros, auxiliando na construção de um olhar crítico das possibilidades de prática da ginástica.” (Patricio e Bortoleto, 2015, p.108).

#### **4.2. A proposta de contextualizar, apreciar e praticar no Grupo Cignus UNATI**

A proposição do contextualizar, apreciar e praticar, com as mulheres 60+ teve início ainda no período pandêmico, quando retomamos no formato virtual com atividades práticas, na tentativa de diminuir um pouco a sensação de solidão e manter algum tipo de atividade com elas. Foi um período extremamente difícil. Na parte dedicada as atividades práticas, buscávamos sempre estar em dupla, geralmente, Thais Aguiar e eu ministrávamos as aulas em parceria. Enquanto uma regia e demonstrava os exercícios, a outra precisava estar atenta a tela observando e corrigindo individualmente.

No final de todas as aulas, sentávamo-nos para fazer a ‘foto’ do dia. Era nesse momento que dedicávamos mais tempo para conversar. O Brasil, estava vivendo um período de extrema dicotomia política que afetava diretamente as decisões sobre tomar a vacina ou não. Para Gramacho (2022), a partir de sua pesquisa, aponta que 8,9 milhões de eleitores de Lula perderam alguém para a Covid-19 contra 12,1 milhões de eleitores de Bolsonaro, ponderando que as redes deixaram de seguir as recomendações sanitárias seguindo princípios negacionistas.

A desinformação e especialmente as ‘fake news’, geraram muitas dúvidas e até divergências familiares em detrimento de opinião política. Nas diferentes regiões do



Brasil, foram lançadas várias campanhas publicitárias com o intuito de combater as falsas informações, conforme exemplos na Imagem 24.

Imagem 25: Combate a *fake news* no Brasil 2020-2021



Fonte: Facebook Estadão (2020).



Fonte: Facebook Instituto Butantan, (2021).



Fonte: Jornal da USP, (2021).



Fonte: TRT da 8ª Região, PA/AP, (2021).



Fonte: Prefeitura de Paragominas, (2021).



Fonte: Governo do Piauí, (2020).

O contextualizar teve início nos momentos de diálogos que surgiam durante as fotos aos finais das aulas, era quando elas traziam suas dúvidas, seus posicionamentos, as histórias de vidas e como estavam lidando com tudo aquilo. Havia aquelas que manifestavam publicamente a favor do presidente daquele momento e se mostravam perdidas com as '*fake news*' e, ainda, aquelas que acreditavam na ciência e que buscavam informações acerca das notícias.

Essa foi uma das primeiras mediações pedagógicas e cuidados mais intensos que foi necessário estabelecer, buscando uma conscientização, abordávamos a necessidade de manutenção das medidas de distanciamento social, alertávamos sobre a necessidade da vacinação, como uma estratégia para controlar e prevenir a disseminação do vírus. E, especialmente o papel da ciência e da pesquisa a partir de evidências clínicas e científicas. Todas tinham a possibilidade de falar, de expor suas ideias, eram respeitadas e, como mediadoras, também apresentávamos o papel da ciência.

Todas mantiveram os cuidados para não se contaminarem com o vírus e, quando as doses da vacina foram liberadas, todas se vacinaram. No final de 2021 retomamos gradualmente com grupos reduzidos e no final desse mesmo ano, participamos do GymBrasil (na cidade de Natal).

Essa participação, foi marcada pelas mudanças estabelecidas a partir de novas estratégias metodológicas, durante as aulas, foram propostos desafios para que elas executassem movimentos que, anteriormente elas não haviam realizado, por exemplo, o equilíbrio – avião, além de outros movimentos gímnicos que aos poucos foram sendo introduzidos como parte dos fundamentos (o fazer); destinamos um tempo para dialogarmos sobre as coreografias e festivais que já havíamos assistido (o ver), como um exercício pedagógico de refletir sobre as coreografias, assim como, um olhar sobre as nossas composições coreográficas, a partir daqui, elas propuseram o tema que gostariam de trabalhar e trouxeram suas expectativas e o que emergia para elas nos últimos tempos: o distanciamento social e o desejo de estarem juntas (o contextualizar). No processo de composição coreográfica, elas exprimiram opiniões, deram ideias, ajudaram a pensar movimentos, falaram o que conseguiriam executar, pediram para tirar os movimentos e se fizeram parte.

Foi a primeira composição coreográfica onde elas foram protagonistas. Em alguns momentos, especialmente naqueles onde havia conflitos elas falavam *‘você é a professora, deveria decidir e a gente só aprender’*, como mediadora, trazia elas para a discussão e propunha soluções conjuntas a partir de seus posicionamentos. Foi uma das coreografias *‘mais simples’* que fizemos, entretanto, elas tiveram muita facilidade para *decorar*, exercitando suas memórias, uma vez que fizeram parte do processo de composição.

Imagem 26: Coreografia *Tempos Difíceis*

Fonte: CBG (2021)

No primeiro momento, houve muita insegurança. Elas não acreditavam que eram capazes e duvidavam sobre sua memória. Araújo *et al.* (2012), afirmam que existem vários fatores que convergem para as alterações de memória, dentre eles a depressão, ansiedade, isolamento social e até mesmo predisposição genética.

A partir dessa coreografia, os processos passaram a ser construídos de forma coletiva, tanto no que diz respeito à escolha das músicas, quanto do figurino e materiais, quanto dos elementos ginásticos que seriam utilizados na coreografia. Houve uma perceptível mudança na organização do grupo, o sentimento de pertencimento foi intensificado e o trabalho com a memória melhorado, uma vez que, elas ajudando no processo de construção se lembravam do que haviam proposto e iam se corrigindo.

Foi uma experiência gratificante e desafiadora. As mulheres desse grupo são mulheres de muita personalidade, muitas foram professoras profissionalmente. E claro, a mediação exige o cuidado e o respeito com os posicionamentos de cada uma. Inclusive,

participando de festivais virtuais, como o Festival Maturidade, promovido pela Federação Paulista de Ginástica em 2021.

A partir da perspectiva freiriana, os desafios postos eram bem claros: 1) **mudança de paradigma**: especialmente na elaboração das coreografias, que deixaram de ser diretivas e elas passaram a sugerir, propor músicas, elaborarem os figurinos, trazer elementos e figuras gímnicas que elas conseguiam fazer; 2) **tempo e planejamento**: no processo de implementação desse formato, o tempo para planejar e de ensaios coreográficos se expandiram, como haviam mais intervenções, mais proposições, as atividades se delongavam; 3) **resistência a inovação**: em geral, isso ocorre por parte das instituições que mantem estruturas e políticas tradicionais, entretanto, no nosso caso essa resistência partiu de algumas das participantes, que possuíam uma leitura que a professora sabia mais e tinha que montar as coreografias, elas apenas aprenderem e ‘fazer bonito’; 4) **heterogeneidade das participantes**: diferente forma de pensar sobre o ensino; habilidades corporais distintas.

A superação dessas dificuldades é um processo em constante movimento. Pelo fato de muitas terem vivido estruturas educacionais tradicionais, essa nova possibilidade trouxe outros olhares sobre a participação no grupo, o que refletiu em suas narrativas ao compartilharem sobre ser mulher antes e depois de sua participação no Projeto Cignus.

#### **4.3. O resultado da triangulação: a conexão entre contextualizar, apreciar e praticar nas vozes das *Coras***

Nesse interim, dei início ao processo de entrevistas e de ouvi-las sobre suas vidas como mulheres, antes e depois do Cignus. Ressalto que aqui, houve um novo olhar e outro envolvimento da minha parte com elas, uma compreensão sobre a contextualização de suas vidas, por meio da pergunta geradora dessa pesquisa. Essa pergunta, permitiu que elas abordassem diferentes temas de suas vidas, que falassem sobre suas infâncias, das dificuldades para estudar, do ensino tradicional, dos casamentos, dos filhos, de traições entre outras temáticas, conforme abordado nos capítulos anteriores.

Ao abordar o tema “depois do Cignus” os olhos brilhavam com maior intensidade em alguns assuntos. Identifico quatro eixos para o “ser mulher depois do Cignus”: o ser e o pertencer; os festivais; a viagem internacional.

A **triangulação**, o que considero como uma conexão, entre contextualizar, apreciar e praticar, **permitiu trazer elementos chave** da experiência no Grupo Cignus

UNATI, que atravessam estes três momentos expostos por Barbosa (1998). Elementos estes que trazem os impactos do ser mulher 60+, sobretudo após a experiência neste grupo.

Um elemento chave é relação entre **o ser e pertencer**, que traz à tona como elas se percebem e, como observam as relações com as demais participantes do grupo. As *Coras* viveram no corpo os desafios, ao passo que se orgulham por meio de suas narrativas, ao contarem como superaram cada um deles. É este perfil diverso, mas consonante neste papel da mulher goiana dos últimos 50 anos, que elas vão compondo o coletivo do Grupo Cignus UNATI.

E a possibilidade de participarem deste grupo, se evidencia na pesquisa como mais uma superação, como mais uma conquista a ser celebrada, como mais uma oportunidade que elas se dão para viver a vida nesta idade. E, o Grupo por sua vez, possibilita às mesmas, novas formas de ser mulher 60+ no século XXI, na capital goiana e no mundo.

*Na época que eu entrei, foi a melhor coisa do mundo! Ai eu já era outra pessoa. Já me sentia muito bem, a amizade, aquelas coisas 'ruim' acabou tudo. A melhor coisa do mundo foi participar do Ginástica para Todos, aí tive que [aprender] a conviver. Cora Amauris*

*[...] o meu objetivo central com o Cignus não é viagem, é a questão do projeto, se empenhar com a pessoa idosa, vocês dão exercício! Vocês se preocupam se aquele exercício vai ser benéfico, se não vai ser, estudam para isso, vocês estão empenhados no envelhecimento e na ginástica. Na Ginástica, com os jovens e com a gente, faz o que pode. Eu por exemplo, tenho a flexibilidade muito pouca, então as vezes eu não faço as coisas não é porque eu não quero, é o meu corpo. Cora Monarca*

*Ah... nossa turma, até as chatas se integraram! Gente, porque suportar a [fulana] (ri, se constrange e pede para não colocar o nome que saiu sem querer), ela melhorou... ela melhorou né? Ela empurrava a gente, estava na fila assim para apresentar, ela empurrava e entrava na frente... uma coisa assim né? Ela foi adaptando, ela teve que adaptar ao nosso sistema de educação, de pedir licença, de confiança nos outros, porque ela ia no quarto e revirava as coisas para ver se estava tudo certinho. Cora Siproeta*

Compreender o lugar de fala de cada uma delas, permitiu um olhar pedagógico e uma mediação mais sensível, especialmente, com relação as situações de conflito. São mulheres com uma vasta história de lutas, de alegrias, de conquistas, de enfrentamentos. Isso reflete nas suas relações e na forma como convivem.

