

## GINÁSTICA PARA TODOS: UM OLHAR SOBRE O DESENVOLVIMENTO DAS RELAÇÕES SOCIAIS EM GRUPOS DE IDOSOS

Felipe de Souza Silva<sup>1</sup>, Fernanda Raffi Menegaldo<sup>1</sup>, Marco Antonio Coelho Bortoleto<sup>1</sup>

**Resumo:** O objetivo desta pesquisa é analisar o impacto da prática da Ginástica para Todos em grupos de pessoas idosas, no que se refere às relações sociais entre as praticantes. O estudo, de caráter qualitativo e exploratório, utilizou como procedimento metodológico entrevistas em profundidade, realizadas com três coordenadoras e seis integrantes de três diferentes grupos de Ginástica para Todos do Brasil. O processo de análise dos dados foi realizado com base na Análise de Conteúdo, procedimento que resultou na construção de oito categorias temáticas, sendo elas: C1) Relacionamentos, amizades e interações, C2) Autoestima, C3) Acessibilidade, C4) Conflitos, dificuldades e diferenças, C5) Disponibilidade e trabalho da Ginástica para Todos, C6) Apresentar-se e mostrar-se, C7) Responsabilidade e compromisso e C8) Confraternizações. De forma geral, os resultados indicam que a prática da Ginástica para Todos intensificou a interação social entre as praticantes, com notável aumento em sua autoestima e no sentimento de reconhecimento e pertencimento social, por meio não apenas do engajamento nas atividades relacionadas a prática – como treinos, viagens, participações e apresentações em eventos e festivais – como também em encontros extra prática, como confraternizações, que se tornam comuns entre as integrantes dos grupos. Desse modo, é possível indicar que a prática da Ginástica para Todos atua na contramão do que vem sendo destacado na literatura sobre a velhice – uma fase de solidão, exclusão e apatia –, configurando-se como um ambiente de intensa convivência social, que promove a qualidade de vida e o bem-estar. Para além disso, essa prática ainda parece cumprir um importante papel para a construção, manutenção e fortalecimento dos vínculos sociais, revelando-se uma interessante prática corporal para essa faixa etária.

**Palavras-chave:** ginástica; relações sociais; idosos; envelhecimento

Afiliação

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF-Unicamp).

## **GYMNASTICS FOR ALL: AN APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF SOCIAL RELATIONS IN ELDERLY GROUPS**

**Abstract:** This study analyses the impact of the Gymnastics for All activities on social relationships among the elderly. Our methodological approach was to conduct nine interviews, on a qualitative and exploratory study. Three interviews were made with coaches/coordinators and six had as focus gymnasts from three different Gymnastics for All Brazilian groups. The data was analyzed from the perspective of Content Analysis and resulted in the construction of eight thematic categories. The results indicate that the practice of Gymnastics for All intensified the social interaction between practitioners, with a notable increase in self-esteem and in the feeling of recognition and social belonging through activities related to the practice – training, performances at festivals, participation in events – and social activities. Hence, it is possible to indicate that the Gymnastics for All activities work in a different way of what has been highlighted in the literature regarding old age, which describes it as a phase of loneliness, exclusion and apathy. What we found was an environment of intense social coexistence that promotes quality of life and well-being, as well as the strengthening and maintaining of social bonds. Gymnastics for All, in this context, revealed itself as an interesting physical activity program for this age range.

**Key words:** gymnastics; social relations; elderly; aging

## Introdução

A complexidade do processo de envelhecimento requer uma abordagem abrangente que inclui a dimensão social<sup>1,2,3</sup>. A população idosa, portanto, necessita de um olhar atento que considere a velhice como uma fase que não só extrapola a perspectiva biológica – com cuidados médicos e fisiológicos –, mas que requer atenção no que diz respeito à inserção e à manutenção desses sujeitos na sociedade, por conta das condições particulares desse momento da vida. Dessa forma, a inclusão social revela-se como um aspecto relevante quando nos referimos a essa faixa etária, principalmente ao observarmos que o idoso é, com frequência, visto como um sujeito que não atende às demandas de produtividade<sup>4</sup> e que, por isso, tem sido automaticamente projetado para um espaço de exclusão, que reforça o distanciamento social.

À vista disto, Wichmann *et al*<sup>5</sup> acreditam na formação de grupos de convivência como uma estratégia eficiente para a promoção da interação, da inclusão social e do resgate da autonomia, permitindo que essas pessoas continuem ou voltem a viver uma vida ativa. Nesse sentido, os grupos de convivência permitem, por meio de diferentes propostas e atividades<sup>6</sup>, a participação social e ativa do idoso, viabilizando não apenas o desenvolvimento de laços sociais e amizades, mas, principalmente, a formação de redes, encontrando também espaço para a melhora da autoestima, da qualidade de vida e do senso de humor<sup>7</sup>.

Com isso, um dos caminhos para a (re)inserção social do idoso pode ser a adesão a programas de atividade físico-esportivas e, conseqüentemente, a participação em distintas práticas corporais. No entanto, é necessário reconhecer que cada uma das abordagens possíveis oferece, a partir de suas características<sup>8</sup>, diferentes demandas de interação social. Além disso, também é importante termos em conta que esse fato está diretamente relacionado ao impacto e aos benefícios que a prática da atividade física trará aos seus praticantes nessa dimensão social.

