

## “GINASTICANDO NA MELHOR IDADE”: EXPERIÊNCIAS DA GINÁSTICA PARA TODOS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Recebido em: 03/11/2020

Aprovado em: 05/02/2021

Licença: 

*Priscila Lopes*<sup>1</sup>

*Loizy Maria Gomes Santos*<sup>2</sup>

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)

Diamantina – MG – Brasil

**RESUMO:** Este estudo tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão “Ginasticando na melhor idade”, realizado no ano de 2019, pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. A partir de documentos produzidos pelo projeto (relatórios de planejamento e avaliação; plano de trabalho; planos de aula; acervo de imagens; etc.), buscamos apresentar o desenvolvimento da Ginástica Para Todos (GPT) como uma atividade de lazer interessante para o público em processo de envelhecimento (50 anos de idade em diante). Acreditamos que por meio de adequações que respeitem a idade biológica, a história de vida e os desejos dos praticantes, a GPT se apresenta como uma modalidade gímnica pertinente à faixa etária em questão, pois suas particularidades envolvem aspectos inclusivos, socializadores e que estimulam a criatividade e a autonomia dos sujeitos, priorizando o prazer pela prática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica Para Todos. Atividades de Lazer. Envelhecimento.

## “GINASTICANDO NA MELHOR IDADE”: EXPERIENCES OF GYMNASTICS FOR ALL IN A UNIVERSITY EXTENSION PROJECT

**ABSTRACT:** This study aims to report the experience of the extension project “Ginasticando na melhor idade”, realized in 2019, by the Federal University of Vales do Jequitinhonha and Mucuri. Based on documents produced by the project (planning and evaluation reports; work plan; lesson plans; image collection; etc.), we seek to present the development of Gymnastics for All (GFA) as an interesting leisure activity for the public in the process of aging (50 years old onwards). We believe that through adaptations that respect the biological age, the life history and the wishes of the practitioners, GFA presents itself as a gymnastic modality relevant to the age group in question, as its particularities involve inclusive, socializing and stimulating creativity and the subjects' autonomy, prioritizing pleasure in practice.

<sup>1</sup> Doutora em Educação Física pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP); Docente da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) – Departamento de Educação Física; Líder do Grupo de Estudos e Práticas das Ginásticas (GEPG).

<sup>2</sup> Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM); Integrante do Grupo de Estudos e Práticas das Ginásticas (GEPG).

**KEYWORDS:** Gymnastics for All. Leisure Activities. Aging.

## **Introdução**

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

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

De forma geral, o mundo tem procurado criar alternativas para manter os idosos independentes e integrados social e economicamente (KALACHE, 2008; OMS, 2005). Neste cenário, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresenta o conceito de “envelhecimento ativo”, o qual se refere a um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p. 13).

O envelhecimento ativo possui determinantes multifatoriais, os quais podem auxiliar na elaboração de políticas e programas adequados para o público em questão. Dentre possíveis estratégias, a OMS defende a prática regular de atividade física, pois

pode retardar declínios funcionais e diminuir o surgimento de doenças crônicas nos idosos. Em relação ao ambiente social, sugere a promoção de redes de contato sociais, uma vez que a solidão e o isolamento social são fatores comuns nesta fase e podem influenciar a diminuição da saúde do idoso (OMS, 2005; 2015).

Observa-se, portanto, que práticas corporais associadas à socialização podem se configurar como um caminho interessante para promover o envelhecimento ativo dos indivíduos. E dentre as inúmeras práticas corporais que atendem tais características, este estudo se propõe discutir a ginástica direcionada ao público em processo de envelhecimento.

Na atualidade, a ginástica contempla uma diversidade de possibilidades de práticas, as quais podem acontecer em contextos variados, com finalidades e particularidades distintas. Souza (1997) propõe cinco grandes grupos que representam seus campos de atuação, quais sejam: ginástica de condicionamento físico (que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física); ginástica de competição (modalidades esportivizadas regulamentadas por federação); ginástica de conscientização corporal (propostas de abordagem do corpo conhecidas por técnicas alternativas ou ginásticas suaves); ginástica fisioterápica (utiliza o exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças); ginástica de demonstração (tem como característica marcante a não-competitividade, tendo como função principal a interação social entre os participantes).

A Ginástica Para Todos (GPT) é a principal representante do campo das ginásticas de demonstração. Trata-se de uma prática gímnica que não possui um código de pontuação que determine regras rígidas para o seu desenvolvimento, o que possibilita ao praticante trabalhar com a simplicidade de movimentos sem excluir elementos ginásticos mais complexos. Este fator pode favorecer a participação irrestrita (sem pré-

requisitos de biótipo físico e de habilidades prévias) e evidenciar o divertimento e o prazer durante a prática. Seu desenvolvimento contempla atividades no campo da ginástica, dança, jogos, teatro, entre outras manifestações corporais, de forma que a liberdade de expressão, a criação e o componente lúdico se tornam elementos acentuados durante a prática. O sujeito é direcionado para a integração interpessoal e intergrupar, propiciando, de forma inevitável, o respeito aos limites e possibilidades individuais dos sujeitos (AYOUB, 2003).

A Federação Internacional de Ginástica (FIG), órgão que regulamenta a modalidade em nível mundial, compreende a GPT na esfera do lazer, uma vez que prioriza a participação sem a preocupação com a qualidade técnica, colocando o prazer pela prática, o sentimento de pertencimento a um grupo, a vivência de valores humanos, a socialização, o contato com outras culturas e povos, dentre outros aspectos, como elementos centrais neste tipo de atividade (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008).

Um material didático disponibilizado pela FIG apresenta um conjunto de orientações pautadas numa filosofia educacional que focaliza todas as experiências de aprendizagem na GPT em três princípios: diversão, aptidão física e fundamentos (FIG, 2010).

A diversão é importante para manter os praticantes motivados na prática. Logo, as aulas de ginástica devem possibilitar que os participantes estejam ativos na maior parte do tempo, interajam entre eles e que obtenham sucesso na execução dos movimentos. A aptidão física se refere ao desenvolvimento de capacidades físicas de forma que contribuam para que os movimentos gímnicos sejam aprendidos de forma mais segura e eficiente. Os fundamentos correspondem ao desenvolvimento de movimentos básicos que são comuns a todas as práticas gímnicas, pois a combinação

entre eles é o que possibilita o aprendizado das habilidades mais complexas (FIG, 2010).

A relação entre a GPT e o lazer apontada pela FIG é evidenciada em outros estudos, os quais salientam que as características desta prática corporal ampliam os sentidos e significados atribuídos às atividades de lazer, aproximando-as de uma perspectiva crítica e criativa, situada historicamente e com potencial de alcançar outras esferas da vida para além do entretenimento (SILVA, 2015). A partir de uma escolha consciente (e não imposta), a GPT como atividade de lazer pode promover o conhecimento do próprio corpo, a participação em uma prática gímnica criativa e não somente reprodutiva, o incentivo à autonomia, à inclusão social, à inclusão, etc. (OLIVEIRA, 2007).

