A PESSOA IDOSA NA GINÁSTICA PARA TODOS: MAPEAMENTO DA PRODUÇÃO DO CONHECIMENTO EM PERIÓDICOS CIENTÍFICOS

The elderly person in Gymnastics for All: mapping the production of knowledge in scientific journals

MOURA, SHELIDA GOMES DE

Universidade do Estado de Minas Gerais

DENARDI, RENATA ALVARES

Universidade do Estado de Minas Gerais

BENTO-SOARES, DANIELA

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

ASSIS, MARÍLIA DEL PONTE DE

Universidade do Estado de Minas Gerais

RESUMO: O presente trabalho teve como principal objetivo mapear a produção do conhecimento sobre a pessoa idosa na Ginástica para Todos a partir dos artigos publicados em periódicos científicos na área da Educação Física, entre 2015 e 2020. A pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa revelou que ações envolvendo Ensino, Pesquisa e Extensão em universidades são espaços em que ocorrem experiências formativas com Ginástica para Todos, possibilitando que o meio acadêmico e a comunidade em geral se beneficiem dessas parcerias. Os resultados das pesquisas encontradas destacam aspectos como inclusão, autonomia, socialização, amizade, ludicidade e benefícios em distintas dimensões do ser humano. A produção sobre o tema foi maior no ano de 2020, e, ainda que incipiente, revela a importância de se propiciar projetos educacionais para que vivências com essa prática aconteçam, especialmente considerando os benefícios da Ginástica para o bem-estar e qualidade de vida do público idoso.

Palavras-chave: “Ginástica para Todos”; “Pessoa idosa”; “Produção do conhecimento”.

ABSTRACT: The main objective of the present work was to map the production of knowledge about the elderly in Gymnastics for All from articles published in scientific journals in the area of Physical Education, between 2015 and 2020. The bibliographic research of a qualitative nature revealed that actions involving Teaching, Research and Extension at universities are spaces where educational experiences with Gymnastics for All take place, enabling the

academic environment and the community, in general, to benefit from these partnerships. The research results found highlight aspects such as inclusion, autonomy, socialization, friendship, playfulness, and benefits in different dimensions of the human being. Production on the subject was bigger in 2020, and although incipient, it reveals the importance of providing educational projects so that experiences with this practice happen, especially considering the benefits of Gymnastics for the well-being and quality of life of the elderly public.

Keywords: “Gymnastics for All”; "Elderly people"; “Production of knowledge”.

INTRODUÇÃO

Segundo o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde, publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), o envelhecimento da população avança de forma acelerada em todo o mundo, com uma expectativa de vida que passa dos 60 anos. A capacidade funcional da pessoa idosa é, portanto, uma preocupação e o relatório citado (OMS, 2015) sugere que essa possa ser potencializada a partir do se-movimentar, permitindo maior autonomia e saúde no processo de envelhecimento.

Mais recentemente, a OMS declarou a Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030), uma iniciativa global que consistirá em dez anos de colaboração entre governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, academias, mídia e o setor privado, tendo os/as idosos/as no centro do plano, a fim de melhorar suas vidas, de suas famílias e comunidades.

Uma das práticas que tem interessado ao público idoso é a Ginástica, considerando-a um de seus pilares de saúde. Isso é evidenciado pelo aumento da procura por professores/as e profissionais de Educação Física que se disponibilizam a atuar nas residências de idosos/as, especialmente dadas às restrições sociais impostas pelo contexto da pandemia da Covid-19. É nesse cenário que práticas como as de Ginástica tornam-se, além de viáveis, significativas e estimulantes para essa população.

A Ginástica pode atuar no bem-estar e qualidade de vida de pessoas idosas, contribuindo para a independência dessa população, além de promover vantagens em termos psicossociais. Assim como outras atividades que proporcionam o estímulo do sistema cardiovascular, como por exemplo, caminhada, hidroginástica, natação (SIMÕES, 2010), a prática da Ginástica vem crescendo em diferentes contextos.

Para além dos benefícios no que se refere à saúde e qualidade de vida, a intenção com aulas de Ginástica, em especial de Ginástica para Todos (GPT), é que cada pessoa consiga acompanhar as atividades propostas de acordo com as suas possibilidades de movimentação. É possível constatar o prazer e sentimento de pertencimento a um grupo, além de relatos de superação de desafios e consequente transformação nas vidas da pessoa idosa (LOPES et al., 2020). Sabe-se que o processo de envelhecimento pode ser difícil em certos aspectos, com as patologias e limitações que influenciam a autoestima, acarretando, por vezes, em distúrbios emocionais. Nesse sentido, os resultados dessas aulas são processuais e ressaltam que as práticas corporais são essenciais do trabalho de ressignificação do corpo idoso em movimento (SILVA, 2020).

