



DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v20i00.8670990>

Artigo Original

## Sobre a escuta e a escrita de idosas praticantes de Ginástica para Todos na pandemia

*About listening to and writing of old women practitioners of Gymnastics for All in the pandemic*

*Sobre escuchar y escribir de ancianas practicantes de Gimnasia para Todos en la pandemia*

Michelle Ferreira de Oliveira<sup>1</sup> 

### RESUMO

**Introdução:** Envelhecer é um processo fisiológico irreversível, que também é envolto por inúmeras questões sociais, psicológicas, culturais etc., se constituindo, o envelhecimento, como um campo de estudo multi e interdisciplinar. **Objetivo:** Este trabalho objetiva ser um locus de apresentação e análise da escuta e escrita de idosas praticantes de Ginástica para Todos (GPT) vinculadas ao projeto de extensão Cignus - UEG, durante o período pandêmico, 2020 e 2021. **Metodologia:** Utilizamos o método de narrativas, tendo como fontes cartas e mensagens eletrônicas, de 18 idosas participantes do projeto. **Resultados e discussão:** As narrativas valoraram a escuta, o diálogo, a vivência coletiva e as experiências no grupo, como em viagens e festivais. Além disso, trouxe à tona o anseio frente aos sofrimentos individuais provocados pela pandemia, bem como, a expectativa de encontrarem formas coletivas de enfrentamento, em um cenário pós-pandêmico com encontros presenciais e viagens. **Conclusão:** De maneira geral, concluiu-se que o grupo de GPT se constituiu, mesmo que virtualmente, em uma rede de apoio durante a pandemia.

**Palavras-chave:** Idoso. Pandemias. Empoderamento.

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Goiás, Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia, Goiânia-GO, Brasil.

#### Correspondência:

Michelle Ferreira de Oliveira. Universidade Estadual de Goiás. Instituto Acadêmico de Ciências da Saúde e Biológicas. Rod. BR-153, Quadra Área, Km 99, S/N, Fazenda Barreiro do Meio. Anápolis - GO, CEP 75132-400. Email: [michelle.oliveira@ueg.br](mailto:michelle.oliveira@ueg.br)



## ABSTRACT

**Introduction:** Aging is an irreversible physiological process, which is also involved by numerous social, psychological, cultural issues, etc., constituting aging as a multi and interdisciplinary field of study. **Objective:** This work aims to be a locus of presentation and analysis of the listening and writing of elderly practitioners of Gymnastics for All (GFA) linked to the extension project of the State University of Goiás (UEG), during the pandemic period (2020 and 2021). **Methodology:** For that, we used as narrative methods, having as source letters, electronic messages from 18 elderly people. **Results and discussion:** The narratives value listening, dialogue, living and experiences in the group, such as collective trips and participation in. **Conclusion:** In addition, it brought to light the participants' desire for individual suffering and collective ways of coping, such as the hope of returning to personally participate in activities and scheduling trips.

**Keywords:** Aged. Pandemics. Empowerment.

## RESUMEN

**Introducción:** El envejecimiento es un proceso fisiológico irreversible, en el que también intervienen numerosas cuestiones sociales, psicológicas, culturales, etc., constituyendo el envejecimiento como un campo de estudio multi e interdisciplinario. **Objetivo:** Este trabajo pretende ser un locus de presentación y análisis de la escucha y escritura de ancianos practicantes de Gimnasia para Todos (GPT) vinculados al proyecto de extensión de la Universidad Estatal de Goiás (UEG), durante el período de pandemia (2020 y 2021). **Metodología:** Para ello, utilizamos como método narrativo, teniendo como fuente cartas, mensajes electrónicos de 18 ancianas. **Resultados y Discusión:** Las narrativas valoraron la escucha, el diálogo, la experiencia colectiva y las vivencias en el grupo, como viajes y participación en festivales. **Conclusión:** Además, sacó a la luz el deseo de los participantes por el sufrimiento individual y las formas colectivas de enfrentamiento, como la esperanza de volver a participar personalmente en las actividades y la programación de viajes.

**Palabras Clave:** Anciano. Pandemias. Empoderamiento.

## IDENTIFICANDO CARTOGRAMAS

Um cartograma geralmente refere-se a uma forma de representação geográfica no qual os territórios são desenhados proporcionalmente aos temas de interesse (ZUCHERATO, 2012). A cartografia e seu diálogo com a área da Educação Física, Esporte e Lazer, vem se constituindo nos últimos anos, numa abordagem interdisciplinar, e um exemplo recente é a obra de Souza *et al.* (2020), que objetivou a realização de uma cartografia das políticas públicas em esporte e lazer do Rio Grande do Norte. Para eles:

Cartografar, como nos estimula a pensar Deleuze, é demarcar com afetos e também contradições um território sabido, mas pouco conhecido. [...] Formada por um coletivo de pesquisadores ávidos por enveredar nas mais diversas regiões do estado e compreender a existência, a formação, o gerenciamento, as peculiaridades e as perspectivas para o esporte e o lazer no Rio Grande do Norte, a cartografia foi realizada e com ela trazemos seus resultados e nossas reflexões." (SOUZA *et al.*, 2020, p. 13).

Foi nessa perspectiva humanística e problematizadora, que tratei neste artigo, dos delineamentos cartográficos em torno das temáticas sobre idosas e a prática da Ginástica para Todos em tempos pandêmicos.

