CADERNO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
[v. 19 | n. 2 | mai./ago. | p. 57-63 | 2021]
DOI: http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.27405

ISSN 2318-5104

ARTIGO ORIGINAL

Ginástica para Todos e corpos experientes: um diálogo entre a ginástica e outras práticas corporais

Gymnastics for All and experienced bodies: a dialogue between gymnastics and other physical activities

Gabriela Simoneti de Morais Contessoto[1], Fernanda Raffi Menegaldo[1], Tamiris Lima Patrício[2], Marco Antonio Coelho Bortoleto[1]

[1] Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Campinas, Brasil
[2] Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO
Recebido: 15 maio 2021
Revisado: 03 julho 2021
Aprovado: 05 julho 2021

PALAVRAS-CHAVE:
Ginástica; Experiência; Idosos.

KEYWORDS:
Gymnastics; Experience; Elderly.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Ginástica para Todos (GPT) vem consolidando experiências nos mais diferentes contextos socioeducativos e abarcando diferentes públicos. No Brasil, país onde essa prática gímnica é fortemente associada à Extensão Universitária, observamos nos últimos anos seu desenvolvimento junto ao público idoso.
OBJETIVO: Analisar a experiência de integrantes do projeto de GPT intitulado "Ginástica para Corpos Experientes", vinculado ao Programa UniversIDADE (Unicamp), e as possíveis relações entre essa experiência com a GPT e as vivências das participantes em outras práticas corporais.
MÉTODOS: De natureza qualitativa e caracterizada como estudo de caso, partimos da realização de entrevistas estruturadas com nove integrantes do referido projeto. A análise de dados foi subsidiada pela Análise de Conteúdo.
RESULTADOS: Os resultados indicam que as experiências corporais das colaboradoras se concentram nas categorias "Ginástica de Condicionamento" e "Ginástica de Conscientização Corporal", sendo, em sua maioria, realizadas de forma individual. Oito entre as nove participantes afirmaram notar diferenças significativas entre as experiências em outras práticas e aquelas com a GPT. As diferenças apontadas versam, principalmente, sobre a proposta pedagógica utilizada neste projeto e sobre os seus desdobramentos: a criação de vínculos sociais entre integrantes, as possibilidades de adaptação de movimentos e técnicas, o fomento de habilidades sociais por meio das dinâmicas coletivas e a ação das(os) professoras(es) como facilitadores para o aprendizado de movimentos e possibilidades do corpo.
CONCLUSÃO: Concluímos que o projeto "Ginástica para Corpos Experientes" oportuniza a prática da GPT de modo a contribuir com as demandas e os interesses – sociais, físicos e psicológicos – característicos do processo de envelhecimento, oportunizando a prática da ginástica de forma flexível, motivada e potente para a constituição de relações sociais.

ABSTRACT

BACKGROUND: Gymnastics for All (GfA) has been consolidating experiences in the most different socio-educational contexts, increasingly reaching heterogeneous participants. In Brazil, a country where GfA is strongly associated with University Extension, we have observed in recent years its development with the elderly public.
OBJECTIVE: This study aimed to analyse the experiences of participants of the GfA project entitled "Gymnastics for Experienced Bodies", from the "Programa UniversIDADE" (Unicamp), and the possible relations with the participants' previous experiences regarding other physical activities.
METHODS: In this case study, structured interviews were made with nine participants of the project. The data analysis was carried out based on the Content Analysis methodology.
RESULTS: The results indicate that the participants' previous experiences are concentrated in two subcategories – "Fitness" and "Mind-Body Exercises" – being mostly done individually. Eight out of nine participants said they noticed significant differences between their previous experiences and their participation on the GfA project. The differences pointed out were, mainly, on the pedagogical proposal that guides this GfA project and on the consequences of this approach: the creation of social bonds with other participants, the possibilities of adapting movements and their techniques, the promotion of social skills through cooperative dynamics, and, finally, the coach's role as a facilitator whilst learning new movements and skills.
CONCLUSION: We conclude that GfA can contribute to the demands and interests – social, physical, and psychological – characteristic of the aging process, allowing the practice of gymnastics in a flexible, motivated, and powerful way, mainly regarding the constitution of social ties.

OPEN ACCESS JOURNAL

Direitos autorais são distribuídos a partir da licença Creative Commons (CC BY-NC-SA - 4.0)

INTRODUÇÃO

Há algum tempo temos observado que a população idosa, conhecida também como adultos maiores ou terceira idade, vem crescendo de forma significativa no Brasil, espelhando um cenário internacional de aumento da expectativa de vida em função das mudanças nos estilos de vida, das melhorias na gestão nutricional, do maior acesso e das melhorias no atendimento médico, do consequente declínio nas taxas de doenças infecciosas, além do aumento significativo na educação e na renda. Ainda que esses avanços se deem em condições e ritmos distintos entre os diferentes países, notam-se movimentações e iniciativas nos mais diversos contextos a fim de acompanhar essa mudança demográfica, isto é, de se alinhar a um mundo onde se vive mais tempo (PAULA, 2016).