Dentre as tantas manifestações gímnicas, chama a atenção a denominada GPT, vislumbrada como uma possibilidade significativa de trabalho corporal com a pessoa idosa, por não ter, em sua essência, finalidade competitiva. A GPT preconiza o divertimento, a ludicidade e o prazer, ao despertar seus integrantes para a coletividade e a liberdade de expressão, além de unir a comunidade em um tipo de atividade física alternativa para aqueles/as que não apreciam as práticas tradicionais.

A literatura aponta os inúmeros benefícios dessa prática corporal para a pessoa idosa (MORENO; TSUKAMOTO, 2016, 2018; PEREZ, 2016); entretanto, questionamos: como têm sido as experiências com pessoas idosas na GPT nos últimos anos? Essa prática tem sido tematizada, discutida e divulgada na comunidade científica?

Em pesquisa realizada por Moura (2021), cujo objetivo foi analisar a produção acadêmica sobre pessoas idosas na Ginástica a partir dos Anais do

Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT), foram identificados doze trabalhos publicados no formato resumo (até 500 palavras) nas edições 2012, 2014, 2016 e 2018 do evento. A partir do levantamento dessa pesquisa inicial, percebe-se que o número de trabalhos abordando a pessoa idosa na GPT ainda parece ser incipiente, embora essas publicações colaborem de forma significativa na divulgação de experiências que têm sido desenvolvidas, bem como na construção e socialização de conhecimentos e saberes a respeito da Ginástica.

Tais trabalhos enquadram-se em basicamente três categorias: aqueles desenvolvidos em projetos universitários de ensino, pesquisa e extensão; aqueles que destacavam a importância do Serviço Social do Comércio (Sesc) na difusão da GPT; e aqueles que ocorriam em outros contextos. Em geral, nos trabalhos foram enfatizados os aspectos da inclusão e inserção da pessoa idosa na GPT, em diferentes experiências com esta prática, em distintos espaços, visando possibilitar maior convívio social e pertencimento na sociedade.

Ao ser incluído em programas de GPT nesses variados contextos, o público idoso parece se beneficiar nos domínios motor e psicossocial. Dada a importância de investigações em Ginástica, particularmente a ginástica inclusiva e democrática, e considerando-se o exposto anteriormente de que a busca das pessoas idosas por saúde e qualidade de vida por meio da GPT parece crescer cada vez mais, ressalta-se a relevância de ampliar os estudos a partir de pesquisa bibliográfica em periódicos científicos.

Isso posto, este trabalho teve como objetivo geral mapear a produção do conhecimento sobre a pessoa idosa na GPT a partir dos artigos publicados em periódicos científicos na área da Educação Física, entre 2015 e 2020.

Como objetivos específicos, buscamos investigar em que contextos de intervenção estão ocorrendo os trabalhos com pessoas idosas abordando a GPT e contribuir com a produção do conhecimento sobre Ginástica e envelhecimento.

GINÁSTICA PARA TODOS COMO POSSIBILIDADE

Antes de ser Educação Física, essa área de conhecimento reconhecia-se como Ginástica, caracterizando-se, portanto, como fruto de transformações socioculturais e políticas que marcam atualmente o conteúdo da cultura corporal. Ao revisitar a trajetória que as práticas corporais percorreram ao longo dos anos, duas importantes considerações a serem feitas são: a influência da indústria cultural no campo da Ginástica e a "esportivização" da Ginástica. Ambas, de certa forma, favorecem os modismos que implicam em padrões estabelecidos de corpo que muitas pessoas buscam. A grande expansão das academias de ginástica ilustra esse quadro: nesse ambiente, pessoas esperam transformar seus corpos em esculturas, o que reforça padrões estéticos de beleza (OLIVEIRA; NUNOMURA, 2012). Os autores ainda complementam que na vertente esportiva da Ginástica, a perfeição e os recordes são privilegiados, o que exige certos padrões corporais. Pensamentos como "ser mais bonito" (de acordo com padrões de beleza vigentes) ou "vencer a qualquer preço" estão presentes no universo da Ginástica contemporânea, sendo passíveis de reflexões críticas na prática profissional.