*[...] nós não somos colegas, nós não somos amigas de um grupo, nós nos tornamos uma família, uma preocupa com a outra, briga com a outra, vê o que está faltando, tem que umas que até defendem as outras, umas fazem errada, entra uma na defesa. Cora Agrias*

A compreensão do lugar de fala de cada mulher neste contexto de interação transcende as fronteiras convencionais de relações colegiais ou amizades superficiais. A habilidade perceptiva em ir além das superfícies revela uma intrincada complexidade pedagógica, marcada por sensibilidade aguçada, especialmente ao lidar com conflitos. Nesse contexto, mulheres com histórias distintas entrelaçam suas vidas, formando uma trama coletiva. Mais que colegas, tornam-se uma família que, ao enfrentar desafios, constrói laços profundos, transformando o ambiente educacional em um epicentro pedagógico enriquecido pela compreensão mútua. Nas palavras de *Cora Agrias*, o grupo não se limita à dinâmica de coleguismo, mas se converte em uma entidade coesa, onde a defesa e o cuidado mútuos transcendem as fronteiras convencionais da interação social, revelando uma dimensão mais profunda e integrada das relações humanas. Este fenômeno complexo revela a resiliência e a singularidade das interações, destacando a importância de reconhecer e valorizar a profundidade das conexões interpessoais em contextos pedagógicos.

Outro elemento chave é o **festival**, que, por sua vez, suscita as possibilidades de: 1) apresentar uma composição coreográfica; 2) intensificar as relações sociais dentro do grupo e com outros grupos; 3) respeitar seus limites e o das outras pessoas; 4) representatividade do Estado e do país.

Os encantamentos a respeito da participação e das novas experiências a partir das participações em festivais, demonstram também o fortalecimento de vínculos entre pessoas idosas. Mantendo um olhar acerca das relações construídas, podemos falar sobre a combinação entre a convivência, o respeito a diversidade, às histórias individuais e a conscientização, que foram vividas a partir das experiências dos festivais e viagens.

*E adorei lá naquele festival, o lanche, a comida... a gente alimentava ali. Uma delícia! Via gente de tudo quanto é jeito, as apresentações, eu gostei demais! Foi tudo muito bom. A gente estar lá [...] não lembra de nada [se referindo a vida cotidiana], a nossa [coreografia] também foi muito boa né? Depois que passa, até os perrepes<sup>24</sup> com as amigas fica bom. Mas, passa [os perrepes] e a gente volta numa boa, o que mágoa que passou... passou. Cora Papilio*

*[sobre participar de festivais] **Eu me sinto chique né?** (balançando o corpo), eu acho muito bom! Porque, **o que eu mais prezo é a amizade,***

---

<sup>24</sup> Situações difíceis.

*sabe? Que a gente faz... eu acho que é o valor maior mesmo, não tem essa de atividade física e saúde, tudo é bom, mas, os amigos... eu sempre falo que eu sou rica demais! Demais! Porque diz que quem tem um amigo tem um tesouro, por isso que sou riquíssima! Eu tenho muitos tesouros, então eu acho muito bom... eu sinto muito bem, levanta a autoestima da gente, essa questão de a gente provar pra gente mesmo, que é o mais importante... pros outros (acena com a mão sinal de tanto faz), que a gente é capaz. Cora Dana*

As memórias de *Cora Papilio* e de *Cora Dana*, remetem as relações interpessoais e às amizades, mesmo em meio às dificuldades enfrentadas nas relações, há uma superação. *Cora Dana*, aborda também as superações individuais, em busca de provar para si mesma do que é capaz. *Cora Papilio* traz lembranças das alimentações, das partilhas e das coreografias, tanto daquelas que assistiram quanto de sua própria apresentação.

*Participei de Campinas, de Caldas Novas, aqui no SESI [...] Eu participei de todos. É gratificante, é muito bom participar, eu sei que a gente se movimenta, no corpo alma e espírito. Cora Siproeta*

A narrativa de *Cora Siproeta* na participação em eventos de ginástica revela uma abordagem holística, integrando movimento, alma e espírito. Sua consistência ao participar de eventos em diferentes localidades sugere um comprometimento profundo e a descrição da experiência como "gratificante" indica não apenas a satisfação física, mas uma recompensa emocional e espiritual.

Imagem 27: Pose 16<sup>th</sup> World Gymnaestrada Cignus UNATI (2019)



Fonte: Acervo da autora (2023)

A possibilidade de **assistir** outras apresentações em festivais, permite também que percebam que são capazes de fazer mais:

*[...] os festivais, é muito bom! A gente conhece pessoas, vê as possibilidades. A gente vê que a gente apesar de estar idoso, pode fazer muito mais, é... nossa! **Todo lugar que você vai, você vê coisas, mas, vê que dá para fazer isso [referência a movimentos] a gente entusiasma... e é uma convivência muito boa. Eu gosto muito sabe? É quase como se eu estivesse na escola, eu toda vida tive e movimentei nas coisas. Cora Monarca***

*Eu gosto de assistir a Gymnaestrada. Aqueles movimentos, até hoje lembro daqueles alemães pulando lá, àquela altura, aqueles senhores de idade, pulando naquela altura. [...] **Eu fiquei encantada com aquilo. Os portugueses vieram, dançaram, aí já foram os jovens... muito bom! Cora Dana***

As narrativas de *Cora Monarca* e *Cora Dana* destacam a experiência de participar de festivais de ginástica, ressaltando uma perspectiva positiva sobre as oportunidades de observar outras apresentações. No entanto, os relatos revelam aspectos mais profundos relacionados à percepção do potencial individual na idade avançada e à influência das interações sociais e culturais.

*Cora Monarca* desafia estereótipos ao mencionar que, apesar de estar idosa, percebe que pode fazer muito mais, revelando uma quebra de paradigmas relacionados à capacidade física e à participação ativa em composições coreográficas. Essa constatação é significativa, pois confronta a narrativa convencional que muitas vezes limita as expectativas em relação às habilidades físicas de pessoas mais velhas, o que pode ser experimentado por elas, na proposição do fazer, quando aplicamos a proposta metodológica.

Por outro lado, *Cora Dana* expressa seu encantamento ao assistir à World Gymnaestrada e destaca a memória de senhores de idade pulando a alturas impressionantes. Essa experiência ressalta não apenas a apreciação estética, mas também desafia as expectativas convencionais sobre as capacidades físicas das pessoas idosas. A participação ativa de pessoas mais velhas em movimentos desafiadores durante a Gymnaestrada sublinha a versatilidade e a vitalidade que podem ser alcançadas por meio da ginástica.

Dois pontos são importantes a serem destacados no aspecto fazer: o primeiro diz respeito ao repertório técnico da ginástica, uma vez que, a maioria das mulheres 60+ se limitavam, pois, acreditavam que não conseguiriam executar. No retorno pós pandêmico, vários elementos foram inseridos aos poucos, como desafios, para que elas pudessem experimentar e praticar novas possibilidades. Mesmo entendendo que, para as pessoas idosas o equilíbrio é um ponto delicado, ao longo do processo, elas foram se permitindo



experimental e viver outros movimentos; o segundo aspecto, diz respeito ao condicionamento físico. A World Gymnaestrada (na Áustria, 2019), desencadeou uma conscientização significativa entre muitas participantes, levando-as a reconhecer a importância de estar fisicamente preparadas para eventos semelhantes. Além da composição coreográfica, perceberam a necessidade de uma preparação abrangente. Isso ressoa com a perspectiva de Patricio (2021), que destaca a potência da corporeidade consigo e com os outros, em eventos como a World Gymnaestrada.

[...] potência da corporeidade nos momentos que tangem o fazer esportivo, contemplar esse corpo relacional e que se entrega ao espaço, às coisas e aos outros, compreender que a intenção pré-reflexiva se revela pela percepção sensível decorrente da atmosfera do evento e, sobretudo, valorizar os festivais como espaços que proporcionam o encontro, o diálogo e o conhecimento. (Patricio, 2021, p.221).

A participação no projeto, revela além da questão física, outro aspecto muito importante que influencia diretamente em suas vidas e na sua saúde mental, as relações de amizade, o fortalecimento de vínculos.

*Tudo! Saúde, a minha saúde é outra, a minha alegria é outra, eu não entrei em depressão, graças a Deus, que eu tava triste, graças a Deus e essa participação nessa Ginástica para Todos... todas as ginásticas são ótimas... Yoga, tudo é muito bom, musculação, os professores, todos maravilhosos, mas a **Ginástica para Todos me deu uma outra oportunidade de vida, uma vida que eu não esperava, na minha idade nunca.** Cora Amaris*

*Eu sempre falei que era isso daí...a questão da amizade, do relacionamento e é bom porque ai você ouve história das amigas, problema de saúde das amigas... ai você vê o quanto você... porque eu não sou de comparar com ninguém, até porque fui desde criança muito comparada com os outros. Eu evito isso, mas, a gente não deixa de ver, de perceber... que tem colegas que tem problemas seríssimos, e que, às vezes ainda supera, e ai sei lá, eu também fico pedindo a Deus para eu ter força para superar. e então, **essa amizade, esse convívio, essa troca e com vocês que trazem essas experiências pra gente, esse aconchego, esse carinho que vocês têm com a gente, essa acolhida, nossa, não tem preço.** Cora Dana*

*Eu quero continuar o tempo... até quando eu for bemmmm velhinha, eu quero participar com vocês, se Deus quiser... [...] graças a Deus sou muito satisfeita, as pessoas me aceitarem. Cora Icarus*

*Cignus... Ah, melhora cada dia mais a interação, no desenvolvimento físico, ajudar a interagir a empatia entre as pessoas. Então, eu acho que isso é muito importante, um ajudar o outro, essa interação que tem. Então, **acho o Cignus o máximo, eu não sei viver sem.** Cora Caligo*

*Eu quero falar que a pessoa que não vive em comunidade, com um grupo de pessoas e que não faz física, ela é mais fechada, mais inclusa, mais para dentro para si. A pessoa que participa de grupo pode viver mais, ela vive feliz, ela tem mais perspectiva de vida, ela tem alegria... ela não tem momentos de tristeza, ela tem convívio em grupo. E a pessoa que se recolhe na velhice, ela pode não ter nenhuma saúde. [...] Eu nunca pensei em ser ginasta, mas, eu sempre fiz ginástica, mesmo antes eu fazia em academia, não gostava, mas fazia. Porque na academia é muito isolado, você vai lá para aquele canto, você faz sua bicicleta, sozinha e não é a mesma coisa. Cora Siproeta*

*As viagens que a gente faz, na Gymnaestrada, por exemplo, me senti uma atleta olímpica (risadas): uniforme, aquela farra junto com jovens, a abertura da Gymnaestrada é uma coisa emocionante! É igual olimpíada mesmo. E conhecer a Europa para mim foi muito importante. Foi maravilhoso. O Cignus hoje é uma ONG, não pode acabar, é um projeto maravilhoso. Cora Erato*

A alusão à experiência de participar de festivais como algo estimulante e inspirador indica como as interações sociais e a observação de outras performances podem ser catalisadoras de entusiasmo e superação pessoal. Essa dinâmica social na ginástica não apenas oferece a oportunidade de aprender novos movimentos, mas também promove um senso de comunidade e pertencimento.