Como consequência, a demanda e o interesse por programas de atividade física – o que no contexto deste estudo chamaremos de práticas corporais – que atendam positivamente as particularidades do processo de envelhecimento também vêm se multiplicando, na busca de promover o bem-estar geral do indivíduo e, por vezes, fomentar mais um espaço de convivência social (PINTO; NERI, 2017). Estudos recentes mostram que a acesso a programas regulares de atividade física e sua manutenção figuram como fatores de grande importância para a conservação da saúde durante o processo de envelhecimento, na medida em que beneficiam não apenas os aspectos físico, metabólico e funcional do corpo, mas também atuam nas dimensões psicológica e social desse processo (KIM; KIM; KIM, 2013; KIM et al., 2014).

Nesse sentido, algo que nos chama a atenção na literatura é a importância da adesão e manutenção de práticas corporais e esportivas nas diferentes fases da vida (AZEVEDO JUNIOR et al., 2006; GIL et al., 2015; PIERON, 2004; TROST et al., 2002), dado que estes estudos indicam que o contato e a prática de atividade física prolongada e sistematizada pode contribuir de forma efetiva para um estilo de vida mais ativo durante o processo de envelhecimento. Assim, o contato com diferentes práticas e atividades desenham, paulatinamente, as experiências corporais (MARTINS et al., 2013), seja perpassando as vivências propiciadas na Educação Física Escolar, seja no contexto de iniciação esportiva quando na infância e na adolescência, ou até mesmo na busca por determinadas práticas já na vida adulta em função de interesses distintos – promoção da qualidade de vida e bem-estar, socialização, manutenção do condicionamento físico e quaisquer outros interesses alinhados com as demandas desse período (BARREIROS; CÔTÉ; FONSECA, 2013; CÔTÉ; STRACHAN; FRASER-THOMAS, 2008).

Neste cenário, vale destacar, portanto, que as escolhas relacionadas a prática de exercícios e atividades físicas nas diferentes etapas influenciam na construção de uma relação com o próprio corpo, na motivação para adesão e experimentação de outras práticas e, consequentemente, na possibilidade de uma relação duradoura e positiva com as práticas corporais nos estágios mais avançados da vida.

Considerando esse contexto, a Ginástica para Todos (GPT), como uma prática em grupo essencialmente não-competitiva e inclusiva (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020a), tem chamado a atenção dos especialistas ao possibilitar uma participação abrangente desse público, uma vez que não se pauta numa perspectiva rigorosa e excludente da técnica ou da performance, facilitando o acesso de diferentes grupos, independentemente da faixa etária, do gênero, do nível de habilidade ou do contexto cultural.

Nesse sentido, a GPT se constitui como a vertente gímnica voltada para o lazer que prioriza a busca pelo prazer de praticar ginástica, combinando desde os padrões básicos de movimento – propostos, por vezes, com técnicas flexibilizadas para um determinado público – até vivências de expressão corporal, manipulação de aparelhos, composições e apresentações coreográficas em festivais ginásticos (PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATTO, 2016).

Com objetivos voltados para a contribuição na saúde pessoal de seus praticantes e no fomento do bem-estar físico, social, intelectual e psicológico (FIG, 2019), a prática da GPT parece se adequar bem à população idosa e, portanto, às demandas características do processo de envelhecimento (MORENO; TSUKAMOTO, 2018; OLIVEIRA et al., 2020; SILVA, 2020; LOPES et al., 2020). Considerando esse cenário, o presente estudo reporta uma pesquisa realizada no projeto "Ginástica para Corpos Experientes", desenvolvido na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF/Unicamp) como parte do Programa UniversIDADE (PU).

Cabe indicar ainda que o PU visa proporcionar à comunidade interna e externa condições para a preparação de indivíduos em estágio de pré-aposentadoria, aposentadoria e pós-aposentadoria, de modo a mantê-los ativos durante essas fases que acarretam mudanças significativas em suas vidas cotidianas. O PU, portanto, tem como intuito atender às necessidades de prevenção, aos estímulos e à capacitação do desenvolvimento físico e emocional por meio de atividades interdisciplinares gratuitas, buscando fomentar diálogos relacionados à longevidade, ao bem-estar e à qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2020).

Vislumbrando, então, um diálogo entre os objetivos deste programa e as características da GPT, o projeto "Ginástica para Corpos Experientes" teve início em 2018, propondo 15 encontros realizados semanalmente ao longo de quatro meses de atividades (período que acompanha o semestre universitário), buscando oferecer uma experiência ampla da GPT subsidiada pela proposta pedagógica do Grupo Ginástico Unicamp (GGU) (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017). Desde então, o projeto – que está inscrito no eixo Esporte e Lazer do referido programa – vem oportunizando a prática da ginástica para seus participantes que, em sua expressiva maioria, nunca tiveram contato com as ginásticas esportivizadas e nem mesmo com a própria GPT (OLIVEIRA et al., 2020).

Assim, com base no potencial da GPT em responder às demandas do processo de envelhecimento e, ainda, considerando necessário o compartilhamento de experiências e o fomento de registros que impulsionem a promoção de ações e projetos similares, bem como o fortalecimento da produção acadêmico-científica sobre esta prática gímnica (ANDRADE; MACIAS, 2020; MENEGALDO, BORTOLETO, 2020b), o objetivo desta pesquisa é analisar as experiências das integrantes no projeto de GPT "Ginástica para Corpos Experientes", relacionando-as com suas experiências em outras práticas corporais.

MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa exploratória e descritiva, de natureza qualitativa (MINAYO, 2010), na forma de um estudo de caso. Para a realização desta pesquisa, utilizamos como instrumento a entrevista estruturada (GIL,

2019), que foi realizada de forma não-presencial, via *WhatsApp* (GIBSON, 2020), com base num roteiro composto por três perguntas: a primeira abordando as experiências corporais ao longo da vida, a segunda sobre a experiência com a GPT no projeto "Ginástica para Corpos Experientes" e a terceira sobre possíveis relações – similaridades e/ou distinções – identificadas pelas participantes em relação às experiências vivenciadas com outras práticas. As perguntas foram encaminhadas às participantes por escrito no aplicativo mencionado e respondidas em formato de áudio.

Participaram desta pesquisa nove mulheres, com idades entre 55 e 74 anos, que frequentaram o projeto por, no mínimo, um semestre entre os anos de 2018 e 2019, amostra que representa 25% da totalidade de participantes que frequentarem o projeto nesse período. A escolha das participantes se deu em conjunto com as(os) professoras(es) envolvidas(os) nas atividades do projeto, considerando a assiduidade nos encontros no período de participação e a facilidade de acesso e uso do aplicativo WhatsApp.

Assim, os professores indicaram três alunas(os) por semestre de oferecimento (2º semestre/2018, 1º semestre/2019 e 2º semestre/2019), totalizando, assim, nove colaboradoras. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp (Parecer n° 3.196.127; CAAE: 03873218.6.0000.5404), o que exigiu o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os nomes das participantes foram substituídos pela siga "CE" (Corpo Experiente).

Para subsidiar e sistematizar a análise dos dados, adotamos a Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011), desenvolvendo um processo analítico que teve a constituição de todas as categorias a posteriori. Para isso, os áudios das entrevistas foram cuidadosamente transcritos e seu conteúdo foi agrupado em categorias e subcategorias. Posteriormente, foi produzido um texto narrativo que articulou os dados organizados pelo processo de categorização com a literatura especializada.

Este processo de análise resultou em três grandes categorias temáticas que estão associadas diretamente às três perguntas que nortearam os depoimentos. Essas categorias são: 1) *Experiências com outras práticas corporais*; 2) *Experiências no projeto "Ginástica para Corpos Experientes"*; e 3) *Relações entre as experiências com GPT e com outras práticas*. Os resultados serão, portanto, apresentados e discutidos em três seções.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mapeando as experiências corporais prévias

Dentre as nove entrevistadas, oito tiveram contato com alguma das práticas classificadas como **Ginásticas de Condicionamento Físico** (SOUZA, 1997), fato significativo, mas também esperado, em função da grande popularização das ginásticas de academia nas últimas décadas (TOLEDO; PIRES, 2008). Dentre as práticas que constituíram essa subcategoria, destacamos: musculação (6), hidroginástica (3), treinamento funcional (2), Zumba (2), alongamento (2), Combat (1), ginástica localizada (1) e Step (1). A busca pela melhora do componente estética, no sentido de beleza, e a melhora na qualidade de vida, prioritariamente no quesito "saúde", foram as motivações mencionadas com maior frequência para aderir a essas atividades, o que corrobora estudos da área (SANTOS; KHIJNIK, 2006). Os relatos de CE6 e CE7 ilustram esse cenário, ao relacionarem o início da atividade física a recomendações médicas: "eu comecei, emocionalmente, a desenvolver uma diabetes. Então, quando, no último exame, na época, deu a pré-diabetes, eu fui obrigada, né? A começar a fazer exercícios" (CE6); "eu fiz tudo isso porque eu sou muito sedentária, eu estava acima do peso e o médico cardiologista aconselhou que eu fizesse exercício" (CE7).

Para além das ginásticas de condicionamento ou, em termos mais populares, das ginásticas de academia, ainda com base no referencial teórico de Souza (1997), identificamos outras duas subcategorias. Na subcategoria **Ginástica de Conscientização Corporal** foram citadas práticas como Pilates (3), yoga (3), meditação (1) e Lian Gong (1). Assim como na subcategoria anterior, essas atividades parecem figurar entre as experiências motivadas por indicações e encaminhamentos médicos, caracterizando-se como alternativas para a promoção do bem-estar. Em menor frequência, a subcategoria **Ginásticas de Competição** foi mencionada apenas por CE1, que alegou ter praticado Ginástica Rítmica (GR) na juventude. Para além das práticas do campo da ginástica, foram relatadas ainda experiências com natação (4), dança (3), caminhada (3), tênis (1), artes marciais (1) e basquete (1), classificadas como **Outras práticas**.

Esse cenário nos despertou para uma reflexão perante o fato de as práticas citadas pelas colaboradoras serem, em sua maioria, individuais, principalmente ao considerarmos as caracterizadas como "Ginástica de Condicionamento Físico" e "Ginástica de Conscientização Corporal". Com base nas proposições teóricas de Parlebas (2001) e, de forma mais precisa, no seu conceito de "lógica interna", essas práticas são também compreendidas como situações psicomotrizes, isto é, caracterizam-se pela ausência de companheiros e/ou adversários, não tendo prescrito em suas lógicas o estímulo à cooperação, à comunicação e à interação.