Nesse sentido, destacamos a Ginástica para Todos (GPT) como uma prática gímnica coletiva<sup>9</sup>, essencialmente não competitiva e acessível a diferentes públicos, incluindo o grupo etário focado neste artigo, uma vez que a lógica interna<sup>8</sup> dessa prática se edifica sob características que tendem a promover a cooperação e a comunicação entre os praticantes. Com efeito, a GPT pode viabilizar diferentes experiências de socialização a partir de apresentações, como as realizadas em festivais ginásticos<sup>10</sup>. De fato, o caráter demonstrativo dos eventos de GPT, em sua maioria, oferece um espaço isento de competição sistematizada e, por conseguinte, de aferição e comparação compulsória da performance, aspectos típicos das manifestações do esporte moderno<sup>11</sup>.

Com base nas premissas expostas, parece existir uma possibilidade relevante de diálogo entre o potencial coletivo-social da GPT e as demandas particulares relacionadas ao processo de envelhecimento. Dessa forma, este estudo propõe a análise do impacto da prática da GPT nas relações sociais entre praticantes idosos.

## **Métodos**

### *Caracterização e etapas da pesquisa*

Este estudo está fundamentado em uma perspectiva qualitativa – em concordância com Minayo<sup>12</sup> –, sendo de natureza exploratória. Como técnicas e procedimentos de pesquisa, foram utilizadas revisão de literatura e entrevista em profundidade, tendo o estudo sido realizado em três etapas. A primeira consistiu em um mapeamento de grupos de GPT brasileiros voltados ao público idoso, isto é, à população objeto desta pesquisa. Ademais, ainda nessa etapa foi iniciado um levantamento das produções acadêmico-científicas acerca do tema por meio da busca em bases de dados: Google Scholar, SportDiscus, Scielo, SCOPUS, Periódicos Capes e Pubmed, entre outras. Para tal, combinamos os seguintes descritores (palavras-chave): ginástica para todos, relações sociais, idosos e terceira idade. Esta busca foi atualizada de forma recorrente ao longo da realização da pesquisa, identificando e incluindo novos artigos que nos auxiliassem na compreensão do cenário estudado, bem como no posterior trato dos resultados do estudo. Posteriormente, a segunda etapa foi composta pela seleção de três grupos de GPT e a consecutiva realização das entrevistas em profundidade com suas coordenadoras e duas integrantes de cada um deles. Por fim, procedemos à análise dos dados (Etapa 3).

Vale ainda pontuar que o mapeamento dos grupos de GPT de idosos ativos foi iniciado a partir de um levantamento que incluiu: a) a lista de grupos participantes da penúltima edição do Festival Gym Brasil, organizado pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), realizado em 2018; e b) a lista de grupos participantes dos festivais das últimas quatro edições – 2012, 2014, 2016 e 2018 – do Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT), por meio dos anais disponíveis no site oficial do evento ([www.forumgpt.com.br](http://www.forumgpt.com.br)). A partir das fontes detalhadas, foram identificados 22 grupos de GPT ativos voltados para o público idoso no Brasil.

### *Participantes e procedimentos*

Para a participação no estudo, foram selecionados três grupos, considerando seu tempo de existência (grupos mais antigos), a experiência em eventos de GPT (grupos que participam

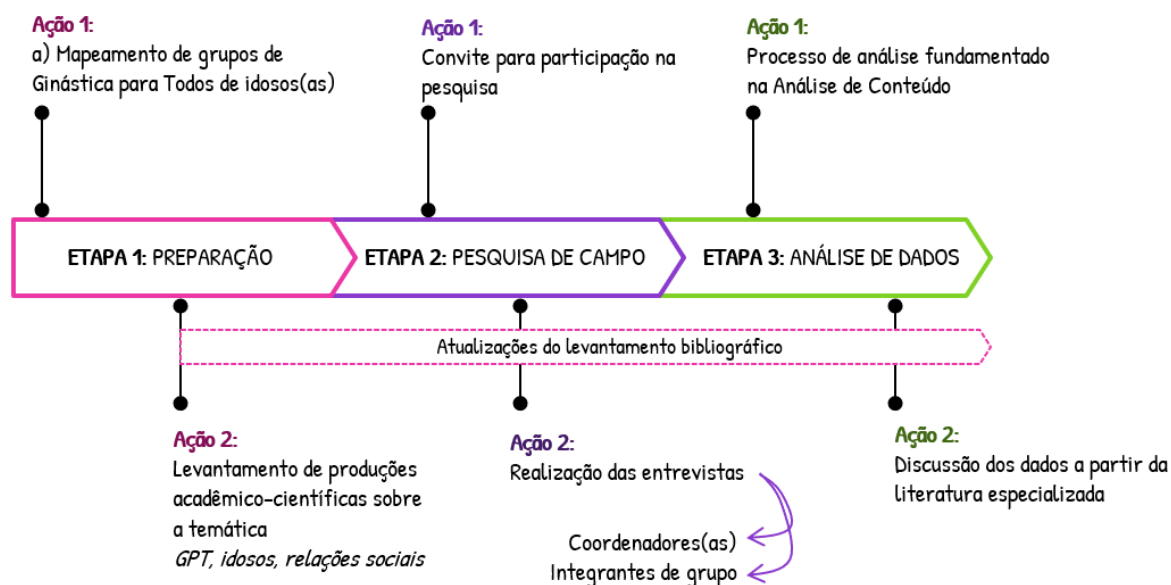
de forma ativa e regular em eventos nacionais e internacionais) e a viabilidade financeira (recursos disponíveis para realização da coleta de dados), devido a questões logísticas para a realização das entrevistas de forma presencial. Dessa forma, foram convidados a participar da segunda etapa da pesquisa os seguintes grupos: Cignus Unati (Goiânia, GO), fundado em 2015 (27 integrantes); Grupo de Ginástica Geral Céu Alvarenga (São Paulo, SP), fundado em 2006 (15 integrantes); e Fundesport Araraquara (Araraquara, SP), fundado em 2000 (138 integrantes).