No sentido oposto a essas reflexões, a GPT ganha espaço como uma prática alternativa, na qual a saúde em sua dimensão biopsicossocial é almejada e potencializada por meio de vivências prazerosas, que prezam pelo respeito aos limites e possibilidades de cada pessoa. Ela também propicia a construção e participação de todos em eventuais coreografias demonstrativas, nas quais são apreciadas e levadas em consideração as opiniões e sugestões de cada participante, num processo coletivo de criação que caracteriza fortemente a GPT (BENTO-SOARES; SCHIAVON, 2020).

Assim, a GPT é uma forma de praticar Ginástica que prioriza o prazer e a interação social entre os/as participantes. É uma prática possível a quem se interessar, isto é, pode ser adequada a diferentes grupos e faixas etárias, valendo-se de vários tipos de manifestações corporais e artísticas, tais como a dança, o folclore, o circo, a música, o jogo, o esporte, apresentados por meio de atividades livres e criativas, sempre fundamentadas no núcleo primordial das ginásticas (AYOUB, 2003; SANTOS, 2009).

Por essas características, percebe-se que os contextos de intervenção são muito variados, podendo ser trabalhada em escolas, clubes, universidades, ONGs, com crianças, jovens, adultos/as e idosos/as. Seus fundamentos, como o ensino dos movimentos básicos da Ginástica, a composição coreográfica, o estímulo à criatividade, o número indefinido de participantes, a liberdade de vestimenta, a possibilidade do uso de materiais, a diversidade musical, a inserção dos elementos da cultura, a não competitividade e o favorecimento da inclusão, o prazer pela prática e a formação humana (TOLEDO, TSUKAMOTO, CARBINATTO, 2016) são argumentos válidos para sua promoção.

Ainda, com relação às aulas de Ginástica para pessoas idosas, a literatura aponta que atividades aeróbicas e de força muscular devem estar presentes em tais programas, como forma de promover uma boa função física e a manutenção da independência. Isso porque os exercícios atuam sobre o enfraquecimento muscular e a debilidade motora, que são fatores de dependência e, também, de fraturas. Assim, a GPT pode ser vantajosa a essa população no que diz respeito à melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida (UNTADO; ASSUMPÇÃO, 2010).

Embora as pessoas idosas necessitem de individualização na elaboração das atividades físicas, o trabalho em grupo também pode trazer inúmeros benefícios. Vale a pena considerar as preferências dos/as praticantes, em razão de seus hábitos de vida, assim como o histórico a respeito de condições agudas ou crônicas que influenciarão nos ajustes dos exercícios (DANIEL, 2010; SIMÕES, 2010). No que diz respeito aos aspectos psicossociais, a GPT pode ser uma alternativa eficaz. Além de terem contato com outras pessoas em condições semelhantes, o desafio de experimentar exercícios diversos e, às vezes, incomuns, pode trazer resultados surpreendentes.

Isso pode ser concretizado por meio da GPT como uma das diversas possibilidades de se manter ativo fisicamente, praticando desde um simples alongamento até uma apresentação em local público, sendo importante todo o trabalho processual realizado, mas também, a dedicação e compromisso que criam com sua saúde e bem-estar. Moreno e Tsukamoto (2016; 2018) relataram, diante dos resultados de suas pesquisas, que as pessoas idosas em atividades

físicas em grupos tornam-se mais sociáveis, ágeis e saudáveis, com mais prazer pela vida, e tem uma visão positiva sobre si mesmos e o mundo ao seu redor. Ademais, pessoas idosas também atestaram o caráter inclusivo da GPT, ao propiciar o movimento e a interação social, além de uma sensação de bem-estar. Ainda nesse sentido, Perez (2016) pesquisou as motivações encontradas pelos/as idosos/as nas práticas no grupo de GPT e os resultados apontaram a sociabilidade como principal fator motivacional, seguido depois pela saúde. A menor motivação é a estética, sendo que o prazer e o controle de estresse se apresentaram semelhantes e distribuídos entre baixa, média e alta motivação pelo grupo.

Diante do exposto, consideramos que a GPT é uma prática corporal expressiva que pode resgatar valores e conceitos importantes sobre o corpo e o movimento na vida do ser humano, sendo importante ser mais investigada e valorizada em seus aspectos tanto práticos quanto teóricos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A opção nesta investigação foi por uma pesquisa bibliográfica, que pode ser descrita como aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores de outros/as autores/as, publicadas em documentos como livros, artigos, teses, dissertações etc. (SEVERINO, 2014).