Como veremos mais adiante, a GPT, por outro lado, pode ser compreendida como uma situação sociomotriz, ou seja, realizada em grupo. Esse fato determina, na perspectiva praxiológica, uma lógica interna distinta das situações psicomotrizes, caracterizada pela presença da cooperação, da comunicação e das interações "positivas" entre os participantes, uma vez que a prática da GPT se desenvolve na presença de companheiros, sem adversários (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020a). A nosso ver, grande parte das distinções que serão pontuadas nas próximas categorias se justificam por questões metodológicas, mas, também em grande medida, por essas diferenças na lógica interna dessas práticas.

Notas sobre a experiência no projeto "Ginástica para Corpos Experientes"

Sobre as experiências com a GPT no projeto "Ginástica para Corpos Experientes", identificamos três grandes subcategorias: a) características do projeto, b) relações sociais e c) aprendizado de novas técnicas corporais. A categoria **Características do projeto** foi construída reunindo passagens que versam sobre elementos que as colaboradas destacaram acerca do cotidiano dos encontros. Assim, o primeiro elemento é o papel motivacional desempenhado pelas(os) professoras(es) nesse espaço, aspecto que foi mencionado por todas as colaboradoras, que narraram

passagens similares à de CE3:

> [...] uma das coisas muito boas mesmo dessa *Ginástica para Todos*, do nosso projeto, é que você olha e fala: "Não é possível que eu sei fazer isso! Não é possível que eu vou conseguir!". E elas [as professoras], com tanta dedicação, carinho com a gente... você acaba fazendo e fazendo muito mais. Faz mais coisas que você nem sabia que conseguia fazer (CE3).

É evidente que ter professoras(es) como mediadoras(es) capazes de identificar e adequar as entrelinhas da prática – as satisfações, a segurança, as dificuldades, os desconfortos, as superações – é de extrema importância, uma vez que sua presença influencia diretamente as dinâmicas das aulas e o fator motivacional, principalmente quando nos referimos ao público idoso (FREITAS et al., 2007). Nesse sentido, os depoimentos demonstram o quanto a dedicação, a atenção e o empenho das(os) professoras(es) durante as aulas influenciaram a percepção das praticantes sobre a prática da GPT, construindo um entendimento sobre um espaço de prática da ginástica onde as colaboradoras se sentiam, simultaneamente, capazes, desafiadas e motivadas.

Outro elemento destacado pelas entrevistadas foi o processo das composições coreográficas, que está amplamente presente nesse contexto por ser característico não só à GPT, mas por também ser um dos eixos centrais da proposta pedagógica utilizada (PAOLIELLO et al., 2014; GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017). Desse modo, para além da ideia de "elaboração de uma performance", as composições coreográficas são, nessa perspectiva pedagógica, momentos cruciais para o desenvolvimento da criatividade, da coletividade, da valorização da diversidade cultural e da socialização de experiências individuais. Elas constituem um processo que se materializa com pequenas dinâmicas em grupo, conhecidas também como "construção coletiva de coreografias", que são realizadas ao longo dos encontros e que contribuem para um contexto de prática da GPT com maior participação dos praticantes, independentemente de suas capacidades físicas, técnicas ou habilidades gímnicas.

Durante essas dinâmicas, é desejável que todos possam opinar sobre os diferentes elementos coreográficos, dentre eles a escolha dos movimentos, da música, das formas de expressão, do tema e dos materiais a serem utilizados. Em outras palavras, espera-se que os integrantes participem ativamente da composição de coreografias. Dessa forma, a construção coletiva de pequenas sequências coreográficas compõe a rotina do referido projeto, em momentos que podem ser ilustrados pela passagem de CE9: "o que me chamou a atenção é que as coreografias, a maioria das coreografias, nós mesmos que montamos. Nós mesmos montamos as coreografias com a orientação dos nossos monitores".

Como consequência das composições, a apresentação coreográfica em um festival ginástico (PATRÍCIO; BORTOLETO; CARBINATTO, 2016) é um momento importante para grupos de GPT, figurando como desfecho do processo de composição: um "sentimento de recompensa" (CE3) por todo o trabalho realizado ao longo do semestre. Além da experiência de se apresentar em público e compartilhar a coreografia, a participação no festival proporciona o congraçamento, a troca de experiências estéticas, técnicas e culturais entre grupos e reforça o sentimento de pertencimento (PATRÍCIO; BORTOLETO, 2015). No caso das integrantes do projeto "Ginástica para Corpos Experientes", essa participação ainda potencializou o sentimento de superação entre as participantes:

> [...] a gente se apresentou e foi bárbaro, foi muito bacana. Aquele negócio de a gente se maquiar, de um ajudar o outro a preparar os bambolês e tal, essa parte de preparação, de ver como ia ser a roupa e tal, foi muito bacana. E assim, na nossa idade, que o programa UniversIDADE é de 50 para cima... a gente fazia as coisas e o pessoal não esperava, né. E a gente acaba... a gente pode! A gente se descobriu fazendo coisas que a gente nem imaginava. Foi muito bacana nesse sentido. E aquele friozinho na barriga... a gente não pensa em ter desafios assim, então ter esses desafios, na idade da gente, é muito bacana, é muito... é um privilégio (CE4).