O primeiro cartograma, refere-se ao período de crise biosanitária da COVID-19 que resultou em uma pandemia nos anos de 2020 e 2021, momento esse em que ocorreram mudanças significativas em diferentes contextos socioculturais, físicos, emocionais etc. (BEZERRA *et al.*, 2020), e algumas delas impactaram de forma expressiva na vida das pessoas, como nas relações sociais (MALTA *et al.*, 2020), provocando diferentes reações na maneira de vivenciar esse período pandêmico. O distanciamento social, medida preventiva utilizada para a contenção da contaminação viral, mudou a dialogicidade que as pessoas estavam acostumadas e os convívios presenciais. Desse modo, de maneira dicotômica, esse período crítico recai sobre as pessoas e em suas relações sociais, ao mesmo tempo em que se exigiu formas de enfrentamento à crise.

O lidar com as mudanças desse momento, incluía não apenas o cuidado de si, e, portanto, com o próprio corpo, mas também cuidar das condições do próximo, dado que todos estavam convivendo com

[...] os sentimentos que surgiram durante o distanciamento social imposto pela pandemia, como: incertezas, iminência da morte, insegurança, angústia, desânimo, frustração, desconforto, ansiedade, raiva, preocupações, dentre outros. Ao mesmo tempo, encontraram novas estratégias de enfrentamento que permitiram ressignificar esses sentimentos negativos e experimentar novos sentimentos como empatia, amor e resiliência. (FONSECA *et al.*, 2021, p. 12).

Todas as faixas etárias foram afetadas com essas mudanças, a exemplo da rotina de crianças e adolescentes, que passaram a vivenciar aulas em sistema remoto (CABRAL; COSTA, 2020). Neste ponto, vislumbro o segundo cartograma, relacionado às pessoas idosas, que em sua rotina sofreram ainda mais impactos, dado que o distanciamento, para elas, foi apresentado com mais rigor, em virtude de serem “[...] mais vulneráveis e apresentarem debilidade no sistema imunológico, associada a outras comorbidades, como diabetes, hipertensão e cardiopatias, por exemplo, enquadram-se no maior grupo de risco de mortalidade para a COVID-19.” (SOUZA *et al.*, 2021, p. 2).

Esse impacto foi percebido também em atividades extradomiciliares vividas por esses idosos, como o diagnosticado no projeto de extensão Cignus<sup>2</sup>, vinculado à Universidade Estadual de Goiás (UEG, 2010; 2018), que desenvolve ações voltadas à Ginástica para Todos (GPT) desde o ano de 2010.

Segundo Oliveira, Rufino e Toledo (2022, p. 149), há três aspectos importantes nessa trajetória da proposição da ação de extensão com idosos com GPT, sendo eles: “1) a baixa rotatividade e alta adesão; 2) a ausência de pessoas do sexo masculino; 3) alto grau de compromisso nos encontros e em festivais de ginástica (nacionais e internacionais).” E retratam ainda que, “[...] as idosas vivenciam experiências motoras e movimentos ginásticos, participam da composição coreográfica e se apresentam em festivais.” (OLIVEIRA; RUFINO; TOLEDO, 2022, p. 151). A constar que esse coletivo participou de festivais em eventos como o Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT), Congresso Brasileiro de Ginástica para Todos (CONGPT) e até mesmo, na 16ª Edição da Gymnastrada Mundial, em 2019 realizada na Áustria. Composto por mulheres com mais de 60 anos, e que possuíam uma vida ativa (praticantes de diferentes atividades e com diversas participações em festivais, logo sentiram os impactos da pandemia, pois, com as restrições epidemiológicas e sanitárias, as atividades do grupo foram inicialmente suspensas. Posteriormente, assim como outros grupos (TOLEDO, 2021), foram realizadas propostas para o estímulo à convivência e manutenção de atividades coletivas de forma remota, com o uso de ferramentas virtuais.

O terceiro cartograma está relacionado às pessoas idosas e a maneira de lidar com as novas tecnologias, a qual há nuances diferentes para a faixa etária acima de 60 anos, tanto no que diz respeito ao se compararem com jovens que têm maiores habilidades técnicas e agilidade, tanto no que concerne aos aspectos motores, como apresentado por Silveira *et al.* (2010, p. 5), ao mencionarem que o uso das tecnologias por idosos:

---

<sup>2</sup> O projeto CIGNUS atendia nos primórdios de sua constituição, a comunidade externa, graduandos e egressos, com idade entre 12 e 55 anos de idade. A partir de 2014, uma vertente da proposta passou a atender pessoas com idade acima de 60 anos, consolidando a proposta *Cignus UNATI*. (UEG, 2014).

[...] traz certas dificuldades que para nós passam despercebidas, tudo é muito desconhecido: os ícones, o mouse, a velocidade, dificuldade em ler na tela, o peso dos dedos sobre o teclado, a memória, a coordenação visomotora, e visão frágil para visualizar os ícones pequenos.

Essa mudança repentina no cenário nacional, assim como no cenário internacional, interrompeu todas as atividades que estavam planejadas para o grupo na nova sede inaugurada em parceria com a ONG<sup>3</sup> Cignus, bem como aquelas que ocorriam no ambiente da Universidade, envolvendo os projetos de extensão.

Esse período de contenção estimulou que outras atividades fossem realizadas, inclusive com as idosas, não somente perspectivando uma continuidade da prática da GPT, mas, sobretudo, visando a manutenção dos vínculos e o acolhimento nesse momento complexo. A experiência inicial no projeto Cignus UNATI no período pandêmico revelou a dificuldade de acesso às plataformas e às tecnologias das participantes do grupo, corroborando com a pesquisa de Silveira *et al.* (2010) sobre essas dificuldades que se constituíam em questões físicas, como dificuldade de digitação, por exemplo, como também no acesso, como a instalação de aplicativos nos dispositivos, conseguir manter concentração.

Diante a essas dificuldades de acesso, assim como a rejeição de algumas em relação à participação de atividades no sistema remoto, tornou-se necessário uma nova forma de comunicação que as movimentasse. Foi a partir dessa situação, e inspirado na pesquisa narrativa apresentado como tese de livre docência da professora Eliana Ayoub (2021), que surgiu a ideia do envio de cartas por correio para as idosas.