De natureza essencialmente qualitativa, a pesquisa ocupou-se de dados e achados da realidade não quantificáveis, interessando o trabalho com o universo dos significados, conforme sinaliza Minayo (2009). Assim, parte-se do pressuposto que o/a pesquisador/a é “parte integrante do processo de conhecimento, atribuindo significados àquilo que pesquisa” (SANTAELLA, 2001, p. 143), e que nesse percurso, vai conferindo valor à amplitude e pertinência das elucidações teóricas e dos dados e achados encontrados.

Foi feito um levantamento dos artigos publicados entre 2015 e 2020, em bases de dados como Google Acadêmico, Directory of Open Access Journals

(DOAJ) e Scientific Electronic Library Online (Scielo), bem como buscas em periódicos nacionais na área da Educação Física, notadamente reconhecidos pela publicação de dossiês específicos sobre GPT, como as revistas Conexões e Corpoconsciência.

A busca partiu da combinação dos descritores “Ginástica para Todos”, “idosos”, “pessoa idosa”, “melhor idade”, “terceira idade”, “velhice” e “envelhecimento” nos títulos dos trabalhos, incluindo-se apenas aqueles disponíveis em português.

DADOS E ACHADOS DA PESQUISA

Diante dos critérios estabelecidos, apresenta-se a seguir os artigos encontrados na busca, bem como nome completo de seus/suas autores/as, periódico da publicação e ano.

Figura 1 – Artigos encontrados

	TÍTULO	AUTORIA	PERIÓDICO	ANO
1	Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes	Natália Lopes Moreno; Mariana Harumi Cruz Tsukamoto	Conexões	2018
2	A prática da Ginástica para Todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa	Ingrid de Oliveira Santos; Mariana Harumi Cruz Tsukamoto	Corpoconsciência	2020
3	Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de Ginástica para Todos em processo de envelhecimento	Priscila Lopes; Sandra Regina Garijo de Oliveira; Loizy Maria Gomes Santos; Mirian Franciele Porto de Souza	Corpoconsciência	2020
4	Ginástica para Todos: notas sobre a composição coreográfica por praticantes idosas	Jéssica Shizuka Yahiro da Silva Oliveira; Felipe de Souza Silva; Fernanda Raffi Menegaldo; Marco Antonio Coelho Bortoleto	Motricidade	2020

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Destaca-se 2020 como o ano em que mais se publicou sobre o tema, sendo a revista Corpoconsciência importante nessa divulgação com dois trabalhos (LOPES et al., 2020; SANTOS; TSUKAMOTO, 2020) que compuseram a Seção Temática “Envelhecimento e Longevidade”.

Quanto ao contexto em que as pesquisas foram realizadas, destaca-se que é nas universidades em que são desenvolvidos os projetos com GPT para pessoas idosas apresentados. Um dos trabalhos se deu durante um curso de GPT em uma instituição privada da cidade de São Paulo/SP e outros três trabalhos foram desenvolvidos em universidades públicas:

- Programa “USP Aberta à Terceira Idade” (UATI), que em 2019 passou a ser chamado de “USP 60+”, na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP), em São Paulo/SP;

- Projeto de Extensão “Ginasticando na melhor idade”, da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), em Diamantina/MG;

- Projeto de Ginástica para Todos do Programa UniversIDADE, da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), em Campinas/SP.

Com isso, percebe-se a importância dessas ações estratégicas que envolvem o tripé universitário Ensino, Pesquisa e Extensão, possibilitando que o meio acadêmico e a comunidade em geral se beneficiem dessas parcerias, em especial visando as contribuições para a formação docente dos/as estudantes e professores/as envolvidos nas ações, bem como o bem-estar físico, social e psicológico do público atingido pelas propostas.

O número de participantes das pesquisas variou de 11 a 22 pessoas, sendo a maioria do sexo feminino, incluindo também adultos/as acima de 50 anos em alguns projetos. O trabalho de Oliveira et. al. (2020) tem participantes com média de idade de 59 anos, por exemplo, sendo a menor idade 52 e a maior 81 anos. Já no trabalho de Moreno e Tsukamoto (2018a), os/as participantes tinham uma média maior, de 76 anos de idade.

Para melhor compreender os sentidos e significados da GPT para o público idoso, todas as pesquisas abordam investigações de caráter qualitativo, utilizando entrevistas semiestruturadas como instrumento de coleta e construção de dados e achados. Assim, a partir das vozes narradas pelos/as próprios/as participantes, buscou-se saber como é sua relação com a prática da GPT e seus possíveis benefícios, como melhora na autonomia e no pertencimento social, ampliação no ciclo de amizades ou aumento da confiança em executar tarefas rotineiras.

