



DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v20i00.8670992>

Artigo Original

Aproximações entre a Ginástica para Todos e conceitos da Gerontologia

Approximations between Gymnastics for All and concepts of Gerontology

Aproximaciones entre Gimnasia para Todos y conceptos de Gerontología

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto¹ 
 Laís Santos Domingues¹ 
 Laíse Pires Silva¹ 
 Brenda Escarante da Costa¹ 
 Caroline Cristina Oliveira¹ 
 Larissa Félix de Oliveira¹ 
 Juliana Silva Carvalho¹ 
 Natália Lopes Moreno² 

RESUMO

Objetivo: Analisar e refletir sobre as possíveis aproximações entre os fundamentos da Ginástica para Todos (GPT) e alguns termos próprios da área da Gerontologia, dentre os quais destacamos: *life span*, autonomia, geratividade e criatividade. **Método:** Trata-se de um trabalho analítico, de cunho bibliográfico e qualitativo. **Resultados e discussão:** O termo *life span* refere-se a uma forma de observar o desenvolvimento humano, no seu trajeto do nascimento à morte, considerando-o como um processo multidimensional e multidirecional, que envolve ganhos e perdas e é influenciado por variáveis biológicas, sociais e psicológicas. A autonomia pode ser definida como uma combinação da capacidade funcional com o senso individual de independência, com o senso de autodeterminação e domínio, e com a identidade. A geratividade diz respeito à motivação e ao envolvimento com a continuidade e com o bem-estar individual e do grupo social. A criatividade pode ser definida como a capacidade que nos permite organizar conhecimentos de formas novas e diferentes daquelas usuais. **Considerações finais:** Os conceitos destacados neste trabalho se relacionam com os fundamentos da GPT de forma bastante estreita, mostrando-se esta uma prática com muito potencial para promover o desenvolvimento da pessoa idosa. É importante destacar que o fortalecimento das relações aqui propostas é condicionado às abordagens e processos pedagógicos utilizados

¹ Universidade de São Paulo, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, São Paulo-SP, Brasil.

² Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Departamento de Letras Orientais, São Paulo-SP, Brasil.

Correspondência:

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto. EACH-USP, Rua Arlindo Bétio, 1000, Vila Guaraciaba, São Paulo - SP, CEP 03828-000. Email: maharumi@usp.br



durante as práticas, considerando que algumas podem oferecer mais força e amplitude e outras podem limitar o desenvolvimento dos pontos levantados.

Palavras-chave: Envelhecimento. Idoso. Práticas Corporais.

ABSTRACT

Objective: To analyze and reflect on possible approximations between the fundamentals of Gymnastics for All (GPT) and some specific terms in the field of Gerontology, among which we highlight: life span, autonomy, generativity and creativity. **Method:** This is an analytical, bibliographic and qualitative work. **Results and discussion:** The term life span refers to a way of observing human development, in its path from birth to death, considering it as a multidimensional and multidirectional process, which involves gains and losses and is influenced by biological variables, social and psychological. Autonomy can be defined as a combination of functional capacity with an individual's sense of independence, with a sense of self-determination and mastery, and with identity. Generativity concerns motivation and involvement with continuity and with individual and social group well-being. Creativity can be defined as the ability that allows us to organize knowledge in new and different ways from the usual ones. **Final considerations:** The concepts highlighted in this work relate to the fundamentals of GPT in a very narrow way, showing that this practice has a lot of potential to promote the development of the elderly. It is important to highlight that the strengthening of the relationships proposed here is conditioned to the pedagogical approaches and processes used during the practices, considering that some can offer more strength and amplitude and others can limit the development of the points raised.

Keywords: Aging. Aged. Body Practices.