Para a FIG, a variedade de atividades que compõe esta prática corporal e a forma como ela é orientada a faz adequada a todas as faixas etárias, gêneros, níveis de habilidades, repertórios culturais e técnicos, o que inclui o público em fase de envelhecimento e já idoso, pois contribui para a melhora da saúde, condição e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico dos indivíduos (FIG, 2020).

Estudos sobre projetos de GPT desenvolvidos em âmbito nacional apontam um quadro multifatorial relacionado à saúde de idosos praticantes desta modalidade. Aspectos como o aumento da socialização, a constituições de novas amizades, a melhora no relacionamento familiar, a sensação de pertencimento a um grupo, o estímulo à diversão, ao bom humor, ao autocuidado, à autonomia, dentre outros, parece fomentar sobremaneira uma melhor experiência na velhice (LIMA; NASCIMENTO; LEMOS, 2018; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SILVA, 2020; SIMÕES; CARBINATTO, 2016).

Diante de tantos benefícios, corroboramos o pensamento de autores que consideram importante compreender de que forma a prática de GPT como atividade de lazer pode contribuir para o envelhecimento ativo. Estudos que se debruçam sobre as especificidades presentes no desenvolvimento de tais propostas são essenciais para nortear a atuação profissional com esta população (SIMÕES; CARBINATTO, 2016).

Sendo assim, este artigo tem como objetivo relatar a experiência de desenvolvimento do projeto de extensão “Ginasticando na melhor idade” da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), realizado no ano de 2019. Nosso intuito é apresentar a concepção do projeto, a base teórica que fundamentou seu desenvolvimento, a estrutura organizacional e metodologia de trabalho e os conteúdos tratados. A partir de reflexões teóricas sobre o projeto desenvolvido, nos propomos dialogar sobre as possibilidades da GPT para o público em processo de envelhecimento no ambiente da extensão universitária voltada para o lazer, contribuindo com futuros projetos que pretendam abordar o contexto em questão.

Para tanto, utilizamos diferentes documentos produzidos antes, durante e depois da realização do projeto, quais sejam: o projeto submetido e aprovado pelo órgão que regulamenta a extensão na universidade, assim como os relatórios avaliativos oficiais; registros das reuniões de planejamento e avaliação realizadas pela equipe executora (docentes e discentes da UFVJM); plano de trabalho; planos de aula; acervo de imagens registradas durante o projeto; trabalhos acadêmicos desenvolvidos a partir das experiências no projeto (resumos para congressos científicos e trabalho de conclusão de curso).

Ressaltamos que o lazer é um direito social desde a infância até a velhice garantido pela Constituição Federal Brasileira e deve ser desenvolvido também por instituições de ensino públicas e privadas, do nível básico até o superior, pois além da

democratização de conhecimentos e espaços, a universidade também tem a responsabilidade de promover uma formação crítica em relação aos direitos sociais, assim como viabilizar possibilidades de vivenciá-los (CARDOSO *et al.*, 2020).

Além disso, uma série de fatores sociais afasta o público idoso da vivência do lazer, sendo necessário ampliar políticas de lazer para a faixa etária em questão (MARCELLINO, 1996), o que, a nosso ver, podem ser encorajadas a partir da divulgação de pesquisas científicas neste campo de conhecimento.

## **A Experiência**

### **A Concepção do Projeto “Ginasticando na Melhor Idade”**

Desde o ano de 2011, quando foi criado o Grupo de Estudos e Práticas das Ginásticas – GEPG (cadastrado no Diretório de Grupos de Pesquisa do CNPq), docentes e discentes da UFVJM desenvolvem e aprimoram estudos e práticas pedagógicas voltadas para o ensino da ginástica (planejamento e atuação em projetos de extensão, cursos, oficinas, workshops, publicações científicas, etc.) com o intuito de disseminar a prática gímnica na região e possibilitar aos estudantes de EF vivências significativas durante a graduação, de modo que o teórico e o prático sejam experienciados da maneira mais ampla possível neste campo de conhecimento.

Dentre os projetos de extensão coordenados pelo coletivo, o Grupo de Ginástica de Diamantina (GGD), destinado ao público adulto da região, foi a ação que perdura mais tempo (ativo até os dias atuais), envolvendo membros internos e externos a universidade, incluindo estudantes do Departamento de EF. Vinculado ao Programa de Bolsas de Apoio à Cultura e à Arte (PROCARTE) da Pró-reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC) da UFVJM desde 2013, o projeto tem como meta principal desenvolver a prática da GPT atrelada às manifestações artísticas e culturais populares da região de

abrangência da universidade por meio da produção e apresentação de composições coreográficas originais (LOPES, 2020).

Vale salientar que, desenvolvido a partir dos princípios da GPT, além de dialogar com as áreas da Cultura, Educação e Saúde, a extensão universitária com esta prática corporal também apresenta articulação com o Lazer, uma vez que se trata de uma atividade não obrigatória com intuito de proporcionar uma vivência lúdica impulsionada pelo desejo, criatividade e liberdade, sendo o prazer na experiência um dos principais aspectos motivadores da participação (PINHEIRO; MATOS, 2020).

Inspirada pelas experiências vivenciadas a partir da participação no GGD e em diferentes atividades desenvolvidas na graduação (unidades curriculares, estágios, grupos de pesquisa, ações extensionistas diversas, etc.), uma das integrantes do grupo manifestou o desejo de criar um projeto de GPT voltado para o público idoso. Sua intenção era, além de possibilitar os benefícios biopsicossociais que esta prática gímnica pode oferecer às pessoas em processo de envelhecimento (MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SILVA, 2020; SIMÕES; CARBINATTO, 2016), desenvolver uma prática corporal de lazer em que os idosos pudessem dialogar com a cultura popular da região.

Consoante com a ideia de que a grande ponte que relaciona a GPT ao campo do lazer é o foco desta prática nas relações humanas, na possibilidade de troca de experiências, criatividade e valorização individual (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008), acreditava-se que um projeto voltado para o público idoso poderia ser enriquecedor no que tange a interlocução com as culturas populares tradicionais da região, pois “Os idosos são autênticos livros vivos que guardam verdadeiras relíquias do passado” (FREITAS; COSTA, 2011, p. 210).

A partir deste cenário, docentes de diferentes unidades curriculares do Departamento de EF da UFVJM se reuniram com a discente interessada e elaboraram o

projeto “Ginasticando na melhor idade” que foi submetido e aprovado no EDITAL PROEXC 02/2019 – PROCARTE (nº 316917.1754.322106.18112018), sendo iniciado no mês de Março e finalizado em Dezembro de 2019.