Discutidas em categorias temáticas de análise, as respostas dos/as participantes eram relativamente parecidas e positivas em relação às perguntas,

ressaltando a melhoria na qualidade de vida das pessoas idosas. Dentre os aspectos presentes nas propostas pedagógicas que subsidiam os projetos, alguns podem ser destacados, embora mantenham estrita relação entre si:

a) autonomia – o cuidado com o/a outro/a e o autocuidado são estimulados nessa prática, auxiliando na ampliação dos conhecimentos e novas aprendizagens, na manutenção e melhora da capacidade funcional, afetando de forma positiva a autoestima, a saúde mental e psicológica dessas pessoas;

b) socialização – a sensação de inclusão, pertencimento e o papel social destacam-se como importantes fatores para a saúde do/a idoso/a, sendo fundamental, para quem passa pelo processo de envelhecimento, perceber-se como parte de um grupo e aumentar o contato com outras pessoas que também compartilham dos mesmos interesses;

c) amizade – a participação ativa e a comunicação durante os processos de construção coletiva de composição coreográfica são oportunidades para estabelecimento de novas relações, colaborações, ajuda ao/à próximo/a e trocas de saberes e experiências;

d) ludicidade – os/as participantes apreciam a GPT pelo seu caráter lúdico e prazeroso, que não se limita apenas ao desenvolvimento do condicionamento físico, mas também propicia momentos divertidos, afetuosos e criativos, que culminam em melhora do humor e aumento da desinibição.

e) benefícios – em distintas categorias, foram relatados episódios de superação e benefícios físicos, motores, sociais, psicológicos e cognitivos, sendo necessário compreender o/a idoso/a de forma ampla, com atenção a todos essas dimensões do ser humano.

Esse cenário multifatorial propicia, portanto, aspectos positivos em relação à saúde do/a idoso/a, sendo a GPT uma prática adequada e possível para o desenvolvimento da promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida deste público, o que pode ser observado na percepção dos/as participantes das pesquisas, de forma geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma das hipóteses desta pesquisa era que a produção acadêmica sobre o tema, publicizada em periódicos científicos, fosse superior, especialmente considerando que nos Anais do Fórum Internacional de GPT são apresentados muitos relatos de experiência sobre a pessoa idosa e Ginástica, como evidenciado na pesquisa anteriormente realizada por Moura (2021). Nota-se que nem todos os resumos dessas experiências foram ampliados e publicados posteriormente em formato de artigo, a exemplo do trabalho de Moreno e Tsukamoto (2018a) encontrado nessa investigação.

Sabe-se que há um número mais expressivo de trabalhos falando sobre a pessoa idosa e Ginástica, utilizada aqui de forma mais ampla. Certamente, se utilizássemos esse termo exato (Ginástica) nos critérios de busca e inclusão, o número de trabalhos encontrados seria maior. Contudo, nesse momento o foco era apenas nos trabalhos específicos de GPT, prática que nos interessou conhecer.

Assim, destaca-se a necessidade de novos estudos sobre a pessoa idosa na GPT, o que parece já estar acontecendo, como indicam trabalhos mais recentes de Contessoto et. al. (2021) e Lopes e Santos (2021); embora não tenham entrado nos critérios de busca, podem fazer parte das discussões de pesquisas futuras aprofundando a temática da GPT associada à extensão universitária. Esse contexto, inclusive, parece ser um dos pontos fortes de trabalho com a GPT voltada às pessoas idosas, cabendo às universidades propiciar projetos educacionais para que essas vivências aconteçam.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar.** Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

BENTO-SOARES, Daniela; SCHIAVON, Laurita Marconi. Gymnastics for All: different cultures, different perspectives. **Science of Gymnastic Journal**, v. 12, p. 5-18, 2020. DOI: https://doi.org/10.52165/sgj.12.1.5-18

CONTESSOTO, Gabriela Simoneti de Morais; MENEGALDO, Fernanda Raffi; PATRÍCIO, Tamiris Lima; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para Todos e corpos experientes: um diálogo entre a ginástica e outras práticas corporais. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 2, p. 57–63, 2021. DOI: https://doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.27405

DANIEL, José Francisco. Ginástica: atividade física e saúde. *In:* GAIO, Roberta; GOIS, Ana Angélica Freitas; BATISTA, José Carlos Freitas (org.). **A ginástica em questão:** corpo e movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

LOPES, Priscila; OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo de; SANTOS, Loizy Maria Gomes; SOUZA, Mirian Franciele Porto de. 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. Disponível em: https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/11197. Acessado em 10 jun. 2021.