Todo o congraçamento e a experiência sociocultural da participação em festivais nos remete a uma outra potencialidade da GPT: sua dimensão social e, consequentemente, as **relações sociais** constituídas entre seus integrantes. Autores como Pérez Gallardo e Souza, ainda na década de 1990, já indicavam tal potencial, por meio da interação e da socialização presentes em seus contextos de desenvolvimento, proporcionando a vivência de valores humanos como solidariedade, amizade, cooperação, confiança em si mesmo, superação e autonomia (PÉREZ GALLARDO; SOUZA, 1995). Outras produções recentes reforçam essa tese, fazendo referência a uma potencialidade coletiva que combina os valores mencionados ao reconhecimento e ao pertencimento social, assim como à participação ativa e à construção de um espaço dialógico de prática da ginástica (MENEGALDO, 2018).

No contexto estudado, esse potencial coletivo parece estar articulado a uma das demandas mais sensíveis do processo de envelhecimento: a inclusão, a participação e a manutenção dos sujeitos em atividades sociais que promovam e estimulem a convivência, a sensação de utilidade e de autonomia (PINTO; NERI, 2017). Nesse sentido, a GPT parece ser uma alternativa que vai ao encontro dessa demanda (SILVA, 2020), na medida em que sua prática coletiva pode contribuir para a redução da solidão, para a convivência com outros sujeitos que compartilham a mesma fase de vida e para o acesso a um momento de lazer (DOMINGUES; TSUKAMOTO, 2021) que promova a convivência e o desenvolvimento de habilidades sociais – como cooperação e respeito –, fatores que tornam, por vezes, a atividade mais prazerosa e contextualizada para esses sujeitos:

> [...] em relação à prática da Ginástica para Corpos Experientes, eu gostei de fazer, gosto muito por vários motivos. Primeiro, pela socialização entre as pessoas. Tudo o que a gente faz tem que ser em grupo, a criação de tudo, todo o trabalho. Então, tanto os exercícios físicos para aquecimento, para relaxamento, quanto a criação da prática, né? Colocar um tema, escolher materiais para trabalhar, dividir tarefas entre as pessoas para ver o que cada um do grupo vai fazer. Então, eu acho que o ponto principal é a socialização (CE1).

Esse potencial social constitui um dos traços mais marcantes dessa vertente gímnica e está diretamente relacionado a um espaço de prática mais permissível e acessível, justamente porque contribui para a constituição de ambientes de prática mediados por relações de respeito ao corpo, às idades e às experiências do outro e, por fim, às suas habilidades (MENEGALDO, 2018). É justamente esse cenário que permite que, mesmo num grupo composto por idosos, majoritariamente sem experiências prévias com ginástica, seja possível o **aprendizado de novas técnicas corporais**.

Como na maioria dos espaços de prática corporal e espor-

tiva, ao aderirem ao projeto "Ginástica para Corpos Experientes", é esperado que as(os) praticantes criem expectativas com relação ao que será aprendido ou experienciado, do ponto de vista corporal, nessa nova atividade: que tipo de movimentos o corpo irá aprender a fazer? Quais técnicas – gímnicas, nesse caso – será possível aprender e, quem sabe, apreender durante as aulas? Tratando-se de uma prática gímnica com a qual as colaboradoras, em geral, não possuíam vivências anteriores, essas expectativas foram se materializando ao longo das aulas acompanhadas de um sentimento de surpresa e, frequentemente, de superação:

> [...] às vezes a gente olhava e falava: "jamais eu vou conseguir fazer isso! Meu Deus do céu, imagina! Meu corpo já não faz mais isso!" Que não faz o quê! Não faz daquela forma ali que pode ser passada, mas existe várias formas que a gente acaba, que, inventando, o corpo acaba se desenhando naqueles movimentos ali (CE3).

Nesse sentido, a aprendizagem de novos movimentos parece estar relacionada a um avanço para além da zona de conforto das praticantes, o que, no caso do público em questão, parece ter uma estreita relação com a melhora da autoestima e a manutenção da motivação (McAULEY et al., 2005; MORENO et al., 2006). Para além dessas contribuições a nível individual, o aprendizado de elementos gímnicos nesse grupo se desdobrou, mais uma vez, em algo que também atravessa uma dimensão coletiva: a criação de uma linguagem comum de movimento (PAOLIELLO et al., 2014).

A criação de uma linguagem comum de movimento no contexto da GPT figura como traço da proposta pedagógica utilizada e tem como eixo a ideia da construção de um repertório de movimentos "particular" de determinado grupo, em que o particular não está associado à ideia de exclusividade, mas, sim, à possibilidade de construção de um conjunto de movimentações e elementos com base nas habilidades, nos potenciais e nas características dos integrantes daquele grupo. Neste caso, conforme as praticantes eram expostas a vivências de diferentes práticas gímnicas, explorando possibilidades do corpo, de materiais e de usos do espaço e realizando dinâmicas de criações coreográficas, o grupo ia, paulatinamente, compondo esse repertório comum, constituído de elementos corporais (saltos e saltitos, rotações em diferentes eixos, equilíbrios, ondas etc.), manipulações de materiais, acrobacias coletivas, deslocamentos, entre outros.

Essa linguagem comum, portanto, é também processual, sendo modificada e aprimorada conforme as(os) integrantes aprendem novas técnicas e incorporam esses aprendizados nesse repertório coletivo, que desempenha um papel fundamental no momento das composições coreográficas, na medida em que essa linguagem comum de movimento permite que as(os) integrantes – junto às(aos) coordenadoras(es)/professoras(es) – reconheçam e identifiquem as possibilidades de elementos que podem fazer parte de uma coreografia, combinando e compondo os movimentos de forma adequada, inclusiva e que corresponda ao perfil, aos objetivos e às expectativas das(os) praticantes.