O objetivo geral do projeto foi disseminar a GPT como uma prática de lazer para a comunidade em processo de envelhecimento (acima de 50 anos de idade) da cidade de Diamantina por meio de encontros semanais com o intuito de desenvolver habilidades no campo da ginástica integrada a outras formas de expressões corporais, artísticas e culturais, de maneira criativa, coletiva, colaborativa e democrática, de acordo com as características do grupo social em questão. Dentre os objetivos específicos, destacamos a produção de uma coreografia original que dialogasse com temas da cultura popular regional.

No decorrer do projeto, discentes de diferentes cursos da UFVJM (Licenciatura e Bacharelado em EF; Fisioterapia; Bacharelato em Ciências e Tecnologia) participaram como monitores voluntários, assim como docentes de diversas unidades curriculares (Dança; Jogos e Brincadeiras; Lazer e Educação; Práticas Corporais e Envelhecimento) e professores externos à universidade, os quais auxiliaram com o desenvolvimento das ações cotidianas e com atividades específicas de outros campos de conhecimento (Atividades circenses; Taekwondo; Jogos e Brincadeiras, etc.).

Destaca-se ainda, a articulação desta ação de extensão com atividades de ensino e pesquisa na UFVJM, evidenciando a preocupação do GEPG com a indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão, atendendo as diretrizes do FORPROEX (2012). Dentre tais articulações, destacamos: o desenvolvimento de práticas como componente curricular (PCC) de algumas unidades curriculares (Capoeira e Cultura Popular; Práticas Corporais e Envelhecimento; Técnicas Corporais Terapêuticas); cumprimento de estágio supervisionado (uma discente do curso de Bacharelado em EF); realização de

Trabalho de Conclusão de Curso (duas discentes do Bacharelado em EF) (SANTOS; SOUZA, 2019), o qual foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFVJM (parecer 3.293.837), viabilizando a publicação de estudos sobre o projeto em diferentes eventos científicos (LOPES *et al.*, 2020; SANTOS *et al.*, 2019a, 2019b, 2019c).

### **Bases Teóricas que Subsidiaram o Desenvolvimento do Projeto**

No contexto do lazer, a GPT não é competitiva e busca desenvolver uma forma de fazer ginástica comprometida, mas sem viés profissional, fato que a coloca em um campo propício para a convivência humana e aprendizado mútuo de maneira prazerosa (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008).

A ausência da competição fomenta a prática inclusiva, pois sem a comparação e a valorização da performance de um praticante em detrimento do outro, é possível promover a participação dos sujeitos a partir de suas vivências anteriores, limites, potencialidades e objetivos individuais (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Utilizamos como principal referência para o desenvolvimento do projeto “Ginasticando na melhor idade”, os 11 fundamentos da GPT elencados por Toledo; Tsukamoto e Carbinatto (2016), ilustrados no Quadro a seguir.

### Quadro 1: Fundamentos da GPT.

Fundamento	Descrição
A base na ginástica	Mais importante fundamento da GPT, pois a situa como uma manifestação gímnica e, por isso, compreende, principalmente, os movimentos característicos das ginásticas.
A composição coreográfica	Eixo articulador da GPT a partir do qual todos os demais fundamentos podem ser aplicados e estimulados. Devem ser valorizados tanto o seu processo de construção quanto a apresentação do produto final (a coreografia pronta).
O estímulo à criatividade	Ausência de séries, rotinas ou elementos obrigatórios a serem cumpridos. Deve ser estimulada a partir de uma proposta democrática em que todos os sujeitos participem com ideais, de forma que o trabalho se configure como inclusivo, formador, socializador e promotor da autonomia.
O número indefinido de participantes	O trabalho grupal, independente da quantidade de pessoas, é o que caracteriza esta prática. É por meio da interação pessoal que o conhecimento é construído e que as experiências são compartilhadas. O número de participantes está condicionado à capacidade do espaço de prática.
A liberdade de vestimenta	Não há regras específicas sobre a vestimenta utilizada tanto para a prática quanto para a apresentação coreográfica. Deve permitir a movimentação corporal e a segurança do praticante, podendo, inclusive, ser utilizada como parte integrante do movimento e ser definida de acordo com a ideia desenvolvida na coreografia.
A possibilidade de uso de materiais	Permite o uso ou não de materiais, mas a utilização dos não convencionais é o que mais identifica esta prática, pois eles possibilitam a criação de diferentes movimentos e gestos, combinando elementos gímnicos ou de outras práticas corporais, de forma individual ou coletiva, expressando determinado tema ou não, etc.
A diversidade musical	Não há regras pré-estabelecidas sobre a utilização de músicas (com ou sem voz, duração, etc.), devendo ser estimulado a variação de ritmos e estilos musicais.
A inserção de elementos da cultura	Apropriação de elementos da cultura corporal (esportes, jogos, lutas, etc.), de expressões culturais artísticas (dança, teatro, música, artes plásticas, etc.) e da cultura popular (festas, comidas, vestimentas, etc.) por meio da construção coreográfica. Pode ser evidenciado por possibilitar que um grupo apresente sua própria cultura (costumes, linguagens, filosofia de trabalho, concepções de mundo de ginástica, etc.) e que faça intercâmbio desta com outros grupos.
A não competitividade e o favorecimento da inclusão	Importante para garantir que a prática seja democrática e cidadã, pois a comparação ou o enaltecimento de um praticante em detrimento do outro deve ser rejeitado em prol da participação de todos, independente habilidade, capacidade motora, vivências anteriores, classe social, faixa etária, etnia, diagnóstico de saúde, etc. Não exclui a possibilidade de criação de regras pelo próprio grupo, tais como assiduidade, pontualidade, respeito à opinião de todos, etc.
O prazer pela prática	Fundamento relacionado à adesão dos participantes devido às características específicas da GPT (favorecimento da inclusão, criatividade, socialização, etc.) e ausência daquelas que se fazem presentes em outras práticas gímnicas (obstinação pela vitória, busca por um corpo belo diante das exigências sociais, etc.). A sensação de prazer deve ser o objetivo principal da prática e pode ocorrer por meio do enaltecimento das características individuais dos sujeitos, vivências motoras sensíveis, sentimento de pertencimento a um grupo com o qual se identifica, etc.
A formação humana	A formação humana é um fundamento inevitável quando o trabalho com a GPT é orientado de forma democrática, inclusiva, coletiva e criativa, pois propicia compartilhamentos, aprendizado mútuo, convivência com outras culturas, etc. Valores e relações sociais são desenvolvidas e ressignificadas, sendo também um eixo norteador da prática de GPT por meio do qual a proposta de GPT deve ser estruturada.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Adaptado de Toledo; Tsukamoto e Carbinatto (2016).