LOPES, Priscila; SANTOS, Loizy Maria Gomes. “Ginasticando na Melhor Idade”: experiências da Ginástica para Todos em um Projeto de Extensão Universitária. **Licere**, Belo Horizonte, v. 24, n.1, mar. 2021. DOI: https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.29535

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio da pesquisa social. *In:* MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.) **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. 28. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. **Ginástica para idosos: uma análise dos trabalhos apresentados nas edições do fórum internacional de ginástica geral.** Anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos. Campinas: FEF Unicamp e Sesc Campinas, 2016.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. **Influências da prática da Ginástica para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes.** Anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos. Campinas: FEF Unicamp e Sesc Campinas, 2018.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. 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. 2018a. DOI: https://doi.org/10.20396/conex.v16i4.8653930

MOURA, Shelida Gomes de. **Idosos na ginástica:** uma análise a partir dos anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Estado de Minas Gerais, Passos, MG, 2021.

OLIVEIRA, Maurício S.; NUNUMORA, Miriam. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões** - Educação Física, Esporte e Saúde, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, 2012. DOI: https://doi.org/10.20396/conex.v10i0.8637663

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 idosas. **Motricidades** - Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana, v. 4, n. 3, p. 272-285, set./dez. 2020. DOI: https://doi.org/10.29181/2594-6463.2020.v4.n3.p272-285

OMS. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.** Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2015. Disponível em:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=D40D478605597A381289C58B5DEF82F2?sequence=6. Acesso em 10 fev. 2022.

PEREZ, Tatiana Martins. **Idosos e a ginástica para todos: um olhar sob o ponto de vista motivacional.** Anais do Fórum Internacional de Ginástica para Todos. Campinas: FEF Unicamp e Sesc Campinas, 2016.

SANTAELLA, Lucia. **Comunicação e pesquisa.** São Paulo: Hacker editores, 2001.

SANTOS, José Carlos Eustáquio. **Ginástica para todos:** elaboração de coreografias e organização de festivais. Jundiaí: Fontoura, 2009.

SANTOS, Ingrid de Oliveira; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. A prática da ginástica para todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 24, n. 3, p. 131-142, set./ dez. 2020. Disponível em: https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/11380#:~:text=Ao%20longo%20desses%20anos%20o,mental%20e%20psicol%C3%B3gica%20desses%20indiv%C3%ADduos. Acessado em 10 jun. 2021.

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

SIMÕES, Regina. (Re)quebrando e (re)bolando padrões com o idoso. *In:* GAIO, Roberta; GOIS, Ana Angélica Freitas; BATISTA, José Carlos Freitas (org.). **A ginástica em questão:** corpo e movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2014.

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da Ginástica para Todos. *In:* NUNOMURA, Myrian (org.) **Fundamentos das Ginásticas.** 2. ed. Várzea Paulista, 2016.

UNTADO, Christiano Bertoldo; ASSUMPÇÃO, Claudio de Oliveira. Ginástica para a melhor idade. *In:* GAIO, Roberta; GOIS, Ana Angélica Freitas; BATISTA, José Carlos Freitas (org.). **A ginástica em questão:** corpo e movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

Sobre as autoras

Shelida Gomes de Moura

Licenciada e Bacharel em Educação Física pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Passos. Membro do Laboratório de Pesquisas Pedagógicas e Socioculturais em Educação Física (LAPES/UEMG).

E-mail: she_lida@hotmail.com

Renata Alvares Denardi

Docente da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Passos. Membro do Laboratório de Pesquisas Pedagógicas e Socioculturais em Educação Física (LAPES/UEMG)

E-mail: renata.denardi@uemg.br

Daniela Bento-Soares

Docente da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp), Campus Rio Claro. Líder do Grupo de Pesquisa em Atividades Gímnicas e Rítmicas (AGIR/Unesp).

E-mail: danibsoares@hotmail.com

Marília Del Ponte de Assis

Docente da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Passos. Líder do Laboratório de Pesquisas Pedagógicas e Socioculturais em Educação Física (LAPES/UEMG) e membro do Grupo de Pesquisa em Atividades Gímnicas e Rítmicas (AGIR/Unesp).

E-mail: marilia.assis@uemg.br