Evidenciando as potencialidades da 'Ginástica para Todos'

Ao serem questionadas acerca das relações entre as experiências no referido projeto e as outras práticas corporais já vivenciadas, as colaboradoras relataram, em sua maioria, distinções entre essas práticas. Nesse terceiro momento, os relatos foram organizados em três categorias: a) vínculos sociais, b) adaptações e acessibilidade e c) professoras(es).

As implicações de praticar uma atividade individual ou em grupo – ou, de forma mais precisa, as diferenças entre as práticas psicomotrizes e sociomotrizes (PARLEBAS, 2001) – figuram de forma explícita em diversos trechos das colaboradoras que, em conjunto, indicam que essa prática oportunizou um outro nível de **vínculos sociais** entre as(os) colegas, especialmente quando comparadas a outras experiências corporais e esportivas:

> [...] a GPT é uma prática em grupo, que significa que o grupo trabalha junto, o grupo não pode falhar, se um dos componentes do grupo fizer algo errado ou de uma maneira diferente, pode desencadear uma diferença no trabalho. O que eu quero dizer... é que o trabalho é em grupo e coordenado, é diferente de você praticar uma yoga, que é individualizado, é diferente de você praticar um Pilates, que é individualizado (CE1).

> A diferença é que você indo numa academia, você está sempre sozinha, por mais que você faça amizade, você está sempre sozinha, você não constrói um algo a mais [...]. Então, essa é a diferença que eu identifico na GPT e nas outras práticas. Nós vivenciamos exercícios diferentes e o mais importante ali é o humano. Para mim é o que fica... é o lado humano, onde você cria com o grupo, onde você mantém uma amizade muito legal! (CE6).

Algo que nos chama a atenção são as frequentes menções do "trabalho em grupo", o que é esperado em função da proposta pedagógica adotada. Nesse cenário, no entanto, destacamos a importância de uma mediação das dinâmicas coletivas de forma a promover a manutenção do respeito entre as integrantes, principalmente considerando um grupo de composição heterogênea e sem experiências gímnicas pregressas. É necessário um cuidado por parte das(os) professoras(es) e integrantes para que esse "trabalho em grupo" contemple as individualidades simultaneamente à construção e ao desempenho de uma tarefa comum (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017), transformando as "construções coletivas" em momentos de fomento de habilidades não só gímnicas, mas também sociais (MENEGALDO, 2018). Essa relação dialógica entre o indivíduo e o coletivo faz com que as próprias participantes, gradativamente, valorizem suas produções e seus aprendizados com ênfase nos processos vividos e compartilhados:

> [...] então, a gente viu que não há limites, tudo é bonito, desde que você faça com aquela paixão e prazer, tudo fica bonito. Não tem o que é certo ou errado. E a gente viu que, cada um dando tudo de si, fica uma coisa, assim... harmoniosa no final, fica legal, né. E eu aprendi com a GPT, a julgar menos, assim, sabe, e perceber mais o esforço de cada um. Vale mais perceber isso do que julgar o resultado final pela beleza, pela perfeição. Não! É o esforço, a construção que vale mais, né (CE4).

Uma das características da GPT que permite esse cenário descrito pela CE4 é, justamente, a possibilidade de diferentes entendimentos acerca do conceito de técnica, ou ainda, nos termos de Bortoleto (2008, p. 181), uma compreensão do termo "que não se baseie [em] estritos regulamentos, mas que vislumbre a liberdade gestual que caracteriza a GPT, sem deixar, obviamente, de impor-se e assegurar um gesto seguro". Esse outro olhar para as questões técnicas é possível na medida em que, diferente das modalidades gímnicas esportivizadas (SILVA et al., 2021), a GPT não possui um único código gestual. Há espaço

para modulação do nível técnico e das formas de execução em função das particularidades de cada grupo da prática, convergindo para a já discutida "linguagem comum de movimento".

Quando combinada a diferentes atividades e dinâmicas, a múltiplas possibilidades de uso de implementos e espaços e ao diálogo com outras manifestações corporais, essa técnica flexível contribui para tornar o espaço de prática mais atrativo, diverso e efetivo, contexto que é reconhecido pelas colaboradoras que alegam que "a GPT é adequada para a gente, para nossa idade... para cada um, na verdade! Se fosse uma criança, seria para uma criança!" (CE4) e que "a diversidade de exercícios como é passado, o tipo de exercício... tanto é interessante pra quem tem cinquenta, como é interessante pra quem tem oitenta [...], onde cada pessoa faça realmente no limite da sua capacidade" (CE2). A colaboradora CE5 reforça em sua fala as várias possibilidades experienciadas durante os encontros:

> [...] a diversidade oferecida pela GPT. Diversidade de material que pode qualquer bambolê, qualquer almofada, qualquer bolinha, qualquer tapete, engradado, né, nossa coreografia, uma foi feita com engradado... e qualquer garrafa, saco plástico, qualquer material... bexiga, né. Então isso, esse material, a oferta dessa diversidade de material para você exercitar o seu corpo chama muito atenção, é muito diferente. Eu acabo fazendo depois com os meus netos... é muito legal tudo isso! (CE5).