O ver, potencializa descobertas, possibilidades de novas criações, reflexões sobre si e sobre o mundo. Assistir os festivais, faz parte do processo pedagógico, para construção de novo repertório, para observar a estética, para entender os contextos de outros grupos.

*Então eu fiquei maravilhada com o espetáculo e depois fiquei arrependida de uma coisa: porque que eu não assisti mais do evento. Devia ter ficado quieta, que tudo é igual e visto... mas, mesmo assim, o que eu podia aproveitar eu aproveitei. Eu acho que sei lá... nessa próxima que pretendemos ir... eu quero ver mais espetáculos, sabe? Eu fiquei encantada com a performance dos idosos de lá... e a gente vê que a ginástica é para todos. É para a criança, é para o adolescente, é para o jovem é para o adulto é para o idoso. **Então, a Ginástica para Todos é uma coisa assim... muito... é maravilhosa.** Cora Monarca*

Paulo Freire (1996) afirma que “A alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria”. Essa afirmação ressalta a acuidade de entender que a alegria e o prazer não estão restritos aos momentos em que atingimos nossos objetivos ou encontramos respostas para nossas perguntas, mas sim quando podemos experimentar durante todo o processo de busca e aprendizado.

O produto de um grupo de GPT, a coreografia final apresentada, é uma parte do encontro. Mas, no processo, outros encontros acontecem: a possibilidade da viagem nacional e até mesmo internacional, a experiência de lidar com outra língua estrangeira, o vislumbrar de outras apresentações coreográficas e de outras culturas, a possibilidade de conhecer novos lugares, a liberdade de viver como e quando quiserem de forma autônoma.

*Michelle, falar a verdade, eu nunca esperei uma vida igual a que eu tô tendo, participando dessa Ginástica para Todos. Nunca... nem nos meus melhores sonhos. Cora Amauris*

*[...] a gente junta essas viagens, também para ir para as praias, para conhecer as cidades, então é uma maneira da gente se envolver, participar, se divertir, e conhecer outros lugares interessantes. Cora Agria*

*Participei de festivais [...] Três né [...] para Caldas Novas no CONGPT, para Natal, para Campinas e para Gymnaestrada que foi lá na Áustria. [...] Foi assim, uma emoção muito grande! Principalmente na hora que a gente entra no estádio que faz aquela delegação, que a gente, como a gente está no Brasil é por ordem alfabética, nós somos uns dos primeiros... Cora Siproeta*

Imagem 28: Saudação ao final de apresentação na 16<sup>th</sup> World Gymnaestrada (2019)



Fonte: Acervo da autora (2023)

Identifico que ao longo das experiências que as *Coras* foram vivendo, elas foram se empoderando e assumindo papel de protagonistas no grupo, visíveis em diferentes momentos. Capazes de tomar suas decisões, mantendo a coesão de coletivo e o cuidado uma com a outra, buscaram na prática de liberdade sua capacidade de serem agentes ativos em sua própria vida e na sociedade.

Outro elemento chave é a **viagem**, geralmente para a participação nos festivais provocam relações que estão além dos festivais. Elas integram, se divertem, conhecem melhor umas às outras, respeitam as diferenças, aprendem a conviver e aproveitam para conhecer novos lugares.

*Essas viagens são maravilhosas, porque a gente junta o útil ao agradável! A gente participa, que é uma coisa que a gente gosta. Então assim: a gente junta o grupo, a gente se diverte, ensaia, apresenta. Não deixa de ser, apesar de ser uma apresentação, não deixa de ser uma diversão! Na verdade, a gente se diverte, a gente curte, não é aquele negócio de obrigação, a gente curte a apresentação, os ensaios, como se fosse uma brincadeira. Cora Agrias*

*Eu adorei, primeiramente, eu gostei demais do apoio seu, que eu achei que foi muito bom. Me senti amparada, porque eu jamais vou para uma viagem internacional sem uma pessoa assim, me ajudar mesmo. Eu não sei organizar, lógico que não sei... passeios... eu não dou conta de pegar um trem, vamos conhecer tal lugar, eu não tenho e não sou espírito aventureiro. Eu achei assim, bem tranquilo, sereno, numa boa eu adorei. E aquela casa que ficamos no topo da montanha, foi bom não foi? Cora Papilio*

A narrativa de *Cora Papilio* sobre as viagens para participação em festivais de ginástica oferece uma perspectiva rica sobre as dimensões sociais, culturais e práticas envolvidas nessa experiência. Ela destaca elementos como o papel das relações interpessoais, a importância do apoio durante viagens internacionais e a dinâmica de aprendizado e convívio. A referência ao apoio durante viagens internacionais aponta para uma consideração prática e logística relevante. A necessidade de assistência e apoio durante deslocamentos para eventos internacionais resalta a importância do suporte mútuo dentro do grupo. No entanto, pode levantar questões sobre a acessibilidade dessas oportunidades para todos os membros do grupo, especialmente aqueles que podem enfrentar desafios logísticos, financeiros ou de saúde.

*[...] então viagem internacional para mim não é muito problema não. Convivo bem. Então, e no grupo sempre tem alguém que sabe bem e o orientador, sem problema nenhum. Cora Erato*

Já a narrativa de *Cora Erato*, destaca sobre a facilidade de conviver em viagens internacionais e levanta questões sobre a representatividade e diversidade dentro do grupo. Nem todos podem compartilhar a mesma familiaridade ou conforto em ambientes internacionais, e uma análise crítica pode explorar como essas dinâmicas podem influenciar a inclusão e a equidade no grupo.

Como a perspectiva do grupo é pautada pela cooperação, elas se incentivam na permanência, assim como possuem um olhar ávido para autossuperação dos limites individuais, de romper com a imagem que são frágeis ou incapazes de fazer algo. E como todo relacionamento, há também as dificuldades interpessoais, que muitas vezes precisam ser mediadas. Isso está no posto no campo do contextualizar.

*Uai? A gora tá até equilibrado, tá muito boa sabe? (risos). Teve uns probleminhas aí, mas, a gente aprende, sei lá se é maturidade, **você pensa que é idoso, mas, às vezes não tem maturidade para as coisas, aí você vai aprendendo a viver, conviver com as diferenças...** E aceitar, não é bem uma rusga, têm pessoas difíceis que só enxergam a si próprias, a gente vai levando e vai aprendendo a ter um jogo de cintura e a gostar da pessoa, e aceitar a pessoa como ela. Cora Monarca*

A importância de contextualizar suas histórias, suas memórias e suas habilidades, gera o que Cora chamou de equilíbrio. O equilíbrio vem por meio da aproximação e do diálogo. Conhecer as histórias individuais nos permite compreender as diferenças das pessoas para estabelecer uma comunicação autêntica. O diálogo respeitoso entre pessoas de diferentes origens, culturas e experiências é uma ferramenta para a humanização, permitindo que as pessoas se conheçam e se entendam (Freire, 1996), essa compreensão sobre as pessoas implica também sobre uma consciência crítica no mundo e sobre o mundo.

No decorrer de suas narrativas, quando abordavam lembranças sobre a língua estrangeira nas viagens, elas narram:

*Eu não sei inglês, mas, então viagem internacional para mim não é muito problema não. Na hora de pedir uma comida **aponta o dedo**, se tiver dinheiro tudo bem, se tiver euro, ótimo! Cora Erato*

*No ginásio a gente aprende um pouquinho de inglês, aquele bem básico,. E foi incrível que quando eu sumia lá, eu lembrava de frases que eu achava que não lembrava mais, para pedir as coisas, para perguntar. E quando eu não sabia perguntar, **eu usava mímicas!** Cora Agrias*

*[...] não sabia falar o inglês, mas, **dava um jeitinho.** Cora Marpesia*

*Na viagem, nós não usamos inglês porque **nós tínhamos nossa querida amiga Michelle que estava sempre nos ajudando**, era em conjunto o grupo... então como a gente andava sempre em grupo não teve muita dificuldade. Apesar que quando a gente saía para as viagens, passeios, a gente sempre encontrava algum brasileiro pelo caminho... a gente se virava, foi muito bom! Cora Erato*

Os relatos das *Coras* sobre a experiência com a língua estrangeira durante viagens internacionais revelam uma abordagem adaptativa, destacando a importância das relações interpessoais e estratégias alternativas para superar as barreiras linguísticas. Suas narrativas revelam a inclusão, autonomia e o papel das interações sociais em ambientes multiculturais.

*Cora Erato* expressa uma atitude descomplicada em relação à língua estrangeira, enfatizando a sua capacidade de se virar utilizando gestos e a ajuda de colegas de viagem. *Cora Agrias* destaca a aprendizagem básica de inglês no ginásio como uma ferramenta valiosa durante as viagens internacionais. Seu relato ressalta não apenas a importância do conhecimento prévio, mas também como a prática e a exposição ao idioma podem desencadear a lembrança e utilização de frases úteis. Já a afirmação de *Cora Marpesia* sobre "dar um jeitinho" para superar a falta de fluência em inglês destaca uma abordagem criativa e adaptativa. *Cora Erato* enfatiza a presença da professora Michelle, que ajudava o grupo durante a viagem, evidenciando a importância do apoio mútuo. Essa dinâmica colaborativa é valorizada, mas, ao mesmo tempo, levanta questões sobre a dependência de determinados membros do grupo para facilitar a comunicação.

As narrativas das *Coras* oferecem uma visão das estratégias e desafios linguísticos durante viagens internacionais e a possibilidade de novas aprendizagens. A aprendizagem contínua na velhice pode contribuir significativamente para a qualidade de vida e o bem-estar. Ela mantém a mente ativa, reduz o risco de depressão e demência, e promove uma sensação de propósito e satisfação, além disso, permite que se envolvam em questões sociais, políticas e culturais, contribuindo com sua sabedoria e perspectivas únicas.

O processo de aprendizagens do grupo, transcendem as relações de oprimido em diversas perspectivas:

- a) Na autonomia do movimento – quando as participantes se permitem aprender e apreender determinados movimentos gímnicos que, antes acreditavam não serem capazes de executar;
- b) Na autonomia da construção coreográfica – quando fazem proposições ou apontam suas dificuldades de execução;
- c) Na autonomia das relações – quando percebem seus limites pessoais, assim como do outro, e ainda assim buscam a superação;
- d) Na autonomia da escolha dos figurinos – quando escolhem e; às vezes, até mesmo produzem, seus próprios figurinos

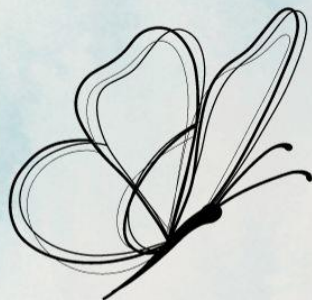
- e) Na autonomia social – quando são capazes de deixar suas casas, seus círculos familiares e agregarem a um projeto que viaja, que transcende os limites geográficos de sua cidade, Estado e até mesmo país.