De modo específico, a participação dos grupos se deu a partir da realização de entrevistas em profundidade<sup>13</sup>, como já mencionado, junto às coordenadoras/professoras, identificadas como C1, C2 e C3, e mais duas integrantes (praticantes) de cada grupo, considerando que todas têm idade igual ou superior a 60 anos. Elas foram indicadas pelas coordenadoras e identificadas de IN1 a IN6. Também foi considerado o tempo de atividade dessas pessoas em cada grupo (no mínimo um ano de participação regular). Dessa forma, contamos com a participação de nove pessoas, sendo oito delas mulheres e apenas um homem (C2). Por essa razão, iremos nos referir às participantes desta pesquisa, em geral, no feminino.

Por fim, as entrevistas foram realizadas presencialmente pelos pesquisadores durante visita à sede de cada grupo e foram gravadas em formato de áudio (MP3 – gravador Samsung), sendo transcritas posteriormente. Todos os entrevistados consentiram com a participação na pesquisa por meio da leitura e da assinatura prévia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme previsto no projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), via sistema eletrônico da Plataforma Brasil, sob o parecer nº 3.510.624.

### *Análise de dados*

Para o processo de análise dos dados, foi empregada a Análise de Conteúdo<sup>14</sup>. Identificamos nas transcrições das entrevistas as chamadas “unidades de registro” e as “unidades de contexto”<sup>14</sup>. A partir disso, as etapas seguintes foram constituídas por: (a) construção de categorias de análises; (b) realização de inferências dos resultados; (c) reagrupamento das categorias; (d) produção de narrativas temáticas; e, por último, (e) interpretação dos resultados obtidos e diálogo entre as narrativas e a literatura levantada.



**Figura 1** – Etapas e procedimentos para a realização da pesquisa

## Resultados e discussões

O processo analítico resultou na elaboração de oito categorias temáticas (Quadro 1), a saber:

**Quadro 1** – Categorias temáticas

Categoria	Tema
1	Relacionamentos, amizades e interações
2	Autoestima
3	Acessibilidade
4	Conflitos, dificuldades e diferenças
5	Disponibilidade e trabalho da GPT
6	Apresentar-se e mostrar-se
7	Responsabilidade e compromisso
8	Confraternizações

Fonte: Os autores.

Sob a perspectiva de **Relacionamentos, amizades e interações**, as coordenadoras/professoras destacaram o caráter social e, conseqüentemente, de socialização entre os praticantes, como uma característica de destaque da prática da GPT. Nas palavras de C1: “[a] questão social é a questão mais forte... eu acho que é o que mais vale a pena, a ginástica, especialmente a GPT”. Conforme Wichmann *et al*<sup>5</sup>, a socialização, elencada como um dos principais benefícios da participação de idosos em grupos de convivência, viabiliza a criação de um suporte social na forma de amor, afeição, preocupação e assistência, considerando a

importância das relações sociais na saúde dos idosos, viabilizadas pelo contato com familiares e amigos<sup>15</sup>.

Esse aspecto é reforçado pelo discurso de C2, que indica que a interação social viabilizada pela prática da GPT pode ser uma alternativa para afastar a solidão, característica recorrentemente observada ao longo da velhice: “[e]ssas pessoas vão, sem que a família perceba, ficando de lado, então o grupo ajuda muito nessa questão da socialização”<sup>16</sup>. Nesse sentido, na opinião das participantes, a GPT se mostra como uma forma de ampliar as relações e de integrar espaços sociais de convivência com pessoas que se encontram no mesmo estágio da vida, como é enfatizado pela praticante IN2: “[p]ara mim, o que eu mais gosto é a convivência, para que eu não fique sozinha... eu quero estar em contato com pessoas, pessoas que ‘falam a mesma língua que eu’, então para mim o ponto mais importante é a convivência”.

Nesse sentido, Toledo, Tsukamoto e Carbinatto<sup>17</sup> destacam a socialização proporcionada na prática de GPT pelo fato de os valores e as relações sociais serem desenvolvidos e ressignificados nesse ambiente de convivência em grupo. Esse processo pôde ser identificado por IN4: “[e]ntão hoje depois da ginástica eu me tornei outra pessoa, eu me tornei mais comunicativa, dada essa interação... que nós temos uma parte social da ginástica também que nós não podemos deixar de forma alguma.