RESUMEN

Objetivo: Analizar y reflexionar sobre posibles aproximaciones entre los fundamentos de Gimnasia para Todos (GPT) y algunos términos específicos del campo de la Gerontología, entre los que destacamos: duración de la vida, autonomía, generatividad y creatividad. **Método:** Se trata de un trabajo analítico, bibliográfico y cualitativo. **Resultados y discusión:** El término vida útil se refiere a una forma de observar el desarrollo humano, en su trayecto desde el nacimiento hasta la muerte, considerándolo como un proceso multidimensional y multidireccional, que involucra ganancias y pérdidas y está influenciado por variables biológicas, sociales y psicológicas. La autonomía se puede definir como una combinación de la capacidad funcional con el sentido de independencia de un individuo, con un sentido de autodeterminación y dominio, y con identidad. La generatividad se refiere a la motivación y la implicación con la continuidad y con el bienestar individual y social del grupo. La creatividad se puede definir como la capacidad que nos permite organizar el conocimiento de formas nuevas y diferentes a las habituales. **Consideraciones finales:** Los conceptos destacados en este trabajo están estrechamente relacionados con los fundamentos de GPT, lo que demuestra que esta práctica tiene mucho potencial para promover el desarrollo de las personas mayores. Es importante resaltar que el fortalecimiento de las relaciones aquí propuestas está condicionado a los enfoques y procesos pedagógicos utilizados durante las prácticas, considerando que algunos pueden ofrecer más fuerza y amplitud y otros pueden limitar el desarrollo de los puntos planteados.

Palabras Clave: Envejecimiento. Anciano. Prácticas Corporales.

INTRODUÇÃO

O Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), alertava à época de sua publicação sobre o aumento da longevidade e suas repercussões para o desenvolvimento de políticas públicas que permitissem uma vida com qualidade. Ilustrando em termos numéricos, e considerando a realidade brasileira, dados do IBGE (2022) apontam que a população formada por indivíduos com 65 anos ou mais, corresponderá a 15,92% em 10 anos. Quando projetamos períodos mais distantes, a proporção segue a aumentar.

Dentre os elementos fundamentais para que seja possível proporcionar a esta população específica uma qualidade de vida digna observamos, dentre outros, a preocupação em permitir que essas pessoas pratiquem atividades físicas. Na esteira da constatação sugerida pelos dados disponíveis, uma série de documentos vem sendo elaborados e divulgados, os quais oferecem informações sobre a importância da prática de atividades físicas para diferentes grupos etários, inclusive para o público idoso, como por exemplo, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2021). Além da indicação dos tipos de atividades do tempo a ser dedicado durante a semana, o material chama a atenção para os momentos nos quais as atividades físicas podem ser realizadas (no tempo livre, no deslocamento, no trabalho/estudo e na realização de atividades domésticas), bem como oferece ao leitor sugestões de locais nos quais é possível ter acesso a tais práticas.

Nesse sentido, é possível dizer que o aumento da longevidade e da população idosa é uma realidade e que uma das preocupações no que diz respeito à promoção da qualidade de vida desse grupo é que sejam proporcionadas condições para que ele possa permanecer fisicamente ativo. Considerando tal contexto, acreditamos que a Ginástica para Todos (GPT) pode ser protagonista, uma vez que se caracteriza como uma prática que se molda e se adequa a diferentes perfis de público.

O crescente espaço conquistado pela GPT no cenário brasileiro vem proporcionando a consolidação de grupos com diferentes características, inclusive aqueles voltados para o público idoso (CONTESSOTO *et al.*, 2021). Carregando em seu nome a missão de ser para todos - ainda que possamos discutir a questão do acesso, considerando recortes e observando os dados do público atendido de modo desagregado (por gênero, raça ou classe social por exemplo) (ANTUALPA *et al.*, 2022) busca oferecer e promover em seus programas atividades voltadas para o desenvolvimento integral dos praticantes. Através de propostas livres e criativas e que envolvam, antes de tudo, elementos ginásticos em suas mais diferentes formas, constitui-se em uma modalidade pertinente para diferentes contextos, fomentando o lazer

ativo, a promoção da saúde, o prazer pela prática e as mais diversas aprendizagens (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2016). É possível observar um interesse progressivo de acadêmicos, instituições e profissionais sobre questões relacionadas ao planejamento, à intervenção e às repercussões da prática da GPT voltada para o público idoso.

Silva, Menegaldo e Bortoletto (2022), realizaram um levantamento a partir de dados de inscrição em grandes eventos de GPT no Brasil e identificaram 22 grupos ativos que atendem ao público idoso. O estudo de caráter qualitativo, buscou compreender os impactos do desenvolvimento de projetos de GPT com foco no estabelecimento de relações sociais, entre três grupos selecionados a partir do levantamento inicial. Foram realizadas entrevistas com coordenadores e integrantes, que evidenciaram o caráter social como uma característica marcante das práticas desenvolvidas nos grupos em questão. Os participantes mencionaram que a modalidade se constitui como uma opção de prática capaz de afastar a solidão e promover a criação de novos laços de amizade. Além disso, os autores destacam que as confraternizações e comemorações realizadas entre os integrantes dos grupos extrapolam as aulas de GPT e contribuem para uma vida social mais ativa dos idosos.