Na *práxis* é que ocorre esta triangulação do contextualizar, apreciar e praticar, que, também, não seguem uma ordem única, E, nesse processo, o produto apresentado nos festivais, refletem as superações individuais e as construções coletivas. E, aos poucos, os sujeitos envolvidos, ao participarem dos grupos e vivenciarem as relações locais, as viagens, os festivais, contemplarem as produções do outro, vão sendo estimulados à consciência crítica (Freire, 1996) onde a partir da reflexão da prática ou da própria ação, produzem uma nova prática ou uma ação modificada.



Diante das reflexões tecidas, retomo a pergunta "*Como foi a sua vida como mulher antes e depois do Cignus?*", e percebo que a mesma adquire uma dimensão mais profunda e significativa. As experiências acumuladas ao longo da trajetória, com destaque para os últimos anos dedicados ao convívio com mulheres idosas em um projeto extensionista, moldaram o fenômeno que se tornou objeto deste doutorado. O diálogo inicial revelou a curiosidade das participantes em relação ao objeto de pesquisa, e a expectativa de contribuir permeou todo o processo.

O objetivo desta pesquisa, centrado na amplificação da percepção de mulheres com mais de sessenta anos no contexto do projeto de Ginástica para Todos, assume uma abordagem sensível e uma escuta atenta, ancorada na perspectiva freiriana. Assim, esta tese aspira não apenas identificar os impactos dessa experiência, mas também proporcionar nuances sobre como essas mulheres percebem suas histórias passadas, vivências no presente e expectativas para o futuro. O compromisso com a escuta sensível, o diálogo dialógico e a análise historicizada permeiam a análise, buscando elucidar os desdobramentos dessa prática na conscientização dessas mulheres diante dos múltiplos aspectos englobados pelo projeto.


O VOO







Vive dentro de mim a lavadeira do Rio Vermelho.  
Seu cheiro gostoso d'água e sabão. Rodilha de pano.  
Trouxa de roupa, pedra de anil.  
Sua coroa verde de São-caetano.



Vive dentro de mim a mulher cozinheira.  
Pimenta e cebola. Quitute bem feito. Panela de barro.  
Taipa de lenha. Cozinha antiga toda pretinha.  
Bem cacheada de picumã.  
Pedra pontuda. Cumbuco de coco.  
Pisando alho-sal.

Vive dentro de mim a mulher do povo.  
Bem proletária. Bem linguaruda,  
desabusada, sem preconceitos,  
de casca-grossa, de chinelinha, e filharada.

Vive dentro de mim a mulher roceira.  
-Enxerto de terra,  
Trabalhadeira. Madrugadeira. Analfabeta.  
De pé no chão.  
Bem parideira. Bem criadeira.  
Seus doze filhos, Seus vinte netos.

Vive dentro de mim a mulher da vida.  
Minha irmãzinha... tão desprezada, tão **murmurada**

Fingindo ser alegre seu triste fado.  
Todas as vidas dentro de mim:  
Na minha vida – a vida mera  
das obscuras!

Cora Coralina



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

*[...] eu amo o Cignus e espero que cada dia mais, a gente possa estar contribuindo, para ajudar a levar mais pessoas para vir para o nosso projeto. Cora Caligo*

Quando iniciei os estudos para o processo de doutoramento, tinha minhas convicções acerca do que gostaria de pesquisar e estudar. O processo fez-me perceber que, o ato de investigar se torna uma jornada que vai além da aquisição ou sistematização do conhecimento, é uma busca por compreender o mundo e a si mesmo.

Em busca da compreensão, me debrucei sobre os eixos: contextos – de onde veio, como se organiza e as estruturas sociais; a mulher nesse contexto; envelhecimento e, por fim, a prática corporal de GPT na extensão universitária com perspectiva pedagógica e artística inspirado na abordagem de Barbosa (1998).

Desafiada a questionar, explorar e a desafiar suposições, trilhei o caminho buscando entender o que sabia e como cheguei a determinado conhecimento, um verdadeiro processo de conscientização pautado em Freire (1996).

Com base na teoria freiriana, o encontro consciente com os resultados da pesquisa, me reconectam com a consciência e com as realidades sociais as quais estou emersa. Antes de tudo, sou professora, sou mediadora, uma agente que busca mudança social, facilitar reflexões e tecer diálogos e nessa construção, buscar por um mundo mais justo e humanizado.

O objetivo, portanto, foi identificar quais as percepções de mulheres 60+ num projeto extensionista de GPT com perspectiva freiriana, vinculado à Universidade Estadual de Goiás por meio de uma escuta sensível, buscando identificar o processo de conscientização que elas vivenciaram frente à prática da GPT e outras questões cotidianas, durante sua participação no grupo. E a resposta foi possível de ser alcançada, trazendo a tese de que a experiência de idosas num trabalho extensionista de Ginástica para Todos, pautado em princípios Freirianos, pode trazer impactos muito significativos para uma nova perspectiva de vida, de ser consigo, com o outro, com o mundo.

Esse encontro com pesquisa e com as temáticas relacionadas, me permitiram questionar preconceitos, mas, especialmente, me reconhecer nas vozes dessas mulheres. Não foram apenas descobertas de respostas ou possibilidades metodológicas, foi a

redescoberta daquilo que acredito e do meu papel enquanto professora no Estado de Goiás.

A escuta de mulheres 60+ por meio da história oral, foi um caminho valioso para capturar histórias pessoais e coletivas, bem como para analisar as mudanças que ocorreram ao longo do processo. E, ao analisá-las, compreendemos que, seus contextos influenciaram diretamente aquilo que elas se constituíram e suas ações. Vindas de uma sociedade patriarcal brasileira, mas sobretudo tipicamente goiana, muitas se tornaram o esteio da família, criando seus filhos sozinhas e sustentando suas casas.

No processo de envelhecimento, buscaram práticas corporais e se encontraram na ESEFFEGO, a escola de Educação Física mais antiga do Estado de Goiás. A partir de 2015, a participação delas em um grupo ginástico, permitiu com que elas vivessem viagens, participassem de festivais, fortalecessem vínculos.

A proposta do projeto foi se modificando ao longo dos anos, em virtude de alterações no corpo docente, assim como, nas situações atípicas que foram sendo vividas, a exemplo da pandemia da COVID-19. Suas narrativas, documentam suas histórias e perspectivas e trazem luz ao enfrentamento e superação dos obstáculos por essas mulheres, bem como encontraram significado e conscientização por meio da prática da GPT.

O envolvimento nelas e a mediação pedagógica fortalecida em Freire (1969, 1987, 1992, 1996), permitiu a apropriação das mulheres 60+ da prática da GPT, bem como a compreensão de que todas independentemente da idade, condição física, social, podem permanecer e como isso permite a manutenção da saúde, vitalidade, autoestima e, especialmente do fortalecimento de vínculos.

Suas narrativas, permitem dar visibilidade às suas vozes, desafios e triunfos, enquanto também contribui para uma compreensão mais profunda das dinâmicas sociais que cercam o envelhecimento, gênero e atividade física. Essa abordagem histórica é essencial para a promoção da igualdade de gênero, do envelhecimento saudável e da inclusão em todas as fases da vida.

A esperança, tema de relevante valor para Freire, cerca a vida dessas mulheres, com expectativa de se manterem independentes e continuarem sua participação no grupo, manterem suas viagens e participarem de mais festivais. Mesmo diante de limitações, elas se percebem capazes de crescer, aprender e realizar.

A Educação como um meio para a descoberta da própria identidade e para transformação da realidade é um caminho para o autoconhecimento e autorrealização, e

ao término de cada aula ou de cada nova sequência coreográfica, elas se integraram ao processo, num processo de entrega, assim como, para cada viagem. E cada nova experiência, elas se esperançavam.

Com base na Pedagogia da Esperança (Freire, 1992), o envelhecer em um grupo de GPT, numa concepção pautada na formação humana (Souza e Gallardo, 1997), e com perspectiva crítica, dialógica e conscientizadora, incentiva o apoio e ao cuidado uns com os outros, promovendo inclusão, respeito e a compreensão intergeracional.

Ter esperança no processo de envelhecimento a partir dessa perspectiva, pode ressignificar a vida, para muitos, tão desacreditada. Assim como, pode oportunizar um envelhecimento com otimismo e movimento. Por outro lado, ele também pode ser significativo para a sociedade, quando esse coletivo aborda e trata questões culturais, ecoando sua voz por meio das composições coreográficas.

Ao encerrar este estudo, emerge uma narrativa complexa e entrelaçada, refletindo as experiências de mulheres na faixa etária de 60 anos ou mais, participantes ativas de um projeto extensionista de Ginástica para Todos (GPT) com uma abordagem freiriana. As vozes dessas mulheres, como canções atemporais, revelam uma riqueza de vivências, desafiando as normas convencionais do envelhecimento e rompendo as expectativas que frequentemente cercam esse estágio da vida.

Ao explorar os eixos temáticos que surgem das entrevistas conduzidas com as participantes, podemos identificar a ressonância do passado na tessitura de suas histórias e a projeção de sonhos futuros. A GPT, mais do que uma atividade física, emerge como uma sinfonia de movimentos que transcende a esfera física, promovendo vitalidade, conexão e autonomia, traçando novas narrativas nas vidas dessas mulheres resilientes.

Os temas recorrentes, como infância, relacionamentos conjugais, maternidade e atuação profissional, se entrelaçam nesse cenário, proporcionando uma visão abrangente das trajetórias individuais. A Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO) se configura como um espaço sagrado onde essas histórias convergem, entrelaçando-se em uma sinfonia única de vivências, aprendizados e superações.

A Ginástica para Todos, assim concebida, não se limita a uma manifestação física, mas se revela como um convite à metamorfose, uma celebração da autonomia do movimento, da criação coreográfica, das relações interpessoais, das escolhas de figurinos e da participação social. As mulheres 60+, ao abraçarem esse caminho, emergem como protagonistas de suas próprias narrativas, desafiando a noção convencional de que o envelhecimento limita a vitalidade e a expressividade.

A dinâmica imposta pela pandemia, embora desafiadora, catalisou uma transformação nas aulas, exigindo não apenas a participação ativa, mas também incentivando a autonomia e a liderança por parte das mulheres. Elas, ao superarem não apenas barreiras físicas, mas também mentais, emergiram como líderes de suas próprias jornadas, fomentando a criatividade e transformando desafios em oportunidades de crescimento.

A práxis, concebida como a intersecção do contextualizar, apreciar e praticar, revela-se como um fluxo contínuo de aprendizado, onde cada movimento, cada viagem, cada festival, tornam-se capítulos cruciais na construção de uma consciência crítica. A autopercepção, enraizada na infância, nos relacionamentos, na maternidade e na atuação profissional, desdobrou-se em uma trama complexa e única, ressignificada pela prática da GPT.

Ao final desta jornada, vislumbramos não apenas um estudo acadêmico, mas um testemunho vibrante de vidas entrelaçadas pela dança da GPT. Coletivamente designadas como "*Cora*", com sobrenomes evocativos da beleza das borboletas, essas mulheres agora alçam voo nas asas da autonomia, da consciência crítica e da esperança.