Parece, então, que a prática da GPT nos grupos estudados tem se mostrado favorável à formação e à manutenção de novas relações sociais, muitas reconhecidas como amizades. Sobre isso, IN4 revela que sua experiência com a GPT “ampliou esse leque de amizades, eu me tornei mais pública, e esse convívio com eles [integrantes do grupo] aumentou ainda mais a minha popularidade”. Corroborando com isso, IN1 explica que “ali dentro [do grupo de GPT], às vezes parece que, não sei se é por causa das viagens, que a gente sempre apoia uma na outra, é uma amizade mais sólida do que as de antes”.

De acordo com a literatura, os laços positivos tendem a proporcionar uma melhoria da saúde<sup>1,18,19,20</sup> e do bem-estar, podendo funcionar como uma rede que mobiliza as pessoas na busca de autonomia, na melhora da autoestima e na resiliência, diminuindo a vulnerabilidade: “participating in social activities has been noted as particularly important for older people and has been coined a key factor in successful aging”<sup>1</sup>. De acordo com Nogueira *et al*<sup>21</sup>, então, o caminho é oferecer um contexto social favorável para a manutenção ou o desenvolvimento de mecanismos de compensação para que novas pessoas venham a compor a rede social e favorecer o bem-estar subjetivo.

Ademais, foi possível observar que as entrevistas revelam que os laços sociais desenvolvidos no ambiente de prática da GPT, fruto da convivência nos grupos, trazem outros aspectos positivos, inclusive no que diz respeito à **Autoestima**, segunda categoria de análise. A professora C1, destacou que é muito comum observar entre as idosas indícios de depressão e afastamento social, principalmente quando nos voltamos às iniciantes, que acabaram de ingressar no grupo, uma vez que “muitas delas se acham completamente inúteis”, dada a faixa etária, as atividades e as condições de vida. Seu depoimento afirmava ainda que após um tempo de envolvimento com o grupo “[...] elas começam a olhar pra elas e falar ‘peraí, eu tenho sim, eu tenho muito valor’, aí as pessoas começam a elogiar, elas começam a se arrumar mais, porque elas descobrem que a história delas não acabou porque alguém morreu ou porque elas aposentaram”.

Nesse sentido, a construção de estereótipos negativos acerca do processo de envelhecimento é um aspecto que merece nossa atenção, uma vez que o idoso pode ser conduzido a crer que suas possibilidades de ação se esgotaram ou foram minimizadas por conta das mudanças de sua vida cotidiana<sup>22,23</sup>. Sobre isso, Bukov, Maas e Lampert<sup>2</sup> explicam:

[w]hen people enter old age, social participation changes because of life cycle transitions (e.g., retirement, empty nest), and in later years it can be expected to change again because of declining individual capacities (physical and mental health). Numerous studies have considered the consequences of inter- and intraindividual differences in social participation.

Considerando isso, para muitas dessas idosas a prática da ginástica e a inserção em um grupo significam a possibilidade de retomar o cuidado de si e de exercer uma participação ativa em determinado contexto social, depois de dedicar a vida à família, como pontuou IN6: “hoje eu me sinto importante porque eu participo de alguma coisa, porque antes eu não participava, eu só cuidava de filho, de criança, então pra mim é ótimo”.

Ainda, em relação à categoria **Acessibilidade**, notamos que tanto as coordenadoras quanto as integrantes reconhecem que a GPT favorece a inclusão, como podemos observar na fala de C2: “para mim a questão da inclusão é o principal mesmo, cada uma dentro da sua limitação, da sua dificuldade se sente feliz, se sente apta a fazer aquilo”. Em concordância, C3 atribui essa acessibilidade a uma característica amplamente reconhecida na GPT, sua essência não-competitiva: “só o fato de não ser competição já é o primeiro ponto, porque competição ela vai fazer aquilo que você já sabe, selecionar o melhor”. Assim, é interessante destacar que a essência não-competitiva da GPT foi um consenso entre professoras e praticantes, em uma percepção acorde àquela encontrada no contexto brasileiro como um todo, embora internacionalmente algumas propostas de eventos competitivos já venham ocorrendo de forma



sistemática há alguns anos<sup>24</sup>. O que fica claro, no entanto, é que essas tendências competitivas da GPT parecem não fazer falta alguma às experiências relatadas nesta pesquisa. Os discursos sustentam que a GPT não-competitiva resulta em uma prática convidativa na medida em que conserva seu viés participativo, sem que existam regras ou outros elementos que caracterizam a competição.

Já no que diz respeito à inclusão, C1 diz que descobriu nessa prática possibilidades de trabalhar uma ginástica que contempla a todos de fato, observando que “entre a GPT e as outras [práticas] é justamente a questão da aceitação, a questão do limite ampliado [...] eu tenho os meus limites, e o que eu posso fazer com o meu limite”. Nessa lógica, Bortoleto<sup>25</sup> ressalta que se faz necessário um entendimento diferenciado da técnica no contexto da GPT, visando a participação integral de todos, favorecendo adaptações, mudanças e flexibilizações que beneficiem a diversidade (gestual, estética). Esse entendimento se difere substancialmente das práticas gímnicas esportivizadas – como Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim – já que a GPT não tem uma regulação de sua prática por meio de Códigos de Pontuação, isto é, regulamentos que padronizam a gestualidade e outros elementos que compõem a performance.