As autoras explicam que este conjunto de fundamentos tem como intuito definir as particularidades que determinam a identificação da GPT, possibilitando o desenvolvimento de um trabalho coerente com suas especificidades e princípios (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Desta forma, percebe-se que os princípios que envolvem sua prática são coerentes com os presentes em atividades de lazer que primam por uma atuação do sujeito de forma ativa e consciente, e não como um simples consumidor alienado. Tratam-se de atividades que buscam atender às necessidades e desejos das pessoas em sua totalidade e para tanto, devem estimular o conhecimento e a consciência sobre os conteúdos que satisfaçam seus diferentes interesses (MARCELLINO, 1996).

As características descritas em cada um dos fundamentos deixam claro o estímulo à autonomia dos praticantes para que possam fazer escolhas e agregar à prática gímnica diferentes manifestações de acordo com as preferências do grupo, atendendo aos desejos e aspirações do coletivo. Logo, é possível relacionar a GPT a uma forma de lazer crítico e criativo (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008) que direciona o participante a vivência de experiências diversificadas e em diferentes áreas (MARCELLINO, 1996).

No que tange a adaptação da prática para o público em processo de envelhecimento, buscamos ajustar as orientações sobre o desenvolvimento da GPT às individualidades do grupo a partir das experiências identificadas no cotidiano do projeto.

Corroboramos a concepção de técnica na GPT apresentada por Bortoleto (2008), o qual compreende sua relevância no contexto gímnico. O autor defende que a técnica deve se basear nos conhecimentos já existentes que buscam garantir a forma mais eficiente e segura de executar determinado movimento, mas, ao mesmo tempo, deve ser

ressignificada de acordo com os objetivos e circunstâncias de cada grupo praticante de GPT, de forma que a liberdade gestual que caracteriza este tipo de ginástica seja assegurada.

Sendo assim, o trato com os 11 fundamentos da GPT foi adequado às características dos integrantes do projeto levando em consideração os interesses e necessidades apresentadas pelo grupo em cada uma das ações realizadas. Também é preciso salientar que os conhecimentos acerca das especificidades do público em questão foram ampliados (e constantemente acessados) a partir da participação dos monitores do projeto em diferentes unidades curriculares dos cursos da UFVJM, tais como: Dança; Fisiologia; EF adaptada; Exercício Físico e Grupos Especiais; Jogos e Brincadeiras; Práticas Corporais e Envelhecimento.

Dentre os objetivos do projeto, estava a construção de uma coreografia que seria apresentada na Mostra de Ginástica e Dança da UFVJM, realizada em Dezembro de 2019, em comemoração ao encerramento das atividades acadêmicas do referido ano.

Arelado às metas do programa ao qual estava vinculado, a produção coreográfica buscou dialogar com a arte e a cultura popular da região de abrangência da UFVJM no sentido de promover, por meio do fazer cultural-artístico, a formação de público e a valorização dos espaços dedicados à cultura e às artes, além de incentivar o respeito às diversas manifestações culturais e artísticas regionais (UFVJM, 2018).

Para orientar a composição coreográfica, utilizamos o estudo de Marcassa (2004), a qual considera o processo de construção da coreografia como um momento indispensável numa proposta educacional de GPT, pois seu objetivo é refletir, identificar, compreender e superar padrões, práticas e a cultura corporal internalizadas, permitindo aos sujeitos recuperarem suas experiências mais significativas e os saberes corporais prévios, de forma que façam uma revisão histórica do corpo em movimento,

seja no plano da individualidade ou da coletividade (o que envolve os aspectos da sociedade e da cultura mais ampla).

O processo de criação é o que possibilita a efetivação do aprendizado, mas deve ser desenvolvido com o cuidado de abordar as referências anteriores dos participantes do grupo através de um envolvimento coletivo e democrático, de acordo com algumas fases, conforme ilustra o Quadro a seguir.

**Quadro 2: Fases do processo de construção coreográfica.**

<b>Fase</b>	<b>Descrição</b>
Tematização	Deve ser norteado por uma investigação que permita aos sujeitos aprofundarem os saberes que já possuem sobre determinada questão para além das informações que trazem consigo, das imagens primeiras, ou dos dados que estão disponíveis no plano das aparências.
Codificação	Seleção dos conhecimentos obtidos e codificação dos mesmos em signos de linguagem, transformando-os em movimentos gímnico-expressivos.
Combinação	Combinação, sequencição e contextualização das ações, gestos e posturas em uma coreografia temática que dará sentido ao conteúdo a ser comunicado.

Fonte: Elaborado pelas autoras.  
Adaptado de Marcassa (2004).

Em conjunto com os demais fundamentos, o processo de construção coreográfica demonstra o caráter multifacetado da GPT (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008), pois em sua prática é possível abranger diversas áreas do lazer elencadas por Marcellino (1996), quais sejam: conteúdos artísticos (abrangem todas as manifestações artísticas), os interesses intelectuais (ênfase no conhecimento vivido, experimentado), físicos (englobam práticas corporais em geral), manuais (artesanato, jardinagem, cuidado com animais, etc.), sociais (relações interpessoais) e, inclusive, a quebra de rotina temporal e espacial (interesses turísticos), se consideramos a participação no evento para apresentação da coreografia produzida como um momento de passeio.

A seguir, observaremos de forma mais clara as relações da prática da GPT com as diversas formas de lazer elencadas pelo autor.

## **Estrutura Organizacional e Metodologia de Ensino-Aprendizagem**

O projeto compreendeu o desenvolvimento de duas aulas-encontro por semana de uma hora e 30 minutos de duração, as quais foram planejadas semanalmente pelos monitores bolsistas e voluntários (discentes da UFVJM), sob a supervisão das coordenadoras (docentes do Departamento de EF da UFVJM).

Inicialmente, foram abertas inscrições apenas para idosos (pessoas acima de 60 anos) e as aulas-encontro começaram a ser desenvolvidas na Associação Comunitária Cidade Nova, em parceria com o projeto “Caminhada pela saúde”, o qual se encontrava em atividade desde o ano 2013, sob a supervisão de um docente da UFVJM.