Que esta narrativa ressoe não apenas nos corredores acadêmicos, mas também nas comunidades e nos corações de todos que buscam compreender não apenas o envelhecimento, mas a beleza intrínseca da alma que dança mesmo quando o corpo envelhece. Que a GPT, para além de uma prática física, seja reconhecida como uma celebração da vida em sua plenitude, onde a idade é apenas um capítulo, mas um processo contínuo.

À medida que chegamos às considerações finais deste estudo, é notável como a interseção entre os temas GPT, envelhecimento e experiência das mulheres 60+ revela-se profundamente significativa. Durante essa pesquisa, exploramos como a prática da GPT desempenha um papel vital na vida das mulheres à medida que envelhecem, ajudando-as a manter a saúde, elevar a autoestima e criar espaços de inclusão. É essencial destacar que a GPT não apenas melhora a qualidade de vida das mulheres de mulheres 60+, mas também oferece um lugar privilegiado para que expressem suas identidades resilientes e encontrem um espaço fértil de protagonismo e felicidade.

Nesta tese, imergimos nas vidas de mulheres resilientes, com 60 anos ou mais, engajadas em um projeto extensionista de Ginástica para Todos (GPT) sob a ótica freiriana. A essência da pesquisa, ancorada na história oral, é desvendar as nuances e impactos dessa prática nas narrativas dessas mulheres, desde suas memórias mais antigas

até suas visões para o porvir. Ao explorar eixos temáticos como infância, relacionamentos, maternidade e trajetórias profissionais, a investigação busca compreender como a ESEFFEGO se torna um ponto de convergência para essas histórias entrelaçadas.

As narrativas revelam que a GPT, orientada a partir de uma perspectiva freireana, se configura não apenas como uma atividade física, mas como uma catalisadora de autonomia, expressão artística e participação social, desafiando estigmas relacionados ao envelhecimento. A pandemia, longe de ser uma barreira, emerge como uma força transformadora, estimulando não apenas a criatividade nas aulas, mas também impulsionando liderança e autonomia nas mulheres 60+. A práxis desse grupo, muito além da simples prática física, se revela como uma jornada constante de aprendizado e conscientização. Sob a alcunha coletiva de "*Cora*", essas mulheres, por meio de suas experiências, desafiam preconceitos e contribuem para tecer uma narrativa mais inclusiva e enriquecedora sobre a maturidade.

Uma abordagem de Ginástica para Todos conduzida sob uma perspectiva Freireana proporciona um ambiente favorável para a promoção do empoderamento e transformação positiva na vida das mulheres idosas em Goiás. Por meio de uma metodologia participativa e da valorização do conhecimento prévio das participantes, observamos não apenas melhorias físicas, mas também um fortalecimento das relações sociais e uma ampliação das possibilidades de expressão pessoal.

Os resultados obtidos indicam não apenas uma melhoria na saúde física das participantes, mas também uma mudança significativa nas percepções que essas mulheres têm sobre si mesmas. O empoderamento gerado por essa abordagem vai além da prática física, alcançando aspectos psicossociais e contribuindo para uma visão mais positiva do envelhecimento. No contexto específico das mulheres idosas em Goiás, a aplicação da GPT com base nos princípios freireanos abre caminho para uma transformação cultural e social.

Neste percurso, as mulheres idosas de Goiás, protagonistas de suas próprias narrativas, descobriram na Ginástica para Todos não apenas uma atividade física, mas um portal para a redescoberta do poder que reside dentro delas. Cada exercício, cada movimento, tornou-se uma expressão não apenas de vitalidade física, mas também de resistência e superação. As intervenções e as participações nos festivais, em toda a sua amplitude, transformaram-se em espaços de emancipação, onde estereótipos de gênero e expectativas sociais foram desafiados e, por vezes, redefinidos.

As histórias individuais ganharam contornos coletivos, e as mulheres idosas goianas tornaram-se agentes de mudança em sua própria comunidade. A aceitação do corpo, o fortalecimento das relações interpessoais e a manifestação de vozes outrora silenciadas ecoaram por meio dessa pesquisa.

Esta narrativa, entrelaçada com a prática da Ginástica para Todos, inspira não apenas a reflexão, mas a ação. Nessa perspectiva, sob a luz de uma abordagem freireana, a transformação é mais do que um resultado tangível; é um processo contínuo de crescimento, de desabrochar para novas possibilidades.

Que esta tese não seja um ponto final, mas uma porta aberta para novos capítulos de empoderamento, inclusão e celebração da vitalidade das mulheres idosas. Que as lições aprendidas aqui possam ecoar além das páginas, inspirando futuras pesquisas e, mais importante, nutrindo o potencial transformador que reside em cada uma delas.

*Das minhas cicatrizes...*





## REFERÊNCIAS

- ABREU, Maria Aparecida Azevedo. **Cotas para mulheres no legislativo e seus fundamentos republicanos**. Brasília: IPEA, 2011.
- ALBERTI, Verbena. **Manual de História Oral**. 3ª ed.rev.atual. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2013.
- ANES, Rodrigo Roncato Marques; OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; VENTURA, Paulo Roberto Veloso. Currículo, formação docente e Ginástica para Todos. *In*: OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; TOLEDO, Eliana de (Org.) **Ginástica para Todos**: possibilidades de formação e intervenção. Anápolis: Editora UEG, p. 69-96, 2016.
- ARAUJO, Priscila Oliveira de; SILVEIRA, Emerson Carlos; RIBEIRO, Amanda Maria Villas Boas; SILVA, Jaqueline Dantas. Promoção da saúde do idoso: a importância do treino da memória. *In*: **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 169–183, 2012.
- ASSIS, Wilson Rocha Fernandes. **Estudos de História de Goiás**. Goiânia: Palavrear livros, 3ª edição, 2018.
- AYOUB, Eliana. **Ginástica Geral e Educação Física escolar**. 2ª ed. – Campinas: Editora da Unicamp, 2007.
- AYOUB, Eliana. **Memórias da Educação Física na Escola**: Cartas de Professoras. Campinas: Pontes Editoras, 2021.
- BALESTRA, Carmencita Márcia. **A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas**. 87f. 2002. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2002.
- BALESTRA, Carmencita. **Carmencita Balestra: Entrevista sobre a UNATI na ESEFFEGO**. [nov.2011]. Entrevistadora: OLIVEIRA, Michelle Ferreira de. Goiânia: UEG, 2021.
- BARBIERI, Roberta. A trajetória de Ana Mae e o entusiasmo pela arte-educação. *In*: **Jornal do Campus**, 30 de abril de 2013. Disponível em: <https://www.jornaldocampus.usp.br/index.php/2013/04/a-trajetoria-de-ana-mae-e-o-entusiasmo-pela-arte-educacao/> Acesso em 18 de novembro de 2023.
- BARBOSA, Ana Mae. Arte-Educação no Brasil: realidade hoje e expectativas futuras. *In*: **Estudos avançados**, São Paulo, v.3, n.7, p. 170-182, dez.1989.
- BARBOSA, Ana Mae. **Tópicos Utópicos**. Belo Horizonte: C/Arte, 1998.
- BARBOSA, Ana Mae; Cunha, Fernanda Pereira da (Org.). **A abordagem triangular no ensino das artes e culturas visuais**. São Paulo: Cortez, 2010.

BARRETTO, Raquel Silva. Relacionamentos abusivos: uma discussão dos entraves ao ponto final. *In: Gênero*, Niterói, v.18, n.2, p.142-154, 2018.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1970.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **A educação como cultura**. Campinas: Mercado de Letras, 2002.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. Lei nº 11.340 de 7 de agosto de 2006. **Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher**. 2006. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm). Acesso em: 02 de novembro de 2023.

BRASIL. Lei nº8.742 de 7 de dezembro de 1993. **Lei Orgânica da Assistência Social. Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências**. 1993. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18742compilado.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18742compilado.htm) Acesso em 02 de novembro de 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução da Diretoria Colegiada nº 283/2009-ANVISA**, de 26 de setembro de 2005. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/res0283\\_26\\_09\\_2005.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/res0283_26_09_2005.html) Acesso em: 02 de novembro de 2023.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso**. Lei nº8.842 de 7 de janeiro de 1994. 1ª Edição, Brasília, DF. Reimpresso em maio de 2010. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18842.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm). Acesso em 02 de novembro de 2023.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física – Terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

CAMARANO, Ana Amélia; PASINATO, Maria Teresa. O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. *In: CAMARANO, Ana Amélia (Org.). Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* - Rio de Janeiro: IPEA, p.253-292, 2004.

CAMPOS, Francisco Itami. **Coronelismo em Goiás**. 2. ed. Goiânia: Editora Vieira, 2003.

CHAUL, Nasr Fayad. A identidade cultural do Goiano. *In: Revista Ciência e Cultura*, São Paulo, v.63, nº3, p.42-43, jul. 2011.

CHAUL, Nasr Fayad. Goiânia: A Capital do Sertão. *In: Revista UFG*. Ano XI, nº6. Dossiê Cidades Planejadas na Hinterlândia. Goiânia, Ano XI, nº 6, p.100-110, junho, 2009.

CIGNUS. Estatuto Organização Não Governamental Cignus. Constituída em 28 de novembro de 2017. Registro em cartório – protocolo 1710447, fevereiro de 2021.

CLARO, Carolina de Abreu Batista. Políticas Públicas para erradicação do Sub-registro civil de nascimento no Brasil (2008-2018). *In: Revista de Políticas Públicas*, São Luis, v.24, n.1, p.468-483, jun. 2020.

CORALINA, Cora. Todas as vidas. **Poemas dos becos de Goiás e estórias mais**. São Paulo: Global Editora, 1983.

CORRENT, Nikolas. História oral & História das mulheres: entre silenciamentos e memórias. *In: Revista História e Cultura*, Franca, Dossiê temático. v.11, nº 1, p.325-339, jul. 2022.

DALLA DEA, Vanessa Helena Santana; DUARTE, Edison; REBELATTO, José Rubens; CASTRO, Alessandra Paiva. Força muscular de idosos com e sem depressão participantes de um programa de ginástica. *In: Acta ortopédica brasileira*. São Paulo, v.17, n.6, p. 322-325, 2009.

Decreto nº 5.112 de 27 de agosto de 1999. Aprova o Estatuto da Fundação Universidade Estadual de Goiás. Disponível em: <https://leisestaduais.com.br/go/decreto-n-5112-1999-goias-aprova-o-estatuto-da-fundacao-universidade-estadual-de-goias>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

FERNANDES, Evelyn Blaut. Morte ao patriarcado: fraternidade, irmandade, sororidade. *In: Cadernos Pagu*, Campinas, v.1, n.63, p.01-10, mar. 2022.

FERRAIUOLI, Ceneida; FERREIRA, Scheilla Maria Ribeiro Rocha. O outro lado da "melhor idade": Depressão e Suicídio em Idosos. *In: Revista Humanas Sociais & Aplicadas*, Campos dos Goytacazes, v. 7, n. 18, 23 mar., p.43-53, 2017.