Por sua vez, Moreno e Tsukamoto<sup>26</sup> afirmam que a perspectiva não-competitiva/participativa da GPT convertem-na em uma importante ferramenta para atingir o público idoso, com a intenção de proporcionar atividades físicas inclusivas (ou “não-exclusivas”). Nessa direção, C1 aborda a “aceitação do limite do outro, o direito a todos, todos têm o direito... se você tem o prazer de fazer e você quer fazer, você pode fazer [ginástica]”, o que reforça o caráter inclusivo da prática ao dissociar a possibilidade de participação de um rendimento ou performance. Assim, a GPT se torna, a partir desse discurso, não uma prática “sem técnica” ou de “baixa performance”, mas, sim, uma prática com múltiplas técnicas<sup>27</sup> que se adequam a diferentes níveis de performance, contemplando, dessa forma, um maior número de praticantes por meio de múltiplas formas de se praticar ginástica.

Por outro lado, a prática da GPT permite a formação de grupos heterogêneos, isto é, compostos por pessoas com diferentes experiências corporais e artísticas que, por vezes, diferem acerca de questões no ambiente de prática, estimulando uma convivência desenhada, simultaneamente, pela inclusão e pela diferença. Nesse sentido, a categoria **Individualidades e diferenças** mostra um conjunto de passagens que afirmam que a convivência com pessoas distintas, considerando suas individualidades e afinidades, faz parte do ambiente da prática da GPT. De tal modo, a GPT contribui para a aprendizagem do respeito à diversidade e à diferença, comum entre os integrantes de cada grupo, como pudemos observar na fala de IN6: “[a]s

relações são assim... uma vai se apegando na outra, se acostumando com as pessoas, porque cada uma no seu estilo, uma é mais pra cima, cada uma tem seu temperamento, então você convive”. De modo específico, IN2 completa:

[à]s vezes, é claro, cada pessoa é uma pessoa, então às vezes eu me identifico muito bem com uma e não tão bem com a outra [...] Deve ter um motivo, ou será que não é ela que é a chata e a chata sou eu, então a gente tem que ver isso também, tudo isso faz parte do aprendizado.

Como já foi dito, o envelhecimento é resultado de uma trajetória de vida<sup>28</sup>, portanto é preciso pontuar que as diferentes experiências individuais também contribuem para os processos coletivos. Dito de outro modo, o envelhecimento não limita, tampouco impede a aquisição ou a troca de conhecimentos, sendo dependente, portanto, do quanto essas idosas se envolvem e estão disponíveis para a prática. Sobre essa questão, C2 acentuou:

[s]e o foco da aula for brincadeiras pra ativar a questão da atenção, eles vão amar, se a gente for trabalhar só montagens coreográficas também vão amar, se a gente for trabalhar só a ginástica para melhorar a questão da saúde, se a gente sentar e fazer só o relaxamento... todas as propostas eles estão abertos porque já tem essa linguagem de que “quanto mais conhecimento eu tiver, melhor eu vou estar”.

Assim, quando adentramos na categoria **Disponibilidade e trabalho da GPT**, que diz respeito ao quanto essas praticantes estão disponíveis para as experiências que a GPT tem a oferecer, demonstrando o quanto elas se envolvem com o ambiente, com as propostas de prática e com os demais praticantes, também encontramos recortes interessantes. A professora C1 aponta que “o diferencial é justamente esse, essa disponibilidade em topar tudo, em fazer tudo e fazer junto”. Concordando com essa perspectiva, C3 destaca a receptividade dos praticantes para todas as propostas:

[a] gente trabalha bastante com o que a gente vai trabalhar de coreografia, então assim, quando a gente começa a trazer as músicas e elas vão se soltando, vendo o que elas conseguem dançar, esse é um momento legal... de experimentar os aparelhos, de experimentar o que a gente vai trabalhar, a coisa da acrobacia também.

Vemos, então, que a aceitação e a vontade de vivenciar diferentes atividades parece contribuir para a participação das idosas, ampliando a diversidade de vivências e, conseqüentemente, suas experiências individuais e coletivas com a GPT. Todavia, a participação nem sempre evoca a autonomia, podendo variar de grupo a grupo. Como exemplo disso, a praticante IN6 menciona:

[a] coreografia é assim, a professora dá uma ideia e aí ela fala assim “o que vocês acham, alguém tem sugestão?”, porque ela aceita sugestões e se ela

achar que tem que ser ela coloca no grupo, não é só ela, ela fala “eu quero que vocês também participem, o que vocês acham disso?”.

Nesse sentido, embora os depoimentos indiquem uma participação ativa das idosas desse grupo no processo de elaboração das coreografias, outras passagens também nos indicam que, apesar de as praticantes opinarem na construção das aulas e das coreografias em alguns momentos, no caso dos grupos estudados esses processos de composição coreográfica são conduzidos, majoritariamente, pelas professoras. Ademais, parece que, por mais que a GPT seja uma prática que viabiliza composições e dinâmicas coletivas e consensuais<sup>29</sup>, isso pode variar entre os diferentes grupos.

Outro tema emergente na pesquisa se refere às composições coreográficas que são elaboradas pelos grupos como produto da prática. Essas coreografias são, como as integrantes indicaram, apresentadas nos festivais ginásticos, compondo a categoria **Apresentar-se e mostrar-se**, reforçando a característica demonstrativa da GPT<sup>30</sup>. Os festivais ginásticos, mais bem descritos por Patrício, Bortoleto e Carbinatto<sup>10</sup>, consistem em eventos nos quais diversas possibilidades gímnicas são apresentadas visando, de modo geral, o conagraçamento e o intercâmbio entre praticantes. A participação nesses espaços foi recorrentemente destacada pelas participantes, como declara IN6:

[v]ocê se sente realizada quando você chega num lugar assim que você é aplaudida por todo mundo, nossa, hoje eu sou alguém, então a gente se sente como se fosse uma artista, assim, todo mundo sente emoção quando acaba a apresentação, é muito legal.