As dificuldades com as tecnologias entre as idosas participantes do projeto de extensão da Universidade Estadual de Goiás<sup>3</sup> (UEG, 2018), ficou evidenciada de forma expressiva no início das atividades remotas. Esse fato, provocou uma intensificação nos diálogos em grupos de aplicativos de comunicação e, para a proposição de outras atividades foi necessário momentos específicos com as idosas para ajudá-las a baixar outros aplicativos e ensiná-las a utilizá-los.

Ainda nesse processo, houve uma heterogeneidade no acesso e utilização dos ambientes virtuais, algumas vezes, por desejo delas de 'preferência' pelo presencial e outras, por assumirem não lidarem bem com as tecnologias (OLIVEIRA; RUFINO; TOLEDO, 2022).

---

<sup>3</sup> A ONG Cignus foi criada em 2017 por iniciativa de um coletivo que integrava a ação de extensão Cignus da Universidade Estadual de Goiás, tendo como objetivo a organização financeira e estrutural. Atualmente, conta com sede própria e mantendo o nome original do projeto, mas, com atividades próprias.

Diante desse cenário, com o intuito de manter a convivência e o fortalecimento de vínculos tão importantes nessa faixa etária, também apontados pela Secretaria Nacional de Assistência Social (BRASIL, 2016), etária e nesse momento complexo pandêmico outras iniciativas foram tomadas para que isso se tornasse efetivo, como o contato intensificado de forma privada, ligações e envios de cartas pelo correio, sendo o último cartograma, o mapeamento das narrativas construídas por meio das cartas e os vínculos estabelecidos por meio do projeto de Ginástica para Todos e suas nuances. Sendo, portanto, objetivo a escuta das vozes de mulheres 60+ em período pandêmico, por meio de narrativas.

## **OS CAMINHOS PARA UMA CARTOGRAFIA DE UM GRUPO DE IDOSAS PRATICANTES DE GPT NUM CENÁRIO PANDÊMICO**

A cartografia "[...] está ligada a um exercício ativo de operação sobre o mundo, não somente de verificação, levantamento ou interpretação de dados." (COSTA, 2014, p. 67). O/A cartógrafo/a atua diretamente sobre a matéria a ser cartografada. O contorno a ser obtido, transpassa o sentido de área e "[...] o que se passa entre é o mais interessante, resta ao cartógrafo estar suficientemente poroso a estas microssensibilidades que se instauram nas zonas fronteiriças." (COSTA, 2014, p. 67).

Na busca por alcançar o objetivo deste trabalho, e realizando as interconexões dos cartogramas que o envolvem, a partir das pesquisas realizadas sobre a Ginástica para Todos, a Extensão Universitária e o Envelhecimento, optou-se por uma pesquisa de abordagem qualitativa, do tipo narrativa, uma vez que "[...] é um processo dinâmico de viver e contar histórias, e reviver e recontar histórias, não somente aquelas que os participantes contam, mas aquelas também dos pesquisadores" (CLANDININ; CONNELLY, 2011, p. 18).

No delinear da cartografia, para que pudessem participar da pesquisa, houve uma primeira etapa de explicação pela coordenadora do Cignus, e autora deste manuscrito, às idosas, de forma virtual, tanto coletivamente, como individualmente, incluindo-se a explicação sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assim como os objetivos da pesquisa. A segunda etapa foi o envio do TCLE por correio eletrônico, *e-mail*, por aplicativo de comunicação do grupo, *WhatsApp*, e com entrega física, impressa, com horário agendado na ONG Cignus, e respeitando todas as restrições sanitárias estabelecidas pelas leis locais.

O universo da pesquisa foi composto inicialmente por 30 idosas, que aceitaram participar da pesquisa e assinar o TCLE. Adotamos como critérios de inclusão: estarem inscritas no projeto de extensão Cignus UNATI, serem mulheres e terem idade superior aos 60 anos.

Em meados de abril de 2021, todas as idosas que faziam parte do universo da pesquisa (30) receberam cartas encaminhadas pelo Correio. As cartas foram redigidas pela treinadora do grupo aproximadamente um ano após o início da pandemia provocada pela COVID-19. As cartas tinham teor individual, foram manuscritas e tratavam de temáticas vividas com cada uma das participantes em momentos anteriores, e perguntava sobre as mudanças da vida nesse último ano pandêmico e as expectativas para o vindouro.

Inicialmente, a expectativa era que as idosas ao receberem as cartas, também as respondessem em formato de cartas, com as narrativas a partir do primeiro diálogo estabelecido por meio da carta da treinadora. Devido às dificuldades encontradas naquele momento, as formas de comunicação estabelecidas se deram por meio de ligações telefônicas, mensagens em grupos e mensagens individuais por meio do aplicativo *WhatsApp*, como também houve algumas respostas por cartas escritas, entregues pessoalmente na Organização Não Governamental Cignus ou por meio de fotografias em aplicativos.