FIG. International Gymnastics Federation. **Gymnastic For All Manual**: FIG, 2023. Disponível em: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202023.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202023.pdf) . Acesso em 02 de novembro de 2023.

FIGPT. **Festivais**. Disponível em: <https://www.forumgpt.com/2022/festivais>. Acesso em: 12 de outubro de 2022.

FIGUEIREDO, Vera Lygia Menezes. Estilo de Vida como indicador de saúde na velhice. *In: Ciências & Cognição*, v.12, p.156-164. Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/633>. Acesso em: 02 de novembro de 2023.

FORPROEX. Política Nacional de Extensão Universitária. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras-FORPROEX–maio de 2012. Florianópolis - UFCS: Imprensa Universitária, 2015.

FREIRE, Paulo. **Ação cultural para a liberdade e outros escritos**. 9. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2001.

FREIRE, Paulo. Conscientização e Alfabetização: uma nova visão do processo. **Revista de cultura da Universidade do Recife**. nº 4; Recife, abril-junho, p. 1-17, 1963. Disponível em: <https://acervo.paulofreire.org/handle/7891/3172>. Acesso em 02 de novembro de 2023.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1969.

FREIRE, Paulo. **Extensão e comunicação?** 7. ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1983.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Esperança**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FRUMI, Cailene; CELICH, Kátia Lilian Sedrez. O olhar do idoso frente ao envelhecimento e à morte. *In: RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, p.92-100, jul./dez. 2006.

GALLARDO, Jorge Sergio Perez; MORAES, Lícia Garagnani Galvão. Educação Infantil e um pouco de história. *In: Educação Física Escolar - Do berçário ao ensino médio*. Editora Lucerna, 2006.

GEREZ, Alessandra Galve; VELARDI, Marília; CAMARA, Fabiano Marques; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus. Educação Física e envelhecimento: uma reflexão sobre a necessidade de novos olhares e práticas. *In: Motriz*, Rio Claro, v.16, n.2, p.485-495, abr./jun.2010.

GOIÂNIA. História de Goiânia. Disponível em: <https://www.goiania.go.gov.br/sobre-goiania/historia-de-goiania/> Acesso em: 24 de setembro de 2023.

GOMES, Lohany Cristina do; IWAMOTO, Thiago Camargo; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro; OLIVEIRA, Michelle Ferreira de. O Corpo a partir da Ginástica Para Todos: primeiros debates com o grupo Cignus. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 24, n. 1, p. 83-94, 2020.

GRAMACHO, Wladimir. **Um mapa político da vacinação contra a covid-19**. Poder 360, 20 de dezembro de 2022. Disponível em: <https://www.poder360.com.br/opiniao/um-mapa-politico-da-vacinacao-contr-a-covid-19/>. Acesso em 15 de outubro de 2023.

GURGEL, Roberto Mauro. **Extensão universitária**: comunicação ou domesticação. São Paulo: Cortez: Universidade Federal do Ceará, 1986.

HACK, Neiva Silvana. **Políticas sociais da pessoa idosa** [recurso eletrônico]. Curitiba: Contentus, 2020.

HENRIQUE, Nayana Ribeiro. **Aula Centrada no Aluno e aula centrada no professor**: experiência na Ginástica para Todos. 102f. 2020. Dissertação (mestrado em Educação

Física). Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

IBGE. **Senso demográfico de Goiânia**, 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/go/goiania/panorama>. Acesso em 14 de outubro de 2023.

JUSTO, José Sterza; ROZENDO, Adriano da Silva; CORREA, Mariele Rodrigues. O idoso como protagonista social. *In*: SESC, Serviço Social do Comércio. **A Terceira Idade**: Estudos sobre envelhecimento. Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade. Ano 1, n.1 (set.1988). São Paulo: SESC-GETI, p.39-53, 1988.

Lei nº 4.193 de 22 de outubro de 1962. Cria a Escola de Educação de Goiás e dá outras providências. Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v2/pesquisa/legislacoes/94233/pdf> Acesso em 02 de novembro de 2023.

Lei nº 4.640 de 08 de outubro de 1963. Cria a Escola Superior de Educação Física de Goiás. Disponível em: <https://legisla.casacivil.go.gov.br/api/v2/pesquisa/legislacoes/93584/pdf> Acesso em 02 de novembro de 2023.

LODI, Odete. A mulher e as relações de trabalho. *In*: **Revista Ciências Sociais em perspectiva**, Cascavel, n.5, v.9, p.149-160, 2006.

LOPES, Priscila. "**A gente abre a mente de uma forma extraordinária**": potencialidades da pedagogia freiriana no desenvolvimento da Ginástica para Todos. 286f. 2020. Tese de doutorado (doutorado em Educação Física). Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

MARCASSA, Luciana. Metodologia do Ensino da Ginástica: Novos Olhares, novas perspectivas. *In*: **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v.7, n.2, p.171-186, 2004.

MATTOS, Sílvia Clímaco. **Memória e Cidade**: Lembranças do Bairro da Vila Nova. 153f. 2008. Dissertação (mestrado em História). Programa de pós-graduação em História, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

MEDEIROS, Kenia Gusmão; REGIANI, Álvaro Ribeiro. Rosilene, vendedora de pequis em Goiás: trabalho feminino entre o cerrado e a rodovia. *In*: ROVAI, Marta Gouveia de Oliveira (org.). **Escutas sensíveis, vozes potentes: diálogos com mulheres que nos transformam**. Teresina: Cancioneiro, p.259-271, 2021.

MEIHY, José Carlos Sebe Bom; HOLANDA, Fabíola. **História Oral**: como fazer, como pensar. São Paulo: Contexto, 2007.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Extensão universitária e reconhecimento social: a experiência do Grupo Ginástico Unicamp. **Revista Internacional de Extensão da UNICAMP**, Campinas, v. 2, n. 00, p. e021012, 2021.

MINAYO, Maria Cecilia de Souza; MENDONÇA, Jurilza Maria Barros Mendonça; SOUSA, Girliani Silva de; PEREIRA, Telma Freitas da Silva; MANGAS, Raimunda

Matilde do Nascimento. Políticas de apoio aos idosos em situação de dependência: Europa e Brasil. *In: Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v.26, n.01, p.137-146, jan., 2021.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. *Conexões*, Campinas, v. 16, n. 4, p. 468–487, 2018.

NASCIMENTO, Fabiana Alzira Ramos. **ESEFFEGO: imagens do pioneirismo da Educação Física em Goiânia**. 120f. 2009. Dissertação (mestrado em Cultura Visual). Programa de pós-graduação em Cultura Visual, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2009.

OLIVEIRA, Amanda Cristina de. **A velhice conectada e suas representações na publicidade em vídeo brasileira**. 166f. 2018. Dissertação de mestrado (mestrado em ciências da comunicação). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, 2018.

OLIVEIRA, Irina Alencar de. Avenida Goiás: uma trajetória do monumento intencional ao monumento histórico. *In: Anais Seminário Internacional de Arquitetura, Tecnologia e Projeto*. v.1, n.1., p.196-308, Goiânia, 2014.

OLIVEIRA, Jéssica Shizuka Yahiro da Silva; SILVA, Felipe de Souza; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para corpos experientes: a produção de coreografias de GPT com um grupo de adultos idosos. *In: Anais Congresso Nacional de Ginástica para Todos*. CONGPT. Caldas Novas, 07 a 09 de dezembro de 2019.

OLIVEIRA, Jéssica Shizuka Yahiro da Silva; SILVA, Felipe de Souza; MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para Todos: notas sobre a composição coreográfica por praticantes idosos. *In: Motricidades*. Revista da Sociedade de Pesquisa qualitativa em motricidade humana, São Carlos, v.4, n.3, p.272-285, set./dez. 2020.

OLIVEIRA, João Ferreira de; FERREIRA, Suely. Concepção e funções sociais da universidade: o caso da Universidade Estadual de Goiás (UEG). *In: Série – Estudos – Periódico do Programa de Pós-Graduação em Educação da UCDB*. Campo Grande, n.26, p.119-213, jul./dez., 2008.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; GOMES, Lohany Cristina do Nascimento; DE SOUZA, Lidia Acyole; VIANEY, Nayara Lima; IWAMOTO, Thiago Camargo. Entre a técnica e ação pedagógica em GPT: elementos para reflexão acerca da construção de uma proposta de GPT a partir da experiência de um grupo universitário em Goiás. *Conexões*, Campinas, v. 15, n. 4, p. 465–485, 2017.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; GOMES, Lohany Cristina do Nascimento; VIANEY, Nayara Lima; BRAGA, Tatyana Thais Miranda. Construindo uma Ginástica para Todos em Goiás: a proposta do grupo universitário Cignus. *In: OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; TOLEDO, Eliana de (Org.) Ginástica para Todos: possibilidades de formação e intervenção*. Anápolis: Editora UEG, p.119-140, 2016.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; IWAMOTO, Thiago Camargo; SOUZA, Lidia Acyole de; TOLEDO, Eliana de. Desmitificando a cultura cerratense por meio da Ginástica para Todos: um estudo de caso do Grupo de Ginástica Cignus. *In: Conexões*, Campinas, v.16, n.4, p.433-449, dez. 2018.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; RUFINO, Thais Aguiar; TOLEDO, Eliana de. Cartas em tempos de pandemia: narrativas de idosas praticantes de Ginástica para Todos. *In: OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; OGERA, Adriana Aparecida Ribon; FRANÇA, Thiago Madeira. Extensão universitária na região Centro-Oeste* [livro eletrônico]: conquistas e desafios no século XXI. Anápolis: Editora UEG, p.145-162, 2022.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; TOLEDO, Eliana de. Construindo pontes: O caso do Congresso de Ginástica para Todos no Centro-Oeste. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 23, n. 3, p.106-121, 2019.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa; OLIVEIRA, Flávia da Silva. Extensão universitária: perspectivas e ações para a terceira idade. *In: OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa. (Org.) Universidade aberta para a terceira idade: o idoso como protagonista na extensão universitária*. Ponta Grossa, Editora UEPG, p.21-28, 2015.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa; OLIVEIRA, Flávia da Silva. A Universidade aberta para a terceira idade na UEPG/Brasil: o idoso no contexto extensionista da universidade. *In: OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa. (org.) Universidade aberta para a terceira idade: o idoso como protagonista na extensão universitária*. Ponta Grossa, Editora UEPG, p.87-122, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

PAOLIELLO, Elizabeth; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; SCHIAVON, Laurita Marconi; FUGLSANG, Cristiane Montozo Fiorin; GRANER, Larissa. O perfil da delegação brasileira na World Gymnaestrada de Lausanne/Suíça - 2011. *In: Conexões*, Campinas, v. 10, p. 209–222, 2012.

PATRICIO, Tamiris Lima. **Ser no mundo e ser com outro: experiências vividas em um festival de Ginástica**. 258f. 2021. Tese (doutorado em Educação Física). Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

PATRICIO, Tamiris Lima; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Festivais ginásticos: princípios formativos na visão de especialistas. *In: Conexões*, Campinas, v. 13, n. especial, p. 98-114, maio 2015.