É possível observar também que a oportunidade de se apresentar publicamente fortalece a autoestima e contribui para o sentimento de reconhecimento social. Patrício e Bortoleto<sup>31</sup>, ao tratarem dos valores formativos dos festivais ginásticos, notaram o reconhecimento do caráter participativo em quase todos os discursos dos especialistas, mostrando que o mais importante é realmente a experiência de apresentar o melhor de cada um, o que corrobora os relatos obtidos no presente estudo. Ainda sobre esse assunto, C3 enfatizou:

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

Dessa forma, mesmo que as colaboradoras reconheçam suas limitações, elas também identificam a GPT como uma prática acessível e que favorece a permanência no grupo. Em repetidas ocasiões, elas falaram que ao se tornarem parte de um grupo experimentam um espaço

de convivência e de bem-estar social, assumindo, paulatinamente, um compromisso com as atividades realizadas por ele, compondo, então, com esses depoimentos, a categoria **Responsabilidade e compromisso**. Nesse sentido, ao falar das apresentações coreográficas, IN5 relatou que é necessário “ter um pouquinho mais de responsabilidade, tentar acertar mais do que errar”. Esse comprometimento parece se estender a todas as atividades concernentes ao grupo, reforçando a ideia de que a prática da GPT passou a ocupar um importante elemento na rotina das praticantes. Mais ainda, vimos que “fazer parte de um grupo de GPT” significa ter essa prática como uma prioridade: “[p]ara mim é muito importante, eu dou prioridade ao grupo, eu sei que eu tenho que vir, tenho que ensaiar, às vezes deixo de ir em bailes, outros lugares devido ao grupo... não vou porque eu tenho minha responsabilidade lá”.

Parece-nos, então, que o que apresentamos aqui são indícios de uma forma de reforçar a permanência na prática, por meio da criação de vínculos que transcendem a prática da atividade física *per se*, ou, mais especificamente, o que acontece no interior do grupo de GPT. A nosso ver, os discursos evidenciam que a participação nesses coletivos possui particularidades que dizem respeito a outros grupos sociais, na medida em que o envolvimento com a prática, com as praticantes e com as diferentes atividades torna-se intenso e acolhedor. A permanência prolongada e a participação ativa no grupo também se mostram importantes para que as idosas, mesmo após a aposentadoria e a diminuição das atividades, mantenham sua autonomia, assim como suas relações de responsabilidade e de compromisso com suas atividades<sup>32</sup>, fatores que estão diretamente relacionados à manutenção da saúde e da qualidade de vida<sup>7</sup>.

Com a última categoria, **Confraternizações**, abordamos um tema que parece aglutinar todos os vínculos e relações sociais construídos pela prática da GPT. O ato de confraternizar, exaustivamente citado por todas as colaboradoras desta pesquisa, diz respeito a momentos e a encontros sociais que ocorrem dentro e fora do espaço de prática da GPT entre as integrantes. De fato, IN2 comenta, nesse sentido, que “[n]o grupo comemoramos festa de Dia das Mães, aniversários... normalmente final de ano a gente faz uma festinha de encerramento”, cenário que é reforçado por momentos comemorativos e de confraternização que escapam dos horários de encontros regulares, compondo a vida social das idosas de uma forma mais ampla. Na perspectiva do coordenador C2, esses momentos sociais transbordam a prática e auxiliam, segundo ele, o desenvolvimento da qualidade de vida das praticantes: “a melhora é fantástica, eles começaram a criar uma vida social entre eles que eu particularmente hoje não consigo acompanhar... Eles não param!”.

Quando voltamos à literatura especializada, observamos que a promoção de uma vida social ativa ao longo do processo de envelhecimento é de extrema importância e, de acordo com estudos como os de Carstensen<sup>33</sup> e Huxhold, Miche e Schüz<sup>1</sup>, antes mesmo de envelhecer, as pessoas tendem a se afastar de amigos, aproximando-se de parentes e familiares, diminuindo, assim, seu círculo social. No momento em que as entrevistadas relatam que suas relações interpessoais extrapolam o ambiente de prática da GPT, sendo estimuladas a participarem de outras atividades e ambientes sociais, vemos, mais uma vez, o alcance social dessa prática gímnica. Em conjunto, as confraternizações, as celebrações de aniversários, as festas de encerramento semestrais/anuais e, sobretudo, as apresentações em festivais – que muitas vezes incluem viagens e um convívio intensificado – se revelam significativas. Com isso, vemos que mais do que “grupos de ginástica”, a GPT pode oferecer a construção de verdadeiros grupos sociais, no sentido atribuído por Kim, Kim e Kim<sup>34</sup> e Minagawa e Saito<sup>18</sup>.