Para a análise dos dados, foram utilizados os dados obtidos por meio das respostas em cartas, dos diálogos mantidos por meio do aplicativo de comunicação tanto no coletivo, nos grupos de *WhatsApp*, quanto individuais, quando encaminhadas por mensagem privada à treinadora, e também os relatos das ligações telefônicas da treinadora que foram realizadas de forma espontânea, portanto, não havendo gravações. Identificou-se algumas categorias, conforme mostra o quadro a seguir:

Quadro 1 – Categorias identificadas nas narrativas das idosas

<b>Tema da Categoria</b>	<b>Incidência</b>	<b>Conteúdo envolvido</b>
Memórias e histórias	Recorrente	Resgate memorístico de fatos e experiências do passado; histórias vividas com o grupo.
Esperança	Recorrente	Menção, direta ou indireta, de uma esperança ao que virá no futuro, e ao empoderamento que sentiam para que esse futuro fosse próspero.
Empoderamento	Recorrente	Referência a possibilidade de ir a diferentes lugares fora do Estado, saírem de casa e viver experiências com o coletivo.
Amizades e pertencimento	Recorrente	Menção ao papel, importância, ausências e presenças dos/as amigos/as do grupo; e o sentimento de pertença a ele.
Festivais	Recorrente	Refere-se às participações do grupo em eventos diversos (com ênfase nos festivais), em especial aos que exigiram viagens.
Medos e inseguranças com o novo	Esporádico	Sentimentos de incerteza, insegurança, ansiedade, temor, angústia, relacionados ao novo.
Dificuldades tecnológicas	Esporádico	Comportamentos relacionados aos desafios de acessar, compreender ou manipular a tecnologia.

Neste artigo, optamos por fazer um recorte de algumas categorias elencadas. Categorias selecionadas por maior número de narrativas e maior aderência ao momento pandêmico, à saber: memórias e histórias; amizade e pertencimento; empoderamento; esperança; e festivais.

Este artigo, tem como objetivo apresentar o processo de escuta e escrita das idosas vinculadas ao projeto de Extensão da Universidade Estadual de Goiás, Cignus, e faz parte de uma etapa maior, denominada "De Freire às Marias: sobre o empoderamento de idosas na Ginástica para Todos", aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa, sob o número: 40126620.6.3001.8113.

## **ESCRITAS E VOZES: A CARTOGRAFIA EM MOVIMENTO**

As cartas marcaram um ponto de partida para motivar diálogos e partilhas que por alguns momentos eram deixados de lado pelas questões relativas ao momento pandêmico.

Após a primeira participante receber a carta pelos Correios, houve uma grande repercussão entre todas as envolvidas no projeto no grupo de interação do *WhatsApp*. Por um lado, a que havia recebido se pronunciava pelo carinho, por outro, as que não haviam recebido ficavam curiosas e indagavam-se sobre do que se tratava tal "carta", e ainda outras estavam ansiosas para saber se receberiam também.

Os dias foram se passando e aos poucos iam surgindo registros sobre o recebimento das demais, a última participante que notificou receber a carta o fez cerca de um mês após o primeiro envio.

Nesse entremeio, as participantes que receberam as cartas se sentiam motivadas em dar respostas, em conversar, em dialogar. Quatro formas de resposta ocorreram:

- Por meio de mensagens individuais para a treinadora, isto é, mensagens de *WhatsApp* no privado da treinadora que foi a remetente das cartas;
- Por meio de mensagem no grupo coletivo do *WhatsApp*, fazendo relatos e narrando histórias a partir das questões feitas na carta;
- E por meio de ligação telefônica.

Iniciamos a análise das narrativas em formato de mensagens, com a categoria que houve maior incidência de respostas, e que se refere às

**memórias e histórias.** Vários depoimentos trouxeram à tona emoções, com narrativas sobre o ingresso nas atividades da ESEFFEGO<sup>4</sup>, e depois de ingresso no projeto Cignus para idosas/os.

As narrativas que se voltaram a entrada na ESEFFEGO, deflagram momentos pós-aposentadoria ou ao envolvimento gradativo com as diferentes atividades ofertadas pela extensão universitária:

“[...] Então, quando me aposentei descobri a ESEFFEGO e, mergulhei de cabeça... e, lá se vão alguns anos[...]" (P6).

“[...] Eu cheguei na ESEFFEGO em 2004, para aulas de hidroginástica e fui me envolvendo com tudo[...]" (P18).

“[...] vocês são todas jovens... eu comecei logo quando abriram as atividades, já morava aqui perto e de lá eu nunca sai. Vi muitos professores passarem, vi alguns de vocês se formarem e ainda vou ver muito de tudo isso.” (P2).

“[...] Estou no grupo de ginástica desde sua criação, fiz minha inscrição no primeiro dia e nunca mais sai. [...]" (P5).

O Fórum de Pró-Reitores das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileira (FORPROEX, 2012), por meio do documento *Política Nacional de Extensão Universitária*, reforça a importância da extensão universitária na oferta de novas possibilidades de acesso aos conhecimentos e experiências doravante nunca vividas, ou até mesmo a serem revividas. Batista (2019, p. 82) ainda menciona especificamente o papel da extensão universitária em Ginástica para Todos, que independentemente da faixa etária, aponta que

as contribuições mais significativas da extensão universitária reveladas foram referentes a formação humana, ou seja, para além do processo de formação acadêmica. A interação social foi uma das características mais recorrentes nas narrativas, as relações com o outro e com si mesmo foram bastante evidenciadas.

Em diversos momentos, as participantes escreviam sobre suas memórias voltadas às experiências que anteciparam a entrada na ESEFFEGO, enfatizando o desejo de participarem das atividades extensionistas que eram lá já ofertadas na época:

“[...] eu ainda não tinha 60 anos de idade, a política para participar das atividades era só quando você completasse. Eu tinha 56, faltava pouco, precisava me exercitar, então, pedi.. pedi.. até que aceitaram [...]" (P1).

“[...] Em 2005, lutei para entrar na ESEFFEGO, mas fui barrada

<sup>4</sup> A ESEFFEGO (Escola Superior de Educação Física de Goiás) foi fundada em 1962 e tinha como objetivo a formação de profissionais em Educação Física; em 1994 foi criado o curso de Fisioterapia, que incorporou mais 1 F em sua sigla, passando a ser denominado ESEFFEGO (Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás); no ano de 1999, a ESEFFEGO foi incorporada à Universidade Estadual de Goiás, deixando de ser uma autarquia e passando a ser uma Unidade Universitária.

várias vezes, 2006 consegui, fiz ioga, hidroginástica, equilíbrio e Ginástica para todos e mais outras que não me lembro.” (P14).