A atuação das(os) **professoras(es)** compõe a última subcategoria e, não diferente das anteriores, figura entre os relatos em um tom de distinção em relação às experiências com outras práticas corporais e esportivas. Aos estabelecerem essas relações, novamente, todas as colaboradoras mencionaram a atuação das(os) monitoras(es) que, ao se mostrarem presentes, seguras(os) e capazes de mediarem as dinâmicas e de perceberem as demandas e as nuances do espaço de prática, influenciaram positivamente as participantes, especialmente no que tange à motivação e à permanência na prática:

> [...] é uma coisa que nem a gente aprendeu, aprendeu uma coisa tipo... pirâmide. Eu jamais achei que eu poderia fazer isso, jamais! E ficar lá em cima da outra pessoa e ainda abrir os braços ainda... eu falava: "não consigo, não consigo", mas ele falava: "consegue! Nunca diga que não vai conseguir, vai conseguir sim". Olha, são assim, totalmente diferente, né? Uma coisa prazerosa que dá prazer de você fazer e você continuar fazendo, né? (CE8)

Vale lembrar que, mesmo se tratando de um espaço de prática da GPT pautado numa perspectiva pedagógica que objetiva a formação humana, a autonomia e a participação ativa (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017) – ainda que se pretenda que os integrantes do grupo sejam protagonistas durante os diferentes processos pedagógicos –, as(os) professoras(es) possuem um papel indiscutível de apresentar, viabilizar e fomentar as múltiplas possibilidades dessa prática gímnica, importância que foi frequentemente reforçada em diferentes trechos dos discursos de todas as colaboradoras.

CONCLUSÃO

Percebemos que as temáticas analisadas mantêm uma importante interligação, reforçando que a prática de GPT experienciada no projeto "Ginástica para Corpos Experientes" não pode ser analisada de forma segmentada, uma vez que exige uma visão complexa que articule múltiplas relações – entre professoras(es), alunas(os), espaços, tempos, materiais – mediadas por valores e princípios que norteiam a proposta pedagógica utilizada (GRANER; PAOLIELLO; BORTOLETO, 2017). A conexão desses elementos é o que viabiliza a construção de um espaço coletivo que, ao nosso ver, é fundamental para uma experiência positiva com a prática da GPT.

Dessa forma, ressaltamos que essa prática gímnica em grupo pode não só "aceitar" as diferenças advindas de um público múltiplo e heterogêneo no que diz respeito às experiências, mas, por vezes, pode também agregar essas individualidades de modo a construir um espaço social que convirja com o processo de envelhecimento, reconhecido pelo caráter singular de cada indivíduo em decorrência de fatores biológicos, psicológicos e emocionais. Esse talvez seja o verdadeiro potencial "adaptativo" da prática da GPT quando operada por uma proposta pedagógica dialógica: permitir as singularidades de forma simultânea à criação de um espaço inclusivo e coletivo.

Por fim, ainda que o presente estudo corrobore os achados de pesquisas recentes da área, vale mencionarmos sua principal limitação. Tratando-se de um estudo de caso, tivemos a participação de nove integrantes de um único grupo de GPT, que trabalha com base na referenciada proposta pedagógica. Nesse sentido, seria interessante investigar outros grupos reunindo cada vez mais relatos e experiências dessa prática gímnica em diferentes contextos e perspectivas pedagógicas.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, W. A. G.; MACIAS, C. C. C. Ginástica para todos: estado da arte dos artigos publicados em periódicos brasileiros no período de 1980 a 2018. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 1, p. 35-40, 2020.

AZEVEDO JUNIOR, M. R.; ARAÚJO, C. L.; PEREIRA, F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 51-8, 2006.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BARREIROS, A.; CÔTÉ, J.; FONSECA, A. M. Sobre o Desenvolvimento do Talento no Desporto: Um Contributo dos Modelos Teóricos do Desenvolvimento Desportivo. **Revista de Psicología del Deporte**, Almería, v. 22, n. 2, p. 489-494, 2013.

BORTOLETO, M. A. C. Uma reflexão sobre o conceito de técnica na ginástica geral. In: PAOLIELLO, E. **Ginástica geral**: experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008, p. 167-190.

CÔTÉ, J.; STRACHAN, L.; FRASER-THOMAS, J. Participation, personal development, and performance through youth sport. In: HOLT, N. L. (Ed.). **Positive youth development through sport**. Londres: Routledge, 2008.

DOMINGUES, L. S.; TSUKAMOTO, M. H. C. Ginástica para Todos e lazer: onde seus caminhos se cruzam? **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 25, n. 1, p. 171-86, 2021.

FIG. Federação Internacional de Ginástica. **Manual of Gymnastics for All**. Local: Editora, 2019. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf>. Acessado em: 15 de abril de 2021.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GIBSON, K. Bridging the digital divide: Reflections on using WhatsApp instant messenger interviews in youth research. **Qualitative Research in Psychology**, London, p. 1-21, Published online: 17 Apr 2020. DOI: <10.1080/14780887.2020.1751902>.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2019.

GIL, P. R.; STREIT, I. A.; CONTREIRA, A. R.; NAMAN, M.; MAZO, G. Z. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 227-45, ANO.