PATRÍCIO, Tamiris Lima; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; CARBINATTO, Michele Viviene. Festivais de ginástica no mundo e no Brasil: reflexões gerais. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 199-216, 2016.

PESSONI, Carolina. Monumento às três raças é símbolo da história de Goiânia. *In: A Redação*. Goiânia, 04 de junho de 2021. Coluna Jóias do Centro. Disponível em:

<https://www.aredacao.com.br/colunas/151806/monumento-as-tres-racas-e-simbolo-da-historia-de-goiania>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

QUADROS, Sheila Fabiana de. **A pessoa idosa como sujeito de direitos**. Escola Nacional de Administração Pública. Brasília, Enap, 2021.

RAMOS, Luiz Roberto; CENDOROGLIO, Maysa Seabra. (Coord.) **Guia de Geriatria e Gerontologia**. 2. ed. - Barueri, SP: Manole, 2011.

ROSA, Emanuel; NEVES, Gustavo Bregalda; LOYOLA, Kheyder. **Estatuto do Idosos** - Leis especiais comentadas para concursos. São Paulo: Rideel, 2016.

ROVAI, Marta Gouveia de Oliveira (org.). **Escutas sensíveis, vozes potentes**. Diálogos com mulheres que nos transformam. Teresina: Cancioneiro, 2021.

RUBIO, Katia. Memória, esquecimento e meta-história: entre a Mnemosine e Lethe. In: RUBIO, Katia (org.). **Narrativas bibliográficas: da busca à construção de um método**. São Paulo: Laços, p.39-56, 2016.

RUFINO, Thaís Aguiar; OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; DIAS, Franciny os Santos; TOLEDO, Eliana de. Pandemia, festivais virtuais e Ginástica para Todos: olhares para aspectos coreográficos. In: **Revista Didática Sistêmica**, Rio Grande, v. 24, n. 1, p.32-47, 2022.

SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani; ALMEIDA, Suely de Souza. **Violência de gênero: poder e impotência**. Rio de Janeiro: Revinter, 1995.

SAMPAIO, Lílían Ramos. Avaliação nutricional e envelhecimento. In: **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.4, p.507-514, out./dez. 2004.

SANTOS, Ana Paula. Sororidade: por que precisamos falar sobre isso? **Polítize!** Florianópolis, 23 de março de 2020. Seção: Básico da política. Disponível em: <https://www.politize.com.br/sororidade/>. Acesso em: 29 de outubro de 2023.

SANTOS, Luciana da Silva. **Profissão: do lar - a desvalorização do trabalho doméstico como desdobramento da (in)visibilidade do feminino**. 170f. 2008. Dissertação (mestrado em Psicologia Clínica e Cultura). Programa de pós-graduação em Psicologia e Clínica e Cultura, Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

SANTOS, Sônia Maria dos; ARAÚJO, Osmar Ribeiro de. História oral: vozes, narrativas e textos. In: **Cadernos de História da Educação**, Uberlândia, n.6, p.191-201, jan/dez. 2007.

SARTORI, Adriana de Castro Ruocco; ZILBERMAN, Monica L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. In: **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, n.36, v. 3, p.112-121, 2009.

SCARABELIM, Maria Letícia Abud. **Um diagnóstico da formação de treinadores brasileiros que atuam na ginástica para todos**. 157f. 2019. Dissertação de mestrado (mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2019.



SCHIAVON, Laurita Marconi; MURBACH, Marina Aggio; MILANI, Camila Sanchez; MALDONADO, Daniel Teixeira; BENTO-SOARES, Daniela. A ginástica como "esportes-combinatórios" na BNCC: tensões curriculares e considerações pedagógicas. REVERDITO, Riller Silva; GALATTI, Larissa Rafaela; SCAGLIA, Alcides José (Org.). **Pedagogia do Esporte: Ensino, vivência e aprendizagem do esporte na Educação Física Escolar**. Editora Unemat, Cáceres-MT, 2022.

SCOTT, Joan. **Gênero: uma categoria útil para a análise histórica**. Tradução de: Christie Rufino Dabat e Maria Betânia Avila. Nova Iorque, Columbia University Press, 1989. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/185058/mod\\_resource/content/2/G%C3%AAnero-Joan%20Scott.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/185058/mod_resource/content/2/G%C3%AAnero-Joan%20Scott.pdf). Acesso em 03 de novembro de 2023.

SESGO. Secretaria Estadual de Saúde do Estado de Goiás. **Mapa de mortalidade COVID 19 Goiás**. Disponível em: <https://indicadores.saude.go.gov.br/pentaho/api/repos/:coronavirus:paineis:painel.wcdf/generatedContent>, pesquisado em 01 de outubro de 2023.

SILVA, Felipe Souza; MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para Todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. *In: Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília, v.30, n.1, p.1-17, 2022.

SILVA, Karinne Machado. **Camadas do tempo: representações geográficas nas fotografias e cartões postais da Cidade de Goiânia**. 216f. 2019. Tese (doutorado em Geografia). Programa de Pós-graduação em Geografia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Terceira idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional? *In: Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.18, n.4., p.801-815, 2008.

SILVEIRA, Michele Marinho da; ROCHA, Josemara de Paula; VIDMAR, Marlon Francys; WIBELINGER, Lia Mara; PASQUALOTTI, Adriano. Educação e inclusão digital para idosos. **Revista Novas Tecnologias na Educação**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p.01-13, 2010.

SOIHET, Rachel. Violência simbólica. Saberes masculinos e representações femininas. *In: Estudos feministas*, Rio de Janeiro, v.5, nº1, p.01-23, 1997.

SOKOL. **History of Prague Slets**. Disponível em: <https://sokolmuseum.org/slets-in-prague/>. Acesso em 12 de outubro de 2022.

SOUSA, Eustáquia Salvadora de. **Meninos, à marcha! Meninas, à sombra**. A história do ensino da Educação Física em Belo Horizonte - 1897-1994. 288f. 1994. Tese (doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1994.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica Geral: uma área de conhecimento da Educação Física**. 163f. 1997. Tese de doutorado (doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1997.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis: Vozes, 2002.

TAVARES, Marcelo. **ESEFFEGO realiza formatura de turma da UNATI**. Notícia publicada em 19/08/2010. Disponível em: [http://www.ueg.br/noticia/8188\\_eseffego\\_realiza\\_formatura\\_de\\_turma\\_da\\_UNATI](http://www.ueg.br/noticia/8188_eseffego_realiza_formatura_de_turma_da_UNATI). Acesso em: 19 de dezembro de 2021.

TAYLOR, Albert W.; JOHNSON, Michael, J. **Fisiologia do Exercício na Terceira Idade**. Trad. Soraya Imon de Oliveira. Barueri: Manole, 2015.

TEDESCHI, Losandro Antonio. **Alguns apontamentos sobre história oral, gênero e história das mulheres**. Dourados: UFGD, 2014.

THOMPSON, Paul. **A voz do passado**. Trad. Lólio Lorenço de Oliveira. São Paulo: Paz e Terra, 1998.

TOLEDO, Eliana de. A Ginástica geral e a pedagogia da autonomia. In: Anais Fórum Internacional de Ginástica Geral. Campinas: SESC: UNICAMP/FEF, p.73-74, 2005.

TOLEDO, Eliana de. A promoção da autonomia na Ginástica Geral: estudos, experiências e reflexões. In: **Anais Fórum Internacional de Ginástica Geral**. Campinas: SP, Faculdade de Educação Física, UNICAMP, p.111-114, 2007.

TOLEDO, Eliana de. Aspectos pedagógicos do ensino da ginástica rítmica e os princípios da pedagogia da autonomia. In: NISTA-PICCOLO, Vilma Leni; TOLEDO, Eliana de (org). **Abordagens pedagógicas do esporte** – modalidades convencionais e não convencionais. Campinas: Papyrus, 2014. p.177-206.

TOLEDO, Eliana de. Estudos e experiências sobre a Ginástica para Todos e Paulo Freire. **Corpoconsciência**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 47–62, 2020.

TOLEDO, Eliana de. **Mesa de abertura do IX ConGPT. YouTube**. 21 de novembro de 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TfefRNfyCWI>, pesquisado em 29 de novembro de 2023.

TOLEDO, Eliana de. Qual é a viga mestra da Ginástica Geral? In: AYOUB, Eliana; SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado; GALLARDO, Jorge Sérgio Perez. **Encontro de Ginástica Geral**. Campinas: Gráfica Central da Unicamp, 1997. p.63-70.

TOLEDO, Eliana de; HESS, Cássia Maria; OLIVEIRA, Mateus Henrique de. Em cena o esporte técnico-combinatório: o caso da ginástica rítmica, do ando artístico e da patinação artística. REVERDITO, Riller Silva; GALATTI, Larissa Rafaela; SCAGLIA, Alcides José (Org.). **Pedagogia do Esporte: Ensino, vivência e aprendizagem do esporte na Educação Física Escolar**. Editora Unemat, Cáceres-MT, 2022.

TOLEDO, Eliana de; SCHIAVON, Laurita. Ginástica geral: diversidade e identidade. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, p. 216-239, 2008.

TOLEDO, Eliana de; SILVA, Paula Cristina da Costa. A Ginástica para Todos e suas territorialidades. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 24, n. 1, p. 71-82, 2020.

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da Ginástica Geral. *In: Fundamentos das ginásticas*. 2ª ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016.

UEG. **Ginástica para Todos com idosos na UEG** – CIGNUS UNATI. Universidade Estadual de Goiás. Plataforma Pégasus. Protocolo, 2014PRE0100001, deferido na Câmara de Extensão, 2014.

UEG. **Projeto Pedagógico do Curso de Educação Física**. Licenciatura e Bacharelado. Universidade Estadual de Goiás, 2021.

VICINI, Giulio. **Abraço afetuoso em corpo sofrido**: saúde integral para idosos. São Paulo: Senac, 2002.

VIEIRA, José Luiz; VIEIRA, Lenamar Fiorese; AMORIM, Helenice Zotto; AMORIM, Adolpho Cardoso; ROCHA, Priscila Garcia Marques da. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com o crescimento físico de atletas paranaenses de Ginástica Rítmica. *In: Motriz*, Rio Claro, v.15, n.3, p.552-561, jul./set.2009.

WESTIN, Ricardo. **Aos 20 anos, estatuto da pessoa idosa ainda enfrenta resistência**. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2023/09/aos-20-anos-estatuto-da-pessoa-idosa-ainda-enfrenta-resistencia>, publicado em 29 de setembro de 2023. Pesquisa em 01 de outubro de 2023.

ZANOTTO, Carmen. O porquê da criação da comissão de defesa dos direitos da pessoa idosa. *In: SANTANA FILHO, Luiz Carlos; COELHO, Tainá Terezinha. Terceira Idade no Brasil*: representações e perspectivas. São Paulo: Blucher, 2021.