Destaque que neste ano de 2022, a ESEFFEGO completa 60 anos de sua fundação, e que desde a década de 1980 oferta atividades para idosos. Isto é, algumas das idosas do grupo frequentam as atividades da ESEFFEGO há mais de 35 anos, e o que é mais interessante, é que se mantiveram vinculadas e ativas nos projetos, assim como, se orgulham dessa trajetória evidenciando a importância disso em suas vidas.

Sem dúvida o mais tocante foi a narrativa referente ao início do grupo:

“[...] nós assistíamos os jovens apresentando e queríamos ter a atividade também, queríamos estar lá nos festivais. Quando falou que ia começar o grupo, fui a primeira, estou lá desde o início e não pretendo sair” (P5).

Narrativas como essas podem ser encontradas em outras obras que se debruçaram sobre a história de grupos de GPT que possuem uma trajetória mais longínqua, a exemplo do Grupo Ginástico Unicamp (SAROA, 2017; PAOLIELLO *et al.*, 2014), e que deflagram como muitos integrantes permanecem por muito tempo. Segundo Souza (1997), esse engajamento com um grupo de GPT pode se dar por vários motivos, dentre os quais alguns identificados nas narrativas dos participantes de sua pesquisa: a proposta pedagógica que guia o grupo; o perfil dos/as coordenadores/as; o gosto por aquele tipo específico de prática; o fortalecimento de vínculos entre os membros do grupo; dentre outros.

O grupo de idosas que participam do projeto Cignus UNATI, de fato, não tem muitas alterações desde sua criação, pois, em geral, elas se mantiveram nas atividades desde 2014, sem desistências, sendo que a maior parte participou de festivais nacionais e locais; a participação na Gymnastrada Mundial em 2019 foi massiva, no entanto, algumas idosas optaram por não ir, por condições pessoais e financeiras.

A categoria **Esperança** foi levantada a partir de depoimentos que tratavam sobre o enfrentamento ao período pandêmico e à possibilidade de voltarem a participar novamente de eventos. As formas de abordagem desse tema foram diversas, e permeadas por lembranças e emoções, seguidas de mensagens de esperança.

“[...] Quando recebi a cartinha, levei um susto. Fiquei emocionada, lembrei da época de troca de cartas com os namorados, foi algo inesperado... hoje a gente só abre a caixa do correio para receber conta. Me sinto viva e lembrada, com saudade das nossas viagens, andanças e de ir para outro evento como aquele da Áustria. Foi inesquecível.” (P17).

“[...] Espero passar essa pandemia para podermos reunir de novo,

viajar e abraçar a todos.” (P1).

“[...] Minha esperança é que tudo isso passe e a vida volte ao normal [...]. (P4).

A palavra esperança não somente se manifesta de forma direta, como indireta nas narrativas das idosas, ilustrando o quanto ela pode inspirar e mobilizar, como já preconizava Paulo Freire. Uma mobilização para a transformação de si, e, portanto, para a transformação social, tão importante para a vida e para a história, ainda mais num cenário tão acometedor como o pandêmico, no qual mudanças são necessárias e sonhos futuros se projetam:

Fazendo-se e refazendo-se no processo de fazer a história, como sujeitos e objetos, mulheres e homens, virando seres da inserção do mundo e não da pura adaptação ao mundo, terminaram por ter no sonho também um motor da história. Não há mudança sem sonho como não há sonho sem esperança. (FREIRE, 1992, p. 47).

Algumas narrativas demonstraram claramente o empoderamento pessoal e feminino, com a possibilidade de sair de uma condição pré-existente, geralmente mais voltada para os cuidados domésticos. E sem perder a relação com a esperança de um futuro no qual essa condição se modifique novamente:

“[...] Sempre gostei de fazer ginástica, desde adolescente participei dos campeonatos no colégio. Cheguei inclusive a viajar, fui a Campinas, onde voltei com o CIGNUS com a Cida, Michelle e toda turma da ESEFFEGO. Me senti adolescente de novo, pois nunca tinha viajado sozinha depois de casada. [...]” (P1).

Neste depoimento, temos a menção de uma viagem à Campinas, que se refere a participação no Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT, 2022), um evento específico dessa prática no qual os festivais são marcantes para quem deles participam.

Mais marcante que a participação nesse evento, como em outros festivais, é o empoderamento que isso gera, trazendo experiências distintas e distantes daquelas vividas como esposas e “donas do lar”. O que lhes permitiam, portanto, o sentimento de força,

forte para se defender, se permitir, se respeitar e com isso, relata uma significativa melhora nas relações familiares e conjugal. Dizia que antes da oficina ela não falava, só obedecia ao marido. Hoje, Doçura questiona, consegue se colocar e se fazer escutada, sendo este um grande **exemplo de empoderamento**. (BRAGAGNOLO *et al.*, 2020, p. 82, grifo da autora).

No diálogo tecido entre Paulo Freire e Ira Shor (1986), Freire afirma que:

mesmo quando você se sente, individualmente, mais livre, se esse sentimento não é um sentimento social, se você não é capaz de usar sua liberdade recente para ajudar os outros a se libertarem

através da transformação global da sociedade, então você só está exercitando uma atitude individualista no sentido do empowerment ou da liberdade. (FREIRE; SHOR, 1986, p. 71).