Também com enfoque nos aspectos sociais, o estudo de Oliveira *et al.* (2020) identifica o processo de elaboração de uma composição coreográfica e a experiência de apresentá-las em festivais, como um espaço para o desenvolvimento de habilidades sociais entre os idosos de um grupo de GPT, utilizando-se de uma proposta pedagógica que estimula a construção coletiva.

Resultados semelhantes, no que diz respeito ao potencial de desenvolvimento das relações sociais dos praticantes, foram encontrados por Contessoto *et al.* (2021). Ainda que o objetivo do estudo fosse identificar os laços estabelecidos por participantes idosos de um programa de GPT com outras práticas corporais, as entrevistadas destacaram a criação de vínculos sociais como uma repercussão marcante dos processos pedagógicos adotados no projeto estudado. Além disso, as dinâmicas coletivas empregadas em aula e a possibilidade de adaptação dos movimentos também emergiram como fatores importantes para os participantes da pesquisa, no que tange à experiência corporal com a GPT.

Lopes *et al.* (2020) entrevistaram 13 pessoas acima dos 50 anos, participantes de um projeto de extensão universitária de GPT e observaram que a colaboração, o compartilhamento de conhecimentos, a ludicidade, a possibilidade de fazer novas amizades, a comunicação, o carinho e a desinibição, foram considerados elementos importantes para os entrevistados. Sendo assim, de acordo com as autoras, esses aspectos devem ser considerados no planejamento de atividades e nas aulas destinadas a essa

faixa etária.

Esses estudos corroboram com os achados de Santos e Tsukamoto (2020), que realizaram uma pesquisa de caráter qualitativo com idosos alunos de um projeto de extensão de GPT, que buscou identificar a compreensão deste grupo sobre a prática. Os resultados evidenciaram o importante papel da convivência e da interação social nesse contexto, influenciando inclusive na percepção de autonomia do público estudado. A sensação de pertencimento e o papel social da GPT também emergiram como um ponto de destaque no estudo de Moreno e Tsukamoto (2018), relacionado especificamente com a saúde do idoso. De acordo com as autoras, a prática parece estimular o autocuidado, a autonomia, a diversão e o bom humor dos seus praticantes.

Podemos observar que os estudos apresentados ressaltam a potência da GPT para o desenvolvimento de habilidades sociais, muito por sua vocação para o trabalho coletivo (MENEGALDO; BORTOLETO, 2020). Por outro lado, a experiência na intervenção com um grupo formado por pessoas idosas, nos mostra que a formação em educação física e o conhecimento aprofundado sobre a GPT talvez não sejam suficientes para lidar com questões do dia a dia. Nesse sentido, entendemos que é possível buscar em outras áreas subsídios para aprimorarmos a nossa prática. Sendo assim, o objetivo deste trabalho de cunho bibliográfico é analisar e refletir sobre as possíveis aproximações entre premissas e fundamentos da GPT (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016) e alguns termos próprios da área da Gerontologia (NERI, 2014).

MÉTODO

O presente estudo, de caráter bibliográfico e qualitativo, se propõe a realizar uma análise das possíveis relações entre alguns dos fundamentos da GPT propostos por Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) e alguns conceitos advindos da área da gerontologia: life spam, autonomia, geratividade e criatividade, de modo semelhante ao estudo apresentado por Moreno, Tsukamoto e Winiawer (2020), ainda que neste caso, as autoras tenham estabelecido relações com uma prática corporal distinta, a arte marcial Kendô.

Para tal, apresentaremos de forma sumarizada os fundamentos a serem considerados, seguidos dos conceitos supracitados, comentando sobre as possíveis relações existentes entre eles.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes de abordarmos propriamente as relações propostas para este artigo, acreditamos ser necessário esclarecer o que é a Gerontologia e refletir sobre como ela pode se relacionar com a área da Educação Física. Neri (2014, p. 186)

nos diz que:

Gerontologia é o campo interdisciplinar que tem como objetivos descrever e explicar as mudanças típicas do processo de envelhecimento humano e suas relações com determinantes genético-biológicos, psicológicos e socioculturais. Interessa-se pelo estudo das características dos idosos, bom como pelas várias experiências de velhice e envelhecimento, ocorridas em diferentes contextos socioculturais e históricos. Abrange aspectos do envelhecimento normal e patológico. Compreende a consideração dos níveis atuais e do potencial para o desenvolvimento. Em seu aspecto aplicado, a gerontologia interessa-se pela solução dos problemas de ordem física, social e psicológica associados ao envelhecimento e pela promoção da qualidade de vida na velhice em indivíduos e populações.

