

# GINÁSTICA PARA TODOS COM PESSOAS EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: VIVÊNCIAS E DECORRÊNCIAS DA PARTICIPAÇÃO EM FESTIVAL

Giovana Vitória Otoni Batista

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil

giovana.otoni@ufvjm.edu.br

Priscila Lopes

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil

priscila.lopes@ufvjm.edu.br

## Resumo

O projeto de extensão “Ginasticando na Maturidade” da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) promove a prática da Ginástica para Todos (GPT) para pessoas a partir dos 50 anos de idade com o objetivo de contribuir para o processo de envelhecimento ativo estimulando a autonomia e a independência dos extensionistas. Estudos apontam o potencial da GPT para o público em processo de envelhecimento devido a sua possibilidade de favorecer a inclusão e participação irrestrita, impactado o desenvolvimento de diversos aspectos na saúde do idoso (Moura *et al.*, 2024; Oliveira *et al.*, 2020; Macedo *et al.*, 2024; Tsukamoto *et al.*, 2022). Dentre os fundamentos da GPT, a criação de coreografias é eixo central da prática. Para pessoas em processo de envelhecimento, a composição coreográfica é ponto chave para o estímulo à autonomia devido ao processo criativo que possibilita a exposição de ideias, fazendo com que os sujeitos vivenciem novos gestos ou relembrêm aqueles já aprendidos anteriormente (Tsukamoto *et al.* 2022). Sem desvalorizar o processo, o momento da apresentação da coreografia também é importante, podendo ser realizada em festivais, o que permite o compartilhamento com os colegas de prática e/ou outros grupos de GPT. Tais festivais são oportunidades de conviver com diferentes tipos de culturas, manifestações e idades e, por isso, são eventos que contribuem para a construção de aprendizados para diversos âmbitos da vida (Toledo; Tsukamoto; Carbinato, 2024). Este estudo teve como objetivo compreender as vivências e decorrências experienciadas por 14 extensionistas do “Ginasticando na Maturidade” que viajaram de Diamantina/MG para Caldas Novas/GO para participarem do festival realizado no X Congresso Nacional de GPT, em dezembro de 2023. Trata-se de um relato de experiência em que os dados construídos em uma roda de conversa (Pinheiro, 2020), realizada após quatro dias da participação no evento, foram tratados pela Análise Temática (Braum; Clarck, 2006). Como resultados, identificamos cinco temas que correspondem às vivências e respectivas decorrências presentes nos depoimentos das idosas, quais sejam: 1) Viajar sem a família – autonomia e independência; 2) Conhecer novas pessoas – aceitação da idade e/ou diferenças; 3) Apresentar uma coreografia – autovalorização; 4) Apreciar apresentações de GPT – reconhecimento dos fundamentos da modalidade; 5) Participar de outra prática corporal – ampliar conhecimentos. Outros estudos sobre a participação

**Palavras-chave:**  
Ginástica para Todos.  
Envelhecimento.  
Experiência.  
Festival.

de pessoas idosas em festivais de GPT encontraram resultados semelhantes, evidenciando que esse tipo de experiência pode estimular a criatividade, a ludicidade, o compartilhamento de experiências culturais e variados saberes corporais, além de reunir praticantes idosos com diferentes níveis de habilidade corporal (Oliveira *et al.*, 2020). Diante do exposto, consideramos que a participação das extensionistas do “Ginasticando na Maturidade” no evento em questão reforçou vínculos no grupo, sentimentos de pertencimento e autovalorização, evidenciando o potencial da GPT como prática corporal significativa para pessoas em processo de envelhecimento.

## Referências

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, 3(2), 77–101.
- DA SILVA OLIVEIRA, Jéssica Shizuka Yahirō et al. Ginástica para Todos: notas sobre a composição coreográfica por praticantes idosas. **Motricidades: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana**, v. 4, n. 3, p. 272-285, 2020.
- DE MACEDO, Gustavo Alves et al. Ginástica para Todos em instituições de longa permanência para idosos: o exercício da autonomia. **Praxia-Revista** on-line de Educação Física da UEG, v. 6, p. e2024003-e2024003, 2024.
- DE MOURA, SHELIDA GOMES *et al.* A pessoa idosa na Ginástica para Todos: mapeamento da produção do conhecimento em periódicos científicos. **Revista Intellectus**, v. 73, n. 1, p. 141-156, 2024.
- MORENO, N. L. TSUKAMOTO, M. H. C. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez. 2018.
- PINHEIRO, L. R. Rodas de conversa e pesquisa: reflexões de uma abordagem etnográfica. **Pro-Posições**, v. 31, p. 201, 2020.
- TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H.; CARBINATTO, M. V. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: NUNOMURA, Mirian (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 3.ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2024.
- TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz *et al.* Aproximações entre a Ginástica para Todos e conceitos da Gerontologia. **Conexões**, v. 20, p. e022035-e022035, 2022.