### **Conclusões**

Os depoimentos que constituíram o *corpus* desta pesquisa destacam, fortemente, o potencial da GPT para o desenvolvimento das relações sociais, concordando com o potencial coletivo da prática anunciado por outros estudos<sup>9,27,35</sup>. A participação ativa em uma prática como a GPT, em que se tem como princípios a inclusão e o respeito com as diferenças de cada participante, parece conduzir positivamente a uma maior aderência à prática e permanência nos grupos, que também podem ser entendidos como grupos sociais. Com efeito, a construção e a consolidação de vínculos sociais, a formação de redes, o compartilhamento de experiências, bem como a melhora da autoestima reforçam a GPT como uma prática indicada para a população idosa, permitindo sua (re)inserção social frente às condições características do processo de envelhecimento, como a aposentadoria, a perda de pessoas queridas e a diminuição da “produtividade”.

No entanto, parece-nos importante salientar alguns aspectos lidos “nas entrelinhas” dos discursos e que podem contribuir para um olhar aprofundado sobre a prática da GPT por idosos. O primeiro deles está associado à acessibilidade dessa prática a diferentes públicos e faixas etárias. Parece que a ausência de regras e códigos gestuais pré-estabelecidos permite maior flexibilidade no que diz respeito às técnicas do corpo, visto que as atividades desenvolvidas proporcionam um ambiente em que é possível ajustar o conceito de técnica e de performance a partir do perfil e das particularidades de cada grupo<sup>25</sup>. Frente à heterogeneidade que felizmente permeia os praticantes de GPT, a ausência das regras – ou de Códigos de Pontuação, como são

denominados nas disciplinas gímnicas esportivizadas – acarreta a possibilidade de criação de uma “linguagem comum de movimento” particular a cada grupo, o que, simultaneamente, fomenta o caráter coletivo respeitando as individualidades.

Ademais, a acessibilidade e a diversidade viabilizadas pela GPT contribuem, aparentemente, para o desenvolvimento do sentimento de pertença e de reconhecimento social<sup>36,37</sup>, influenciando a motivação não apenas para a adesão, mas principalmente para a manutenção da prática. Isso nos conduz ao fato de que a GPT se mostra, a partir dessa perspectiva, uma alternativa eficiente no que diz respeito à permanência na prática de atividade física. Uma ampla literatura nos mostra que os benefícios “prometidos” pela atividade física – fisiológicos, psicológicos e sociais – são condicionados a uma prática regular ou de longo prazo<sup>38,39,40</sup>. Dessa forma, aderir a uma atividade física é importante, mas mais do que a adesão, a permanência é essencial para que se possa identificar certos benefícios. Nesse cenário, a motivação tem um papel fundamental e, no caso da GPT, ela parece ser estimulada de forma considerável<sup>30</sup>, o que é indispensável para uma prática a longo prazo.

Este artigo, portanto, corrobora pesquisas recentes que argumentam em prol do caráter social da GPT<sup>9,35</sup> e, de forma mais específica, enfatiza seu potencial coletivo<sup>29</sup>. No entanto, é necessário reconhecer que mais estudos devem ser desenvolvidos com o intuito de identificar outros aspectos da prática da GPT, como os benefícios à saúde física, uma vez que entendemos que esta não está dissociada da saúde social. Reforçamos a importância da continuidade nas investigações que abordem essa temática, assim como a divulgação e o compartilhamento das diferentes experiências com a GPT voltadas para o público idoso, a fim de debater caminhos para o desenvolvimento dessa prática para uma parte da população que ainda tem participação tímida no contexto nacional.

Nesse sentido, convidamos os(as) leitores(as) a se aventurarem nas experiências com a GPT nos mais diferentes contextos de desenvolvimento: nos clubes socioesportivos, academias, projetos extensionistas no contexto universitário, instituições do terceiro setor e até mesmo na constituição de grupos independentes. Entre as particularidades da GPT, enfatizamos neste momento sua acessibilidade: não há regras para sua performance, como também não há diretrizes rígidas sobre o espaço, materiais e demais condições para seu início e desenvolvimento. Há, no entanto, a necessidade de estruturação e planejamento de uma prática pedagógica segura e alinhada aos seus potenciais, o que requer um reconhecimento sensível do público com quem se trabalha, especialmente quando nos referimos ao público idoso.

## **Agradecimentos**

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) que, por meio do Programa de Bolsas de Pós-graduação, processo nº 130447/2019-6, financiou parcialmente a realização deste estudo.

## **Referências**

1. Huxhold O, Miche M, Schüz B. Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci.* 69(3): 366-75. 2014.
2. Bukov A, Maas I, Lampert T. Social participation in very old age: cross-sectional and longitudinal findings from BASE: Berlin Aging Study. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci.* 57(6): 510-7. 2002.
3. Pinto JM, Neri AL. Trajectories of social participation in old age: a systematic literature review. *Rev Bras Geriatria e Gerontologia.* 20(2):259-272. 2017.
4. Dardot P, Laval C. *A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal.* 1.ed. São Paulo: Boitempo; 2016.
5. Wichmann FMA, Couto AN, Areosa SVC, Montañés MCM. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Rev Bras Geriatria e Gerontologia.* 16(4):821-832. 2013.
6. Rizzolli D, Surd A. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Rev Bras Geriatria e Gerontologia.* 13(2): 225-233. 2010.
7. Zunzunégui M. Social networks, social integration, and social engagement determine cognitive decline in community-dwelling Spanish older adults. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci.* 58(2): 93-100. 2003.
8. Parlebas P. *Léxico de Praxiologia Motriz: juegos, deporte y sociedad.* Barcelona: Editorial Paidotribo; 2001.
9. Menegaldo FRM, Bortoleto MAC. The role of time and experience to the Gymnastics for All practice: building a sense of collectivity. *Science of Gymnastics Journal.* 12(1): 19-26. 2020a.
10. Patrício TL, Bortoleto MAC, Carbinatto MV. Gymnastics festivals around the world and in Brazil: general reflections. *Brazilian Journal of Physical Education and Sport.* 30(1): 199-216. 2016.