E esse processo é constituído coletivamente, quando as idosas se organizam extrapolando seus limites individuais e rompendo com as questões postas em seus contextos, o incentivo e o convite para que as demais participem partem delas, que insistem no convite às mulheres de seu ciclo e seu posicionamento acerca do quanto tais atividades transformaram suas vidas.

A categoria **Amizades e pertencimento** foi constante nas mensagens escritas no grupo do WhatsApp, nas mensagens privadas à coordenação e nas cartas escritas. Há várias menções às professoras Michelle e Cida, pedidos para manutenção das vagas para quando voltarem “a vida normal”, agradecimentos por fazerem parte de um grupo, elogios às colegas do grupo pelas viagens, parcerias etc., falas de incentivo e gratidão pelas vidas umas das outras, bem como mensagens religiosas e de fé para enfrentamento ao período.

“[...] Me considero uma idosa saudável graças às atividades. Peço a Deus que volte os tempos bons e Deus mande um alívio, acabe essa luta que estamos passando, para viajarmos de novo, fui a Campinas com nossa turma, a Cida e você também, tempo é inesquecível.” (P3).

“[...] Aqui o mais importante são as amizades, saber que vocês estão bem e logo voltarmos a ativa.” (P12).

As relações estabelecidas por meio da convivência no grupo de Ginástica para Todos, provoca uma afetação positiva que fortalece os vínculos familiares e comunitários. Segundo Oliveira e Silva (2019, p.153), “é na afetação positiva constante que observamos, nos idosos, a melhora na autoestima, da afetividade, da autonomia, da independência, na convivência e no fortalecimento de vínculos familiares e comunitários.” Além do sentir-se bem, os depoimentos sobre sua saúde refletem a vontade de continuar a viver.

A última categoria elencada, **festivais**, foi recorrente em todas as falas. A participação em festivais marcou a vida de forma positiva delas, além disso, elas apontam em diversos momentos a alegria de participarem de festivais que exigiam que elas viajassem, como o festival do Fórum Internacional de Ginástica para Todos (FIGPT) em Campinas, o festival do Congresso Brasileiro de Ginástica para Todos (CONGPT), que em sua última edição presencial ocorreu na cidade de Caldas Novas e a Gymnastrada Mundial em 2019 na Áustria, além dos festivais locais. Como bem propõe Patricio e Bortoleto (2015, p.100), os festivais significam mais do que lugares para apresentar a ginástica:

um festival não se limita às atividades ou à programação oficial, oferece também uma esfera de experiências, é um mundo de novos conhecimentos e vivências, como dividir alojamento, ter acesso à visão ginástica de outros países, conhecer novas pessoas

e novas culturas, entre outras oportunidades. A intensidade e a riqueza vivida em cada evento podem variar significativamente, mas em geral promove aprendizagens que ultrapassam o ideal de apresentar uma coreografia.

O mundo experimentado pelas participantes do projeto Cignus, especialmente aqueles relacionados às viagens e aos festivais, lhes proporcionou no período pandêmico motivações e esperança para o retorno presencial. Elas remetem aos festivais como momentos singulares nos quais eram espectadoras e participantes.

[...] logo vamos voltar a nos apresentar nos festivais, vamos crer. (P5).

[...] sinto falta das nossas viagens para o fórum, para fora do Brasil, assistir aquelas apresentações maravilhosas e, voltar a nos apresentar. (P12).

A participação em festivais e as viagens realizadas pelo grupo vão além de eventualidades representam esperança, conectividade e estabelecimento de vínculos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As narrativas de mulheres idosas pertencentes ao Grupo Cignus UNATI durante a pandemia trouxeram sentimentos diversos.

A estratégia de envio de cartas mostrou-se muito adequada para despertar memórias e para mobilizar uma ação transformadora diante das medidas de contenção da contaminação na pandemia da COVID-19. Lembranças foram revividas, motivações foram alimentadas, trazendo sentimentos de esperança. Por meio delas, o esperar tão valorizado na Educação por Paulo Freire (1996), foi alcançado.

Evidenciou-se o papel da participação dessas idosas no grupo, numa dimensão do empoderamento social (FREIRE e SHOR, 1986), do empoderamento feminino Bragagnolo *et al.* (2020); e na perspectiva do usufruto do lazer por meio da prática da GPT, indo ao encontro do já pesquisado por Silva (2020) e Moreno e Tsukamoto (2018).

Foi unísono o quanto todas desejavam voltar logo às atividades, participar da próxima edição do FIGPT (2022) e da World Gymnaestrada (2023), fortalecendo a importância dos festivais não só na prática da GPT como na vida de seus praticantes.

## NOTAS

### CONFLITOS DE INTERESSE

A autora não tem conflitos de interesse, incluindo interesses financeiros específicos e relacionamentos e afiliações relevantes ao tema ou materiais discutidos no manuscrito.

### AUTORIA

A autoria é responsável pelos conteúdos do texto.

## REFERÊNCIAS

AYOUB, Eliana. *Memórias da Educação Física na Escola: Cartas de Professoras*. Campinas: Pontes Editoras, 2021.

BATAGLIA, Danielle Camila dos Santos; SOARES, Augusto Cesare de Campos; PAIVA, Erika Ananine; SILVA, Fabrizio Meller da. Academias de Ginásticas em Tempos de Pandemias: impacto, estratégias e oportunidades empreendedoras. *Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas*, v. 7, n. 1, 2022.

BATISTA, Mellina Souza Batista. *Projetos de Extensão Universitária em Ginástica Para Todos e a Formação Profissional em Educação Física e Esporte*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade de São Paulo, 2019.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos; SILVA, Carlos Eduardo Menezes da; SOARES, Fernando Ramalho Gameleira; SILVA, José Alexandre Menezes da. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Revista Ciências Saúde Coletiva*, n. 25, supl. 1, jun. 2020.