A partir desta definição, entendemos que este campo se interessa pelo processo de envelhecimento, relacionado às dinâmicas da passagem do tempo, e em especial, mas não unicamente, pelo período da velhice. Papáleo Netto (2013) chama atenção para o fato de que o envelhecimento pode se referir a todo o período de existência da pessoa, denominado pelo autor como um *continuum*, que se inicia com o nascimento e finda com a morte.

O campo da Gerontologia é relativamente novo, como ressaltam Almeida *et al.* (2012). Segundo as autoras, o primeiro curso de graduação na área foi criado em 2005, na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo e forma profissionais responsáveis por compreender, criar, gerir, desenvolver e avaliar formas e apoio ao idoso e seus cuidadores, sejam eles os próprios familiares ou profissionais especializados. As autoras pontuam também que o profissional de Gerontologia atua em contextos multiprofissionais e interdisciplinares.

A interdisciplinaridade da área é uma característica também destacada por Papáleo Netto (2013). Segundo o autor, concordando com Piccolo (2011), toda a complexidade do ser humano e do processo de envelhecimento demandam olhares que vão para além da questão biológica, uma vez que a condição sob este ponto de vista está invariavelmente relacionada aos aspectos psicológicos, sociais, econômicos, nutricionais, entre outros. Neri (2014) aponta que a Gerontologia compartilha ações com áreas como a medicina, a odontologia, a fisioterapia, a fonoaudiologia, a nutrição, a enfermagem, o direito, o serviço social, que, em um trabalho integrado, podem corroborar para o trato com questões relacionadas ao envelhecimento e ao idoso.

Com certa facilidade, encontramos na literatura estudos da área da Educação Física que revelam as benesses da atividade física para o público idoso, apontando o quanto a sua prática melhora indicadores relacionados a aspectos fisiológicos e biológicos (LANGHAMMER; BERGLAND; RYDWIK, 2018; DE FARIA-COELHO RAVAGNANI, 2021; DE ANDRADE; DE MELLO, 2022) e esta parece ser

perspectiva importante porém reducionista das repercussões das práticas para esse grupo. Piccolo (2011, p. 173) nos lembra que

[...] não são os centímetros conquistados que realmente importam em um programa de atividades físicas, mas a forma como esse centímetro foi ganho, se com risos e alegria ou mediante um processo não tão prazeroso como poderia vir a ser.

OS FUNDAMENTOS DA GPT

Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) elencaram 11 fundamentos, por meio dos quais é possível reconhecer uma atividade como GPT. A seguir apresentamos, de forma sumária e interpretativa, cada um deles.

O primeiro fundamento apresentado pelas autoras é **a base na ginástica**. Ele nos permite reconhecer as ações, movimentos e elementos que compõem uma atividade ou prática de GPT, os quais advêm de um grande grupo formado por modalidades e práticas ginásticas, construídas e reconhecidas como tal ao longo do tempo. De forma ilustrativa, podemos reconhecer a ginástica por meio da execução de elementos individuais (estrela, rolamento e saltos por exemplo), elementos coletivos (como as figuras da ginástica acrobática) e pelo manejo de aparelhos (tradicionais das práticas ginásticas, como o arco da Ginástica Rítmica, ou não, como um travesseiro por exemplo).

A composição coreográfica consiste em uma produção decorrente de um encontro ou de um conjunto de encontros de GPT, articulando elementos corporais, formas de ocupação do espaço, formas de organização dos integrantes, música, materiais e equipamentos (ainda que o seu uso não seja compulsório), entre outros elementos. Não existe obrigatoriedade de se desenvolver um processo de construção coreográfica, mas as autoras nos mostram que este parece ser um importante exercício de trabalho coletivo.