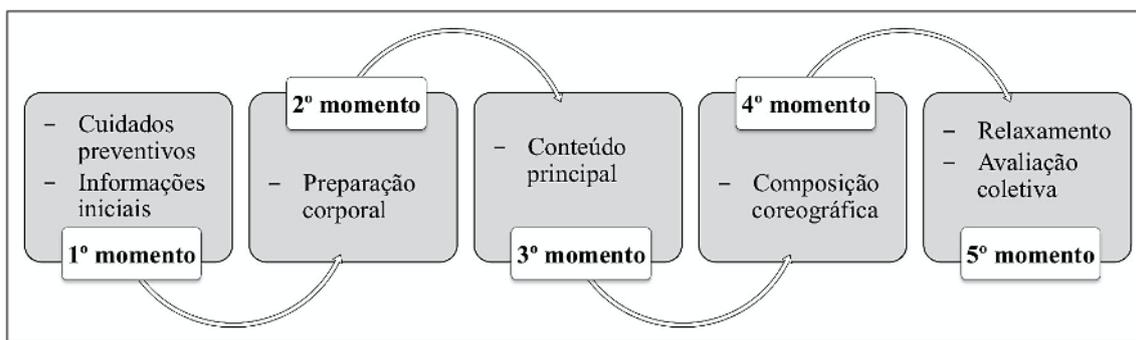
As atividades iniciaram no dia 27 de Março de 2019, porém, no decorrer das primeiras reuniões de planejamento, a equipe chegou a conclusão de que a prática da GPT não estava sendo efetivada devido ao fato de já haver uma sistematização padronizada para o projeto existente, o que dificultava a adaptação da metodologia de trabalho empregada para atender os princípios que fundamentam este tipo de ginástica.

Desta forma, optou-se por finalizar o projeto no dia 7 de Abril e reiniciar uma nova versão com a mesma periodicidade (duas vezes por semana com uma hora e meia de duração), mas em local diferente, nas dependências do Laboratório de Ginástica, localizado no prédio de EF do *Campus JK* da UFVJM.

O período de inscrições foi aberto novamente e ao divulgar a alteração do local, percebeu-se que muitas pessoas a partir dos 50 anos se interessaram pelo projeto, fato que fez com que a faixa etária dos participantes fosse alterada para atender a demanda apresentada.

Reiniciado em 8 de Maio de 2019 com 25 inscritos, a estrutura das aulas-encontro foi organizada em momentos, conforme ilustra a Figura a seguir:

**Figura 1: Estrutura das aulas-encontro.**



Fonte: Elaborado pelas autoras.

No **1º momento**, logo na chegada dos integrantes, os monitores iniciavam alguns procedimentos preventivos, tais como a realização de perguntas sobre o bem-estar das pessoas, aferição de pressão e orientações sobre cuidados com e no espaço das atividades. Este primeiro contato também era destinado a troca de carinhos entre todos os envolvidos, momento tanto para cumprimentos com beijos e abraços quanto para diálogos sobre o cotidiano, alguma recordação, dentre outros inúmeros aspectos que auxiliavam na introdução de um ambiente afetivo propício para o desenvolvimento das ações de acordo com os fundamentos da GPT.

Após os primeiros cuidados, todos se sentavam no tablado disposto no centro do espaço e iniciavam uma roda de conversa que tinha como propósito principal informar sobre as atividades que foram planejadas para a aula-encontro. Ao compreenderem o conteúdo que seria trabalhado, os integrantes tinham a oportunidade de se expressarem relatando se já sabiam algo sobre o tema, se gostariam de acrescentar alguma sugestão, tirar alguma dúvida ou emitir qualquer opinião. Também eram lembrados alguns cuidados que deveriam ser tomados para garantir a segurança dos integrantes em relação aos equipamentos dispostos no espaço.

**Figura 2: Atividades referentes ao 1º momento.**



Fonte: Acervo fotográfico do projeto.

O **2º momento** destinava-se a atividades voltadas para a preparação corporal com o intuito de melhorar a aptidão física dos integrantes, tais como exercícios de aquecimento, alongamento, equilíbrio, coordenação, etc. Esta etapa é de suma importância na prática gímnica, pois um físico bem preparado contribui para que os movimentos sejam aprendidos de forma mais segura e eficiente, dando condições para evoluir mais facilmente na execução de elementos simples para os mais complexos (FIG, 2010).

As atividades eram planejadas de forma que os integrantes pudessem se divertir, criar e interagir uns com os outros ao mesmo tempo realizavam a preparação corporal, conforme orienta a literatura (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; FIG, 2010; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

**Figura 3: Atividades referentes ao 2º momento.**



Fonte: Acervo fotográfico do projeto.

No **3º momento**, era desenvolvido o conteúdo principal planejado para a aula-encontro, o qual compreendia o ensino-aprendizagem de um ou mais movimentos gímnicos (saltos, rotações, manejo de materiais, etc.), experimentações corporais nos equipamentos disponíveis no espaço (trave de equilíbrio, barra, trampolins, etc.), vivência de diferentes práticas corporais, artísticas e culturais (dança, lutas, capoeira, circo, etc.).

O planejamento das atividades buscava incorporar, primeiramente, a exploração dos conteúdos de forma livre, estimulando os integrantes à descobrirem sozinhos as diversas possibilidades de se movimentar, e, posteriormente, de forma dirigida, a partir de dicas e orientações específicas de acordo com as necessidades do grupo. Tais estratégias têm como intenção estimular a autonomia e a criatividade dos praticantes de GPT, potencializando a formação integral dos sujeitos (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

**Figura 4: Atividades referentes ao 3º momento.**



Fonte: Acervo fotográfico do projeto.

O **4º momento** era reservado para a criação de pequenas composições coreográficas. Os integrantes eram separados em grupos e deveriam criar uma sequência de movimentos, a partir dos conteúdos aprendidos até o momento, com acompanhamento musical. Alguns requisitos eram solicitados, tais como a utilização de algum material ou a representação de alguma temática, por exemplo. O intuito era exercitar a criatividade, a cooperação e a disponibilidade para o debate de forma harmoniosa e respeitosa, a socialização, dentre outros aspectos que poderiam contribuir para desenvolver uma das metas propostas para o final do projeto: construir uma composição coreográfica original a partir dos princípios da GPT (AYOUB, 2003; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017; MARCASSA, 2004; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

**Figura 5: Atividades referentes ao 4º momento.**



Fonte: Acervo fotográfico do projeto.

Por fim, no **5º momento**, eram realizadas atividades de relaxamento, tais como exercícios de alongamento, respiratórios, automassagem, etc., com o objetivo de estabelecer a volta à calma. Em seguida, todos os integrantes se sentavam em roda e conversavam sobre o que foi desenvolvido na aula-encontro, fazendo uma avaliação daquilo que foi positivo, negativo, as dificuldades encontradas, sugestões para as próximas atividades, etc.

Este momento, assim como no início do encontro, também se apresentava de forma propícia para o estabelecimento de relações afetivas, quando os integrantes faziam um abraço coletivo e uma salva de palmas em agradecimento ao que foi possível realizar. As trocas de carinhos e conversas entre todos (integrantes e monitores) se estendiam até que todos deixassem o local de prática.

**Figura 6: Atividades referentes ao 5º momento.**



Fonte: Acervo fotográfico do projeto.