11. Guttmann A. From Ritual to Record: the nature of modern sports. New York: Columbia University Press. 1978.
12. Minayo MCS. O desafio da pesquisa social. In: Minayo MCS, Deslandes SF, Gomes R. Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. 26.ed. Petrópolis: Editora Vozes. p.9-60. 2007.
13. Marconi MA, Lakatos EM. Métodos científicos. Fundamentos de metodologia científica. 7:88-93. 2008.
14. Minayo MCS. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. Ciência e saúde coletiva. 17: 621-626. 2012.
15. Cockerham W. This aging society. New Jersey: Prentice Hall. 1991.
16. Sposito G, Diogo MJDE, Cintra FA, Neri AL, Guariento ME, Sousa MLR. Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. Rev Bras Fisioterapia. 14(1):81-9. 2010.
17. Toledo E, Tsukamoto MHC, Carbinatto MV. Fundamentos da ginástica para todos. In: Nunomura M. Fundamentos das ginásticas. 2.ed. Várzea Paulista: Fontoura; 2016.
18. Minagawa Y, Saito Y. Active social participation and mortality risk among older people in Japan: results from a nationally representative sample. Res Aging. 37(5):481-99. 2015.
19. Buchman AS, Boyle PA, Wilson RS, Fleischman DA, Leurgans S, Bennett DA. Association between latelife social activity and motor decline in older adults. Arch Intern Med 169(12):1139-1146. 2009.
20. Avlund K, Lund R, Holstein BE, Due P. Social relations as determinant of onset of disability in aging. Arch Gerontol Geriatr. 38(1):85-99. 2004.
21. Nogueira EJ, De Lima LJC, Martins LA, Moura ÉR. Rede de Relações Sociais e Apoio Emocional: Pesquisa com Idosos. Iniciação Científica Cesumar. 11(1):65-70. 2009.
22. Kim J, Yamada N, Heo J, Han A. Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. Int J Qual Study Health Wellbeing. 9(1):1-9. 2014.
23. Levy BR et al. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. Journal of personality and social psychology. 82(2):261-270. 2002.
24. Fédération Internationale de Gymnastique. Gymnastics for All Manual. Lausanne: FIG; 2019.
25. Bortoleto MAC. Uma reflexão sobre o conceito de técnica na Ginástica Geral. In: Souza EPM. Ginástica Geral: experiências e reflexões. 1ed. São Paulo: Phorte; 2008.



26. Moreno NL, Tsukamoto, MHC. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice. *Conexões*. 16(4):468-487. 2018.
27. Menegaldo FR; Bortoleto MAC. Ginástica para Todos: o que a Praxiologia Motriz tem a dizer sobre isso? *Conexões*; 2020; no prelo.
28. Kachar VA. Terceira Idade e o Computador: Interação e Produção no Ambiente Educacional Interdisciplinar. São Paulo: PUC SP; 2001.
29. Graner L, Paoliello E, Bortoleto MAC. Grupo Ginástico Unicamp: potencializando as interações humanas. In: Bortoleto MAC, Elizabeth P. *Ginástica Para Todos um encontro com a coletividade*. Campinas: Editora Unicamp; 2017.
30. Bortoleto MAC, Heinen T, Jun S, Toledo E, Schiavon L, Pasque L, Oliveira M, Menegaldo FR. What motivates people to participate in a non-competitive Gymnastics festival? – A case study of World Gymnaestrada. *Science Gymnastics Journal*. 11(1):15-22. 2019.
31. Patrício TL, Bortoleto MAC. Festivais ginásticos: princípios formativos na visão de especialistas. *Conexões*. 13(especial): 98-114. 2015.
32. Lancee B, Radl J. Social connectedness and the transition from work to retirement. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci*. 67(4): 481-90. 2012.
33. Carstensen LL. Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychol Aging*. 7(3): 331-8. 1992.
34. Kim JH, Kim M, Kim J. Social activities and health of korean elderly women by age groups. *Educ Gerontol*. 39(9): 640-54. 2013.
35. Wichmann A. Participating in the World Gymnaestrada: an expression and experience of community. *Leisure Studies*. 2015.
36. Honneth A. *The Struggle for Recognition: the Moral Grammar of Social Conflicts*. Cambridge: Polity: 1995.
37. Taylor C. *A ética da autenticidade*. São Paulo: É Realizações: 2011.
38. Dacey M, Baltzell A, Zaichkowsky L. Older Adults' Intrinsic and Extrinsic Motivation Toward Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 32(6):570-582. 2008.
39. Dishman RK. Increasing and maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*. 22(3):345-378. 1991.
40. Kilpatrick M, Hebert E, Jacobsen D. Physical Activity Motivation: A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 73(4): 36-41. 2002.