BRAGAGNOLO, Adriana; MELLA, Lisiane Ligia; DALPAZ, Roberta Aparecida Borges Brito. Empoderamento Feminino na Velhice: experiência de ser e conviver. *Revista Expressa Extensão*. v. 25, n. 1. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Secretaria Nacional de Assistência Social. *Serviço de Proteção e atendimento integral à família e serviços de convivência e fortalecimento de vínculos* Caderno de Orientações. Brasília, 2016.

BRASIL. Senado Federal. *Estatuto do idoso*. Lei n. 10.741. 3. ed. Brasília: Coordenação de Edições Técnicas, 2019.

CABRAL, Tatiane; COSTA, Enio Silva da. A pandemia e as aulas remotas: a reinvenção da prática docente. In: RIBEIRO, Marcelo Silva de Souza; SOUSA, Clara Maria Miranda de; LIMA, Emanoela Souza. *Educação em tempos de pandemia: registros polissêmicos do visível e invisível*. Petrolina, PE: UNIVASF, 2020.

CERQUEIRA, Bruno Rafael Santos de. Educação no Ensino Superior em tempos de pandemia. In: *Olhar de professor*, v. 23, 2020.

CIGNUS. *Estatuto Social*. 2º Registro em cartório em 23 de fevereiro de 2021.

COSTA, Luciano Bedin da. Cartografia: uma forma de pesquisar. *Revista Digital do LAV - Santa Maria*, v. 7, n. 2. p. 66-77. maio/ago.2014.

DALLA DÉA, Vanessa Helena Santana; DUARTE, Edison; REBELATTO, José Rubens; DALLA DÉA, Vicente Paulo Batista. *Envelhecimento: informações, programas de atividades físicas e pesquisas*. São Paulo: Phorte, 2016.

FIGPT. Fórum Internacional de Ginástica para Todos. *Sobre*. Campinas-SP, 2022. Disponível em: <https://www.forumgpt.com/2022/sobre>. Acesso em: 20 ago. 2022.

FONSECA, Graciela Soares; SOUZA, Jeane Barros de; CONCEIÇÃO, Vander Monteiro da; BRUM, Crhis Netto de; MAESTRI, Eleine; ARAÚJO, Jeferson Santos. Feelings and changes in the life of health academics in front of COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18687>. Acesso em: 20 ago. 2022.

FORPROEX. Fórum de Pró-Reitores das instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras. *Política Nacional de Extensão Universitária*. Manaus-AM, 2012.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da esperança*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

FREIRE, Paulo; SHOR, Ira. *Medo e ousadia - o cotidiano do professor*. Tradução de Adiana Lopez; revisão técnica de Lólio Lourenço de Oliveira. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 12. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOMES, Lohany Cristina do Nascimento; IWAMOTO, Thiago Camargo; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro; OLIVEIRA, Michelle Ferreira de. O corpo a partir da Ginástica para Todos: primeiros debates com o grupo Cignus. *Corpoconsciência*, v. 24, n. 1, p. 83-94, Cuaibá: MT, 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/9764>. Acesso em: 20 ago. 2022.

LANFERDINI, Fábio Juner; ROSA, Rodrigo Gomes da. Impacto da pandemia de Covid-19 sobre o treinamento esportivo. In: VAGO, Tarcísio Mauro; LARA, Larissa Michelle; MOLINA NETO, Vicente. *Educação Física e Ciências do Esporte no tempo presente: desmonte dos processos democráticos, desvalorização da ciência, da educação e ações em defesa da vida*. EDUEM, Maringá-PR, 2021.

MADRID, Silvia Christina de Oliveira; TAQUES, Marcelo José; HONORATO, Ilma Célia Ribeiro; GRANDO, Daiane. Educación Física en la escuela: enseñanza y aprendizaje en tiempos de pandemia. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 26, n. 277, p. 2-19, 8 jun. 2021.

MALTA, Deborah Carvalho; SZWARCOWALD, Célia Landmann; BARROS, Marillia Berti de Azevedo; GOMES, Crizian Saar; MACHADO, Ísis Eloah; SOUZA JÚNIOR, Paulo Roberto Borges de; ROMERO, Dalia Elena; LIMA, Margareth Guimarães; DAMACENA, Giseli Nogueira; PINA, Maria de Fátima; FREITAS, Maria Imaculada de Fátima; WERNECK, André Oliveira; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da; AZEVEDO, Luiz Otávio; GRACIE, Renata. A pandemia na COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol, Serv. Saúde*, Brasília, n. 29, v. 4, 2020.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para Todos na extensão Universitária: um olhar sociométrico sobre as relações entre os

participantes. In: SOARES, Artemis de Araújo. (Org.). *Sociedade, cultura, educação e extensões na Amazônia*. São Paulo: Alexa Cultura & UFAM, 2021, v. 1, p. 201-224.

MORENO, Natália Lopes; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. Influências da prática da Ginástica para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. *Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde*, Campinas: SP, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez. 2018.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa; OLIVEIRA, Flávia da Silva. Extensão universitária: perspectivas e ações para a terceira idade. In: OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa. *Universidade Aberta para a terceira idade: o idoso como protagonista na extensão universitária*. Ponta Grossa, Editora UEPG, 2015.