A não competitividade e o favorecimento da inclusão é o fundamento que destaca a GPT como uma modalidade essencialmente não competitiva, característica esta que oportuniza que todos e todas que desejem tornar-se parte de um grupo possa fazê-lo. Parece-nos que este fundamento ratifica a possibilidade de que a derivação “para todos” se torne exequível, uma vez que a desassocia de um caráter seletivo, especialmente relacionado às habilidades motoras e elementos praticados, criando assim um ambiente favorável para que todas as pessoas possam participar, seja em grupos específicos para determinados públicos (como os grupos para idosos, por exemplo) ou não.

Da ausência da competição, e conseqüentemente do regramento, derivam outros fundamentos como **o número indefinido de participantes**. A ausência de um código de pontuação que limite o número de pessoas abre espaço para o

convívio e a interação, criando um ambiente propício para o desenvolvimento de um trabalho coletivo. Certamente, quando se trata da organização ou participação em eventos da modalidade, existem algumas diretrizes a serem seguidas, uma vez que haverá um espaço limitado para a apresentação e é necessário levar tal fator em consideração.

A **liberdade de vestimenta** e a **diversidade musical** esclarecem que a amplitude de ações possíveis no que diz respeito ao vestuário e figurino, e à música, também operam na GPT de forma livre em virtude da sua característica não competitiva. Nesses campos, as possibilidades são inúmeras, uma vez que não existem imposições de regras para tal. Em relação aos dois fundamentos, certamente é importante que estejam articulados com o tema da coreografia, caso seja utilizado nesse contexto.

Consideramos que a ausência de regramentos também reverbera no que diz respeito às possibilidades de criação nos programas e composições de GPT. As autoras ressaltam no fundamento **estímulo à criatividade** que, por não serem exigidas séries, rotinas ou elementos obrigatórios, a criatividade ganha destaque. Nesse sentido, as amarras soltas no que diz respeito às características da música e do material, dos movimentos, do número e da organização das pessoas, as possíveis combinações entre esses fatores são amplificadas em termos de quantidade e de oportunidade. Por oportunidade queremos destacar as possibilidades que se abrem quando as exigências não existem.

O **uso de materiais** é o fundamento que ressalta o fato de que na GPT existe a opção de se fazer uso de materiais ou equipamentos, sejam eles tradicionais das práticas ginásticas ou não, durante os encontros e nas composições coreográficas. As autoras comentam que esse fator pode ser um vetor para estimular a criatividade e aumentar o portfólio de combinações e de exploração de movimentos. Consideramos importante destacar também que esse fundamento permite que a GPT possa ser praticada nos mais distintos locais, uma vez não existe a demanda específica por nenhum equipamento ou material. Certamente é primordial pensar na segurança dos praticantes antes de tudo, particularmente quando se considera a adaptação de implementos.

No fundamento **inserção dos elementos da cultura** as autoras ressaltam que nas propostas de GPT, tanto no que diz respeito aos programas desenvolvidos quanto às composições coreográficas, existe a possibilidade de incorporar elementos da cultura presentes na arte, no folclore e nos costumes, por exemplo. Já a **formação humana** é um fundamento destacado pelas autoras como uma consequência da prática da GPT, em especial quando o programa desenvolvido é orientado e atento às questões de inclusão, de coletividade, de incentivo à criatividade, de convivência com diferentes culturas, entre outros aspectos.

O **prazer pela prática** encerra o conjunto de fundamentos propostos, e ressalta que em contraposição aos sacrifícios, negações e frustrações que podem permear outras práticas, esportivas ou não, na GPT o envolvimento do praticante parece ocorrer de modo diferenciado, em função de tudo o que foi apresentado até aqui nesta seção. Observamos que também neste fundamento a ausência de um regramento, responsável pelas imposições e exigências e, de certo modo, atribuindo muito valor ao resultado, parece carregar de sentido os processos vividos nas práticas de GPT, preenchendo os momentos de forma prazerosa. As autoras enumeram alguns desses motivos como o senso de pertencimento a um grupo, a possibilidade de fazer parte dos processos de experimentação e as amizades cultivadas.

Apesar de serem apresentados de forma segmentada, entendemos que no dia a dia da prática pedagógica com a GPT tais fundamentos se manifestam de modo sobreposto, e se inter-relacionam e se influenciam constantemente. O mesmo ocorre quando nos propomos a buscar um diálogo entre os fundamentos e os conceitos oriundos da área da Gerontologia. Destacaremos a seguir como a GPT e seus fundamentos podem ser percebidos considerando