A área do lazer referente aos interesses sociais (MARCELLINO, 1996) é visível em praticamente todos os momentos da prática cotidiana do projeto, uma vez que o convívio social foi amplamente estimulado por meio do convívio social a partir do relacionamento interpessoal face a face em praticamente todas os tipos de atividades propostas. O aspecto socializador presente no desenvolvimento da GPT para o público idoso também é evidenciado por outros autores (LOPES *et al.*, 2020; MORENO; TSUKAMOTO, 2018; SILVA, 2020; SIMÕES; CARBINATTO, 2016).

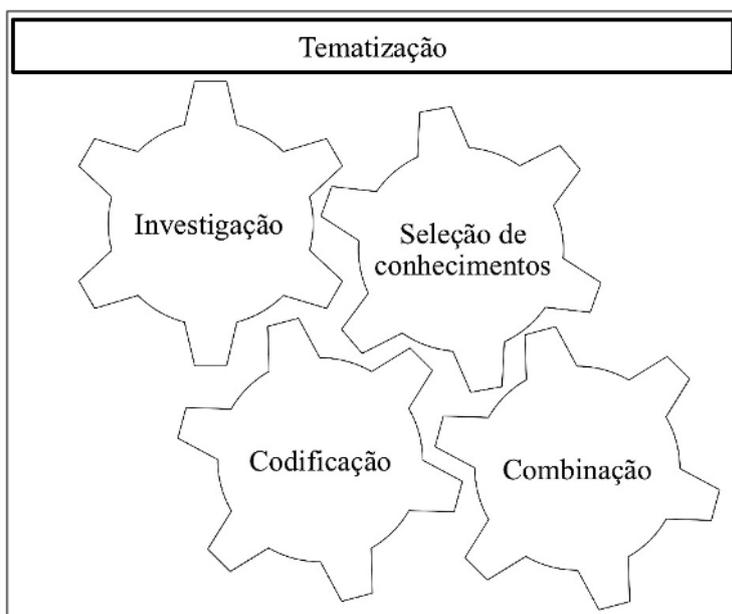
Vale ressaltar que esta estrutura organizada nos cinco momentos não foi desenvolvida de forma rígida, havendo adequações de acordo com as reações dos integrantes e demandas apresentadas no decorrer do projeto. Em alguns dias, por exemplo, o 4º momento era suprimido, ou o 2º momento era mesclado com o 3º, dando maior ênfase aos exercícios de preparação corporal. E quando havia a presença de um professor convidado, este organizava a estrutura da aula-encontro conforme as especificidades da prática corporal e metodologias de preferência.

No mês de Agosto, após período de recesso acadêmico, os encontros foram retomados tendo como objetivo principal a construção coletiva de uma composição coreográfica temática.

Desta forma, a estrutura organizacional das aulas-encontros foi adequada para atender a meta, sendo reorganizada da seguinte forma: 1º e 2º momentos da mesma forma; 3º momento destinado à produção da composição coreográfica e 4º momento destinado para atividades de relaxamento e avaliação do encontro.

A Figura a seguir ilustra as etapas realizadas durante o processo de construção coreográfica:

**Figura 7: Etapas do processo de construção coreográfica.**



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Iniciamos o processo de construção da coreográfica com a Tematização, etapa que, segundo Marcassa (2004), tem como objetivo selecionar um tema referente à realidade dos praticantes de GPT.

Como o projeto tinha como intenção dialogar com manifestações artísticas e culturais da região de abrangência da UFVJM, a Tematização iniciou com uma reflexão sobre as culturas populares regionais. Para tanto, selecionamos imagens de algumas manifestações populares, tais como artesanato, festas religiosas, atividade de garimpo manual, jogos e brincadeiras, etc., as quais foram apresentadas para os integrantes utilizando um projetor. O grupo discutiu sobre o conteúdo das imagens refletindo sobre a presença de tais atividades na história de suas vidas. Em seguida, realizaram experimentações corporais inspiradas nas diversas possibilidades, acompanhadas de músicas regionais para auxiliar o processo criativo.

As discussões levaram à definição do tema “garimpo manual” para nortear a produção coreográfica. A justificativa para escolha do tema foi a proximidade de alguns integrantes que já haviam vivenciado a atividade de garimpo em algum momento de

suas vidas e sua relação com a história de Diamantina, mas também levaram em consideração a viabilidade dos materiais que seriam utilizados, as possibilidades de manipulação destes e o tempo que tinham para finalizar a construção coreográfica.

A partir do tema definido, iniciamos a etapa de Investigação, a qual teve como intuito aprofundar os saberes que os sujeitos já possuíam sobre a temática selecionada. Logo, foi solicitado que compartilhassem seus conhecimentos prévios, assim como realizassem pesquisas individuais com familiares, amigos ou em outras fontes com o intuito de compreender tanto os movimentos característicos desta atividade quanto o contexto em que ela ocorria.

A fase de Investigação aconteceu de forma concomitante com a Seleção de conhecimentos, Codificação e Combinação. Ao mesmo tempo em que aprofundavam seus saberes sobre o tema, os integrantes selecionavam os conhecimentos adquiridos (tanto teóricos acerca do tema, quanto corporais referentes às vivências desenvolvidas no projeto), escolhiam os materiais que seriam utilizados e produziam experimentações corporais.

A princípio, o grupo tentou elaborar uma narrativa sobre o garimpo manual, a qual teria início, meio e fim simbolizando determinada história. No entanto, percebemos certa dificuldade neste tipo de estratégia, pois era a primeira experiência dos integrantes com um processo de construção coreográfica em que eles desempenhavam o papel de criadores. Além disso, tínhamos pouco tempo para finalizar a produção, fatores que levaram ao grupo optar por trabalhar a partir da exploração dos materiais.

Iniciamos com movimentos específicos da atividade do garimpo manual, os quais foram explorados com o intuito de serem transformados em movimentos-expressivos. Neste momento, a experiência de vida de uma das integrantes que já havia trabalhado com o garimpo manual foi de grande valia para o processo criativo. Também

experimentamos diferentes possibilidades gímnicas de manipular os materiais típicos do garimpo manual de forma articulada com o movimento corporal.

Dentre as diversas experimentações corporais produzidas, os integrantes selecionaram aquelas que eram condizentes com os sentidos e significados que desejavam comunicar sobre o tema, organizando-as em determinada sequenciação, o que possibilitou definir o desenho coreográfico.

O título da coreografia foi definido coletivamente, assim como a sinopse que descrevia, em palavras, as intenções expressivas da obra produzida, observada no Quadro a seguir:

**Quadro 3: Título e sinopse da coreografia.**

**“Garimpeiro Sonhador”**

Mal amanheceu  
É hora de botá o joelho no chão pra agradecê  
E a enxada nas costas pra começar no rio a extração  
Vamos para a luta de todo dia  
Com a bateia, garimpando atrás de ouro  
Até arrancar o couro  
O garimpeiro vai atrás do precioso  
Mas garimpa mais do que só pedra  
Garimpa sonhos  
Pensando nos ganhos  
Garimpa vida  
Que até patrão duvida  
Mas garimpa para sua sobrevivência  
Garimpeiro garimpa resistência

Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Figura 8: Imagens da coreografia produzida.**



Fonte: Acervo fotográfico do projeto.