*nasceram asas*

# ANEXO



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DA EMENDA

**Título da Pesquisa:** De Freire às Marias: sobre o empoderamento de idosas na Ginástica para Todos

**Pesquisador:** Michelle Ferreira de Oliveira

**Área Temática:**

**Versão:** 4

**CAAE:** 40126620.6.0000.5404

**Instituição Proponente:** Faculdade de Educação Física

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.738.613

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma emenda que visa a inclusão de um novo método de pesquisa, ao já apresentado na proposta inicial (e novo objetivo secundário), a saber o método de história oral, assim como a aplicação de novo modelo de TCLE (com mudanças no texto dos procedimentos e dos desconfortos e riscos, em relação ao TCLE aprovado anteriormente), mudança do prazo de coleta dos dados (até novembro de 2021) e número de participantes (de 30 participantes para no máximo 50 participantes), segundo o documento das informações básicas.

#### Objetivo da Pesquisa:

Foi adicionado novo objetivo secundário em relação ao projeto original, a saber: Analisar o processo de emancipação das idosas a partir das vivências em GPT, em eventos nacionais e internacionais anteriores, a partir de suas vozes.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Mantidos em relação ao projeto original.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisadora responsável informou no Formulário de Informações Básicas da Plataforma Brasil: "Justificativa da Emenda: O motivo da inclusão deste método refere-se ao cenário de pandemia no qual ainda nos encontramos, e que impacta diretamente na experiência da amostra, constituída por idosas, que ainda estão se habituando ao acesso no ambiente virtual, argumentando que sentem dificuldades de acompanhar com frequência as atividades de forma remota, proposta no

**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



Continuação do Parecer: 4.738.613

plano inicial (com um processo de construção coreográfica). Nesse sentido, uma parte do grupo mantém as atividades semanais e o outro, apenas interage por meio de conversas no whatsapp ou telefone. Respeitando este cenário, mas sobretudo o perfil destas senhoras, identificamos que suas experiências no Grupo de Ginástica para Todos Cignus (desde que entraram) e suas vivências anteriores à entrada no Grupo, possam ser de grande relevância para o objeto de pesquisa. Assim, a amostra se manteria a mesma, o período das entrevistas seria o segundo semestre de 2021. Assim, encerramos esta solicitação, formalizando este pedido de inclusão de mais uma estratégia metodológica, advinda deste cenário ainda complexo que a Pandemia nos impôs no campo da pesquisa, almejando cumprir com as características iniciais da pesquisa, na expectativa de cumprir também seus objetivos e prazos anteriormente estipulados.”

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Na avaliação desta emenda foram analisados os documentos anexados:

“PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_1748880\_E1.pdf” de 05/05/2021 14:44:15, “Carta\_solicitacao.pdf” de 05/05/2021 14:41:00, “Projeto\_05maio.pdf” de 05/05/2021 14:36:43, “TCLE\_corrigido\_05maio.pdf” de 05/05/21 14:35:29, “TCLE\_07\_01.pdf” de 07/01/21 09:40:13, “Projeto\_CEP\_FINAL\_21\_12.pdf” de 21/12/2020 11:30:43 e “PB\_PARECER\_CONSUBSTANCIADO\_CEP\_4452346.pdf” de 21/12/2020 11:16:04.

**Recomendações:**

A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep), do Conselho Nacional de Saúde (CNS) orienta a adoção das diretrizes do Ministério da Saúde (MS) decorrentes da pandemia causada pelo Coronavírus SARS-CoV-2 (Covid-19), com o objetivo de minimizar os potenciais riscos à saúde e a integridade dos participantes de pesquisas e pesquisadores.

De acordo com carta circular da CONEP intitulada “ORIENTAÇÕES PARA CONDUÇÃO DE PESQUISAS E ATIVIDADE DOS CEP DURANTE A PANDEMIA PROVOCADA PELO CORONAVÍRUS SARS-COV-2 (COVID-19)” publicada em 09/05/2020, referente ao item II. “Orientações para Pesquisadores”:

- Aconselha-se a adoção de medidas para a prevenção e gerenciamento de todas as atividades de pesquisa, garantindo-se as ações primordiais à saúde, minimizando prejuízos e potenciais riscos, além de prover cuidado e preservar a integridade e assistência dos participantes e da equipe de pesquisa.
- Em observância às dificuldades operacionais decorrentes de todas as medidas impostas pela pandemia do SARS-CoV-2 (COVID- 19), é necessário zelar pelo melhor interesse do participante

**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



Continuação do Parecer: 4.738.613

da pesquisa, mantendo-o informado sobre as modificações do protocolo de pesquisa que possam afetá-lo, principalmente se houver ajuste na condução do estudo, cronograma ou plano de trabalho.

- Caso sejam necessários a suspensão, interrupção ou o cancelamento da pesquisa, em decorrência dos riscos imprevisíveis aos participantes da pesquisa, por causas diretas ou indiretas, caberá aos investigadores a submissão de notificação para apreciação do Sistema CEP/Conep.

- Nos casos de ensaios clínicos, é permitida, excepcionalmente, a tramitação de emendas concomitantes à implementação de modificações/alterações no protocolo de pesquisa, visando à segurança do participante da pesquisa, assim como dos demais envolvidos no contexto da pesquisa, evitando-se, ainda, quando aplicável, a interrupção no tratamento dos participantes da pesquisa. Eventualmente, na necessidade de modificar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o pesquisador deverá proceder com o novo consentimento, o mais breve possível.

#### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Emenda aprovada.

#### **Considerações Finais a critério do CEP:**

- O participante da pesquisa deve receber uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado (quando aplicável).

- O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (quando aplicável).

- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado. Se o pesquisador considerar a descontinuação do estudo, esta deve ser justificada e somente ser realizada após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou. O pesquisador deve aguardar o parecer do CEP quanto à descontinuação, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao participante ou quando constatar a superioridade de uma estratégia diagnóstica ou terapêutica oferecida a um dos grupos da pesquisa, isto é, somente em caso de necessidade de ação imediata com intuito de proteger os participantes.

**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





Continuação do Parecer: 4.738.613

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.

- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial.

- Relatórios parciais e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

- Lembramos que segundo a Resolução 466/2012, 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_BASICAS_1748880_E1.pdf	05/05/2021 14:44:15		Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	Carta_solicitacao.pdf	05/05/2021 14:41:00	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_05maio.pdf	05/05/2021 14:36:43	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de	TCLE_corrigido_05maio.pdf	05/05/2021	Michelle Ferreira de	Aceito

**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



Continuação do Parecer: 4.738.613

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_corrigeido_05maio.pdf	14:35:29	Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_07_01.pdf	07/01/2021 09:40:13	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP_FINAL_21_12.pdf	21/12/2020 11:30:43	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
Parecer Anterior	PB_PARECER_CONSUBSTANCIADO_CEP_4452346.pdf	21/12/2020 11:16:04	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
Declaração de concordância	DECLARACAO_DE_Ciencia_E_CONCORDANCIA.pdf	08/11/2020 09:02:16	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
Folha de Rosto	Folha_Rosto_Assinado.pdf	08/11/2020 08:35:55	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CAMPINAS, 27 de Maio de 2021

Assinado por:

Renata Maria dos Santos Celeghini  
(Coordenador(a))

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



UEG - UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE GOIÁS



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** De Freire às Marias: sobre o empoderamento de idosas na Ginástica para Todos

**Pesquisador:** Michelle Ferreira de Oliveira

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 40126620.6.3001.8113

**Instituição Proponente:** Universidade Estadual de Goiás

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.803.765

#### Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas do Projeto ("PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_1748880\_E1.pdf", de 05/05/2021).

Trata-se de uma emenda com o objetivo de incluir um método devido ao cenário de pandemia no qual ainda nos encontramos, e que impacta diretamente na experiência da amostra, constituída por idosas, que ainda estão se habituando ao acesso no ambiente virtual, argumentando que sentem dificuldades de acompanhar com frequência as atividades de forma remota, proposta no plano inicial (com um processo de construção coreográfica). Nesse sentido, uma parte do grupo mantém as atividades semanais e o outro, apenas interage por meio de conversas no whatsapp ou telefone. Respeitando este cenário, mas sobretudo o perfil destas senhoras, identificamos que suas experiências no Grupo de Ginástica para Todos Cignus (desde que entraram) e suas vivências anteriores à entrada no Grupo, possam ser de grande relevância para o objeto de pesquisa. Assim, a amostra se manteria a mesma, o período das entrevistas seria o segundo semestre de 2021. Assim, a solicitação refere-se à inclusão de mais uma estratégia metodológica, advinda deste cenário ainda complexo que a Pandemia nos impôs no campo da pesquisa, almejando cumprir com as características iniciais da pesquisa, na expectativa de cumprir também seus objetivos e prazos anteriormente estipulados.

**Endereço:** BR 153 Quadra Área, Km 99, Bloco III, Térreo  
**Bairro:** FAZENDA BARREIRO DO MEIO **CEP:** 75.132-903  
**UF:** GO **Município:** ANAPOLIS  
**Telefone:** (62)3328-1434 **E-mail:** cep@ueg.br



UEG - UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE GOIÁS



Continuação do Parecer: 4.803.765

**Objetivo da Pesquisa:**

Nesta versão foi incluído o seguinte objetivo:

Analisar o processo de emancipação das idosas a partir das vivências em GPT, em eventos nacionais e internacionais anteriores, a partir de suas vozes.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos e benefícios foram mantidos em relação ao projeto original.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Verificar item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Verificar item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

**Recomendações:**

Recomendamos a leitura da Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS que trata das Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O CEP/UEG considera a Emenda aprovada.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Emenda Aprovada. Solicitamos que a pesquisadora responsável atente-se às exigências da Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS que trata dos procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_05maio.pdf	05/05/2021 14:36:43	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_corrigido_05maio.pdf	05/05/2021 14:35:29	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TCLE_07_01.pdf	07/01/2021 09:40:13	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito

**Endereço:** BR 153 Quadra Área, Km 99, Bloco III, Térreo  
**Bairro:** FAZENDA BARREIRO DO MEIO **CEP:** 75.132-903  
**UF:** GO **Município:** ANAPOLIS  
**Telefone:** (62)3328-1434 **E-mail:** cep@ueg.br



UEG - UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE GOIÁS



Continuação do Parecer: 4.803.765

Ausência	TCLE_07_01.pdf	07/01/2021 09:40:13	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP_FINAL_21_12.pdf	21/12/2020 11:30:43	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito
Parecer Anterior	PB_PARECER_CONSUBSTANCIADO_ CEP_4452346.pdf	21/12/2020 11:16:04	Michelle Ferreira de Oliveira	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

ANAPOLIS, 24 de Junho de 2021

---

Assinado por:  
**MARCO JUNIO PERES FILHO**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** BR 153 Quadra Área, Km 99, Bloco III, Térreo  
**Bairro:** FAZENDA BARREIRO DO MEIO **CEP:** 75.132-903  
**UF:** GO **Município:** ANAPOLIS  
**Telefone:** (62)3328-1434 **E-mail:** cep@ueg.br