OLIVEIRA, Wellington da Silva; SILVA, Thais Bento Lima da. Centro-dia para Idosos: afeto positivo como potência de ação e de fortalecimentos de vínculos. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 22, n. 4. São Paulo-SP, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i4p141-159>. Acesso em: 20 ago. 2022.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; IWAMOTO, Thiago Camargo; SOUZA, Lidia Acyole de; TOLEDO, Eliana de. Desmitificando a cultura cerratense por meio da Ginástica para Todos: Um estudo de caso do grupo de ginástica Cignus. *Conexões*, Campinas, SP, v. 16, n. 4, p. 433-449, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v16i4.8654054>. Acesso em: 20 ago. 2022.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; TOLEDO, Eliana de. Construindo pontes: o caso do Congresso de Ginástica para Todos no Centro-Oeste. *Corpoconsciência*, v. 23, n. 3, p. 106-121, Cuiabá: MT, 2019. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/9188>. Acesso em: 20 ago. 2022.

OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; RUFINO, Thais Aguiar; TOLEDO, Eliana de. Cartas em tempos de pandemia: narrativas de idosas praticantes de Ginástica para Todos. In: OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; OGERA, Adriana Aparecida Ribon; FRANÇA, Thyago Madeira. (Org.) *Extensão Universitária na Região Centro-Oeste* [livro eletrônico]: conquistas e desafios no século XXI. Anápolis, GO: Editora UEG, 2022.

PATRICIO, Tamiris Lima; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Festivais ginásticos: princípios formativos na visão de especialistas. *Conexões*. Campinas, v. 13, n. especial, p. 98-114, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v13iEsp..8637578>. Acesso em: 20 ago. 2022.

PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana de; AYOUB, Eliana; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; GRANER, Larissa. *Grupo Ginástico Unicamp: 25 anos*. Campinas: Editora da Unicamp, 2014.

RIBEIRO, Marcelo Silva de Souza; SOUSA, Clara Maria Miranda de; LIMA, Emanoela Souza. *Educação em tempos de pandemia: registros polissêmicos do visível e invisível*. Petrolina, PE: UNIVASF, 2020.

RUFINO, Thais Aguiar; OLIVEIRA, Michelle Ferreira de; DIAS, Franciny dos Santos; TOLEDO, Eliana de. Pandemia, Festivais virtuais e Ginástica para Todos: olhares para aspectos coreográficos. *Revista Didática Sistêmica*, v. 2, n. 1, Rio Grande-RS, 2022. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/redis/article/view/13914>. Acesso em: 20 ago. 2022.

SARÔA, Gioavanna Regina. *A constituição e o processo coletivo de criação do Grupo Ginástico Unicamp pelas vozes de seus coordenadores*. Tese (doutorado) - Universidade

Estadual de Campinas, Faculdade de Educação. Campinas-SP, 2017.

SOUZA, Bertulino José de; BRITO, Gustavo André Pereira de; OLIVEIRA, Marcus Vinicius de Faria; ARAÚ, Allyson Carvalho de (Org.). *Cartografia das políticas públicas em Esporte e Lazer do Rio Grande do Norte*. Natal: EDUFRN, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/29095>. Acesso em: 20 ago. 2022.

SILVA, Felipe de Souza. *Contribuições da Ginástica para Todos para o desenvolvimento das relações sociais em idosos*. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas - Faculdade de Educação Física. Campinas - SP, 2020.

SILVEIRA, Michele Marinho da; ROCHA, Josemara de Paula; VIDMAR, Marlon Francys; WIBELINGER, Lia Mara; PASQUALOTTI, Adriano. Educação e inclusão digital para idosos. *Renote*, Porto Alegre, v. 8, n. 2, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1679-1916.15210>. Acesso em: 20 ago. 2022.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. *Ginástica Geral: Uma área do conhecimento da Educação Física*. Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas-SP, 1997.

SOUZA, Ana Elza da Silva; SANTOS, Maria Djanilza dos; SOUZA, Francisca Daguiana Nicola de; GONÇALVES, Nayara Ariane Laureano. Adoecimento Mental dos idosos diante da pandemia do SARS-COV-2 e as principais contribuições da enfermagem: uma revisão. *In: Anais VIII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Anais do VIII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*. Campina Grande: Realize Editora, 2021. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/77343>. Acesso em: 18 ago. 2022.

TOLEDO, Eliana de. *Ensaio Cartográfico de movimentos de resistência na GPT em tempos difíceis*. Conferência de Abertura do Congresso Nacional de Ginástica para Todos 2021. 1 vídeo (125 minutos). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TfefRNfyCWI&t=4154s>. Acesso em: 5 nov. 2021. UEG. *CIGNUS*. Projeto de Extensão. Protocolo: 2010PRE0100001, deferido na Câmara de Extensão, 2010.

UEG. *Ginástica para Todos com idosos na UEG – CIGNUS UNATI*. Universidade Estadual de Goiás. Plataforma Pégasus. Protocolo, 2014PRE0100001, deferido na Câmara de Extensão, 2014.

UEG. *Ginástica para Todos com idosos na UEG – CIGNUS UNATI*. Universidade Estadual de Goiás. Plataforma Pégasus. Protocolo, 2014PRE0100001, deferido na Câmara de Extensão, 2018.

UEG. *Ginástica para Todos com idosos na UEG – CIGNUS UNATI*. Universidade Estadual de Goiás. Plataforma Pégasus. Protocolo, 2014PRE0100001, deferido na Câmara de Extensão, 2019.

ZUCHERATO, Bruno. *Contribuições metodológicas para o ensino de geografia na educação básica: proposta de modelo cartográfico com múltiplas representações*. 2012. 149 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Geociências e Ciências Exatas, 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/95623>. Acesso em: 20 ago. 2022.

Recebido em: 11 set. 2022  
Aprovado em: 17 dez. 2022

---

Artigo submetido ao sistema de similaridade Turnitin®.

A revista **Conexões** utiliza a [Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0](#), preservando assim, a integridade dos artigos em ambiente de acesso aberto.

---

*A Revista Conexões é integrante do Portal de Periódicos Eletrônicos da Unicamp e associado/membro das seguintes instituições:*