Durante o processo de construção coreográfica, as áreas do lazer referentes ao conteúdos artísticos e interesses intelectuais (MARCELLINO, 1996) foram evidenciadas, uma vez que os integrantes do projeto tiveram a oportunidade de acionarem os conhecimentos adquiridos a partir de vivências anteriores para selecionar e problematizar o tema que impulsionou a composição coreográfica e trabalharam constantemente com o imaginário, emoções, aspectos estéticos em busca da realização de uma produção que apresentasse beleza e encantamento.

### **Conteúdos Abordados**

Como visto anteriormente, a literatura aponta que a prática de GPT contempla atividades no campo da ginástica em interação com diversos elementos culturais, sejam eles da cultura corporal, artística ou popular (AYOUB, 2003; TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

No “Ginasticando na melhor idade”, os conteúdos abordados foram selecionados de acordo com as potencialidades presentes na UFVJM. A equipe executora do projeto de extensão (docentes e discentes da universidade) planejou as atividades a partir dos seus conhecimentos prévios, aqueles adquiridos nos cursos de graduação e demais atividades acadêmicas e os que eram especialidades dos professores convidados (ex-alunos da UFVJM).

Salientamos ainda que, durante a roda de conversa final realizada ao término de cada encontro, os integrantes do projeto se manifestavam em relação aos conteúdos desenvolvidos, explanando suas dificuldades e preferências, assim como fazendo sugestões sobre atividades que poderiam ser repetidas e/ou incluídas. Este diálogo permitiu atender os desejos e interesses dos participantes, fato que pode ter contribuído para que permanecessem no projeto.

O Quadro a seguir apresenta os conteúdos desenvolvidos no projeto, seguido de Figura ilustrativa de algumas atividades:

**Quadro 4: Conteúdos abordados no projeto.**

<b>Conteúdo</b>	<b>Descrição</b>
Atividades circenses	Experimentações de jogos teatrais (encenação, espelho, história continuada, jogo da borboleta, mime), equilíbrio (usando bola de pilates e cabo de vassoura), malabarismo (com tules, fitas e bolas), tecido acrobático (pegada inicial e subida, e elaboração de figuras quadrado, arqueiro e casulo) (DUPRAT; PÉREZ GALLARDO, 2010).
Danças circulares	Vivência de movimentos básicos de danças circulares de origem brasileira e de outras nacionalidades (Israel, Alemanha e Rússia) de forma lúdica com foco na interação social entre os participantes do projeto.
Jogos e brincadeiras	Desenvolvimento de momentos de resgate memorial a partir da realização de jogos e brincadeiras do tempo de infância de cada participante, além de atividades criativas acompanhadas de músicas do tempo de criança, com e sem o uso de materiais.
Maculelê	Vivência de movimentos básicos desta manifestação popular de matriz africana por meio da reprodução de passos coreográficos utilizando bastões e acompanhado de músicas típicas.
Manejo de materiais (oficiais da ginástica e alternativos)	Ensino-aprendizagem de movimentos específicos da Ginástica Rítmica (TOLEDO, 2016) e exploração de possibilidade de movimentos com materiais diversos, tais como flutuador de piscina, papelão, tecidos, etc. (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).
Padrões básicos de movimento gímico	Ensino-aprendizagem de elementos comuns aos diferentes tipos de ginásticas, tais como: movimentos estacionários em apoio, equilíbrio e suspensão; movimentos não-estacionários lineares – saltos e deslocamento; movimentos não-estacionários rotacionais – rotação e balanço; aterrissagem (FIG, 2010).

Quadrilha junina	Explicações breves sobre a história da quadrilha junina enquanto manifestação da cultura popular brasileira e vivência de alguns passos básicos de forma lúdica.
Taekwondo	Vivência de movimentos básicos desta arte marcial, como postura base, defesa, chutes e socos.
Tai chi chuan e Lian Gong	Explicações breves sobre os princípios dessas práticas de conscientização corporal e vivência de alguns movimentos e posturas básicas.
Yoga	Vivência de algumas ásanas básicas (posturas) de fácil execução, além de exercícios respiratórios para aquecimento, alongamento e relaxamento do corpo.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Figura 9: Atividades desenvolvidas no projeto.**



Fonte: Acervo fotográfico do projeto.

Neste quesito, percebe-se que a prática de GPT proporcionou aos participantes do projeto uma ampla experiência em duas áreas do lazer elencadas por Marcellino (1996): dos interesses físicos, por meio da vivência de diferentes práticas corporais; dos interesses manuais, pois muitas das atividades envolviam o manejo de materiais diversos que eram transformados em arte coreográfica.

### **Considerações Transitórias**

Diante da constatação sobre o crescente envelhecimento populacional em nosso país, acreditamos ser necessário e urgente criar estratégias para que pessoas que estão

nesta fase possam passar por este processo de forma mais ativa e prazerosa, assegurando uma melhor qualidade de vida.

Dentre as inúmeras atividades de lazer que envolvem a prática corporal, defendemos a GPT como uma possibilidade de modalidade gímnica adequada para a faixa etária em questão.

A partir das diferentes áreas do lazer apontadas por Marcellino (1996), corroboraamos o autor quando defende que

[...] o ideal seria que cada pessoa praticasse atividades que abrangessem os vários grupos de interesses, procurando, dessa forma, exercitar, no tempo disponível, o corpo, a imaginação, o raciocínio, a habilidade manual, o contato com outros costumes e o relacionamento social, quando, onde, com quem e da maneira que quisesse (MARCELLINO, 1996, p. 18-19).

Acreditamos que as particularidades da GPT se aproximam da proposta de lazer citada acima, pois aspectos inclusivos, socializadores, intelectuais, artísticos, dentre outros, são evidenciados em seu desenvolvimento, estimulando a criatividade e a autonomia dos sujeitos ao mesmo tempo em que prioriza o prazer pela prática.

Diante da experiência no projeto de extensão “Ginasticando na melhor idade” também pudemos compreender que qualquer prática corporal pode ser adaptada às especificidades das pessoas em processo de envelhecimento. A partir de conhecimentos teóricos e práticos com a GPT desenvolvida com outros grupos etários na UFVJM, as adequações buscaram respeitar a idade biológica, a história de vida e os desejos dos praticantes, com o intuito de garantir vivências significativas para todos os envolvidos no projeto (integrantes, coordenadores e monitores).