GRANER, L.; PAOLIELLO, E.; BORTOLETO, M. A. C. Grupo Ginástico Unicamp: potencializando as ações humanas. In: BORTOLETO, M. A. C.; PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica para todos**: um encontro com a coletividade. Campinas: Unicamp, 2017. p. 165-98.

KIM, J.; KIM, M.; KIM, J. Social activities and health of Korean elderly women by age groups. **Educational Gerontology**, Philadelphia, v. 39, n. 9, p. 640-54, 2013.

KIM, J.; YAMADA, N.; HEO, J.; HAN, A. Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being**, Halmstad, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2014.

LOPES, P.; OLIVEIRA, S. R. G.; SANTOS, L. M. G. S.; SOUZA, M. F. P. Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de Ginástica para Todos em processo de envelhecimento. prática da Ginástica para Todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 24, n. 3, p. 131-42, 2020.

MARTINS, V. F.; TAVARES, N. S.; XAVIER, L. C.; GRIEBLER, E. M.; GONÇALVES, A. K. Práticas corporais na linha do tempo. **Revista Didática Sistêmica**, Rio Grande, Ed. Esp., p. 112-22, 2013.

McAULEY, E.; ELAVSKY, S.; MOTL, R. W.; KONOPACK, J. F.; HU, L.; MARQUEZ, D. X. Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. **Psychological Sciences and Social Science**s, Oxford, v. 60b, n. 5, p. 268-75, 2005.

MENEGALDO, F. R. **Ginástica para Todos**: por uma noção de coletividade. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2018.

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para Todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 61, p. 1-17, 2020b.

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para Todos: o que a praxiologia motriz diz sobre isso? **Conexões**, Campinas, v. 18, p. e020014, 2020a.

MINAYO, M. C. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 29 ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

MORENO, N. L.; TSUKAMOTO, M. H. C. Influências da prática da Ginástica para Todos para a saúde na velhice. **Conexões**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 468-487, 2018.

MORENO, R. M.; DEZAN, F.; DUARTE, L. R.; SCHWARTZ, G. M. Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. **Lecturas: Educacion Fisica y Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 11, n. 103, p. 35, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>. Acessado em: 15 de abril de 2021.

OLIVEIRA, J. S. Y. S.; SILVA, F. S.; MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para Todos: notas sobre a composição coreográfica por praticantes idosas. **Motricidade**, São Carlos, v. 4, n. 3, p. 272-85, 2020.

PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E.; AYOUB, E.; BORTOLETO, M. A. C.; GRANER, L. **Grupo Ginástico Unicamp**: 25 anos. Campinas: Unicamp, 2014.

PARLEBAS, P. **Léxico de praxiologia motriz**: juegos, deporte y sociedad. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2001.

PATRÍCIO, T. L.; BORTOLETO, M. A. C. Festivais ginásticos: princípios formativos na visão de especialistas. **Conexões**, Campinas, v. 13, n. Esp., p. 98-114, 2015.

PATRICIO, T. L.; BORTOLETO, M. A. C.; CARBINATTO, M. V. Festivais de ginástica no mundo e no Brasil: reflexões gerais. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 199-216, 2016.

PAULA, M. F. Os idosos do nosso tempo e a impossibilidade da sabedoria no capitalismo atual. **Serviço Social e Sociedade**, São Paulo, n. 126, p. 262-80, 2016.

PÉREZ GALLARDO, J.; SOUZA, E. P. M. La experiência del Grupo Ginástico Unicamp en Dinamarca. Congresso Latino-Americano ICHPER, 3, Foz do Iguaçu. **Anais...** Foz do Iguaçu: ICHPER-SD, 1995, p. 292-298.

PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 10-17, 2003.

PINTO, J. M., NERI, A. L. Trajectories of social participation in old age: a systematic literature review. **Revista Brasileirs de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, n. 20, v. 2, p. 59-272, 2017.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SILVA, F. S. **Contribuições da Ginástica para Todos para o desenvolvimento das relações sociais em idoso**s. 2020. 79f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.

SILVA, H. M. R.; MENEGALDO, F. R.; ALMEIDA, T. L. A.; BORTOLETO, M. A. C. O processo de esportivização das práticas ginásticas: particularidades da Ginástica para todos. **Acción Motriz**, Las Palmas Gran Canaria, v. 26, p. 52-63, 2021.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da Educação Física. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, 1997.

TOLEDO, E.; PIRES, F. R. Sorria! Marketing e consumo dos programas de ginástica em academia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 29, n. 3, p. 41-56, 2008

AGRADECIMENTOS

As(os) autoras(es) agradecem ao Programa UniversIDADE pelo apoio à realização de pesquisas vinculadas ao projeto e, igualmente, às(aos) professoras(es) do “Ginástica para Corpos Experientes”.

CONFLITO DE INTERESSE

As(os) autoras(es) do estudo declaram não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Gabriela Simoneti de Morais Contessoto
ORCID: 0000-0002-8332-3440.
E-mail: gabismct@gmail.com

Fernanda Raffi Menegaldo (Autor Correspondente)
ORCID: 0000-0002-9542-1128.
E-mail: fernandamenegaldo@hotmail.com

Tamiris Lima Patrício
ORCID: 0000-0003-3867-4302.
E-mail: tamirislima90@hotmail.com

Marco Antonio Coelho Bortoleto
ORCID: 0000-0003-4455-6732.
E-mail: bortoleto@fef.unicamp.br