Mais que a busca pela manutenção da saúde, entendemos que este público também se interessa por práticas corporais de lazer que sejam críticas, criativas, divertidas e prazerosas, que vão além da mera reprodução sistemática de movimentos em prol do condicionamento físico. Foi possível perceber que muitos integrantes se

interessaram e permaneceram no projeto por buscarem uma atividade de lazer que lhes proporcionassem relações sociais afetivas, as quais, muitas vezes, são diminuídas no relacionamento familiar com o avanço da idade.

Reafirmamos o pensamento de autores que defendem que uma vida com qualidade solicita a participação em atividades de lazer que possibilitem “aos seus praticantes experiências estéticas, sociais, buscando a poesia de exercitar o corpo não por modismo, mas por verdadeiro prazer”, o que pode ser viabilizado por meio da GPT (FIORIN-FUGLSANG; PAOLIELLO, 2008; p. 118).

Mais que isso, reforçamos a ideia de Marcellino (1996) de que ainda há muito que fazer no que tange a vivência do lazer para esta faixa etária, pois se trata de uma questão de justiça social. E neste sentido, esperamos que este estudo possa contribuir com o desenvolvimento de futuras ações envolvendo a GPT como atividade de lazer para pessoas em processo de envelhecimento, encorajando profissionais e instituições a partir de bases teóricas e práticas relatadas na experiência da UFVJM.

## REFERÊNCIAS

- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: UNICAMP, 2003.
- BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Uma reflexão sobre o conceito de técnica na Ginástica Geral. *In*: PAOLIELLO, Elizabeth (org.). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, p. 167-190, 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso** / Ministério da Saúde – 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- CARDOSO, Gabriela Resende *et al.* Lazer na universidade: espaços e equipamentos possíveis? **Licere**, Belo Horizonte, v.3, n.2, p. 289-315, jun. 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.24041>.
- DUPRAT, Rodrigo Mallet; PÉREZ GALLARDO, Jorge Sergio Perez. **Artes circenses no âmbito escolar**. São Paulo: Unijuí, 2010.

FIG – INTERNATIONAL GYMNASTICS FEDERATION. **Disciplines**. 2020. Disponível em: <http://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-gfa.php>. Acesso em: jan 2020.

\_\_\_\_\_. **Foundations of Gymnastics**. Saskatoon: Ruschkinpublishing, 2010.

FIORIN-FUGLSANG, Cristiane Montozo; PAOLIELLO, Elizabeth. Possíveis relações entre Ginástica Geral e o lazer. *In*: PAOLIELLO, Elizabeth (org.). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, p. 97-120, 2008.

FORPROEX – Fórum de Pró-reitores das Universidades Públicas Brasileiras. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus, 2012.

FREITAS, Silvane Aparecida; COSTA, Maria Jacira. A identidade social do idoso: memória e cultura popular. **Revista conexão UEPG**, v. 7, n. 2, p. 202-211, 2011.

GRANER, Larissa; PAOLIELLO, Elizabeth; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Grupo Ginástico Unicamp: potencializando as ações humanas. *In*: BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth. (org.) **Ginástica para todos: um encontro com a coletividade**. Campinas: UNICAMP, p. 165-198, 2017.

KALACHE Alexandre. O mundo envelhece: é imperativo criar um pacto de solidariedade social. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.13, n.4, p.1107-111, 2008.

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

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

LOPES, Priscila *et al.* Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de Ginástica Para Todos em processo de envelhecimento. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v.24, n.3, p. 83-97, set./dez., 2020.

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

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 1996.

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

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, out./dez. 2018.

OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz. Ginástica Para Todos: perspectiva no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.6, n.1, p. 27-35, 2007.

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

\_\_\_\_\_. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra: OMS, 2015.

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

PINHEIRO, Welington da Costa; MATOS, Lucília da Silva. Ginástica Para Todos: Educação, Lazer e Saúde na Amazônia. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v.24, n.1, p. 108-121, jan./abr., 2020.<sup>[1]</sup><sub>[2]</sub>

SANTOS, Loizy Maria Gomes *et al.* “Ginasticando na melhor idade”: perfil dos participantes de um projeto de extensão de Ginástica para Todos. *In*: CONGRESSO DE GINÁSTICA PARA TODOS. 8, 2019a, Caldas Novas, GO. **Anais...** Caldas Novas, Universidade Estadual de Goiás, 7 à 9 de Novembro de 2019, p.85-87.

\_\_\_\_\_. *et al.* Ginástica Para Todos e a cultura popular na terceira idade: proposições de um projeto de extensão da UFVJM. *In*: SINTEGRA. 8, 2019b, Diamantina, MG. **Anais [...]**. Diamantina, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, 6 à 8 de Junho de 2019, p. 286.

\_\_\_\_\_. *et al.* Sistematização de um projeto de Ginástica Para Todos para adultos e idosos: o caso do “Ginasticando na Melhor Idade”. *In*: ENCONTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFVJM. 7, 2019c, Diamantina, MG. **Anais...** Diamantina, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, 2 à 4 de Outubro de 2019, p. 102-106.

\_\_\_\_\_.; SOUZA, M. F. P. **Ginástica para Todos e Envelhecimento**: estratégias de socialização. 2019, 31f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2019.

SILVA, Débora Alice Machado. Quando o lazer encontra a Ginástica Geral (GG): provocando espaços dialógicos de formação e participação cultural. **Conexões**, Campinas, v.13, n. Especial, p. 164-180, mai, 2015.

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

SIMÕES, Regina; CARBINATTO, Michele Viviene. Ginástica para Todos: Inclusive para o Idoso. *In*: Rita de Cássia Fernandes Miranda; Mônica Caldas Ehrenberg; Sandra Aparecida Bratfische. (org.). **Temas Emergentes em Ginástica para Todos**. Várzea Paulista: Fontoura, p.167-183, 2016.

SOUZA, Elizabeth. **Ginástica Geral**: Uma Área do Conhecimento da Educação Física. 1997. 163 f. Tese (Doutorado Faculdade de Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1997.

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

\_\_\_\_\_. Fundamentos da Ginástica Rítmica. *In*: NUNOMURA, M. (org.) **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, p. 149-180, 2016.

UFVJM – UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI. **EDITAL PROEXC 02/2019 – Programa de Bolsas de Apoio à Cultura e à Arte da Pró-reitoria de Extensão e Cultura**. Diamantina, 2018.

#### **Endereço das Autoras:**

Priscila Lopes  
Rua Imperatriz, 201, Jardim Imperial II  
Diamantina – MG – 39.100-000  
Endereço Eletrônico: priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Loizy Maria Gomes Santos  
Rua Lima Drumond, 38, Santa Cecília Vale do Jatobá (Barreiro)  
Belo Horizonte – MG – 30.668-320  
Endereço Eletrônico: loizy.m2012@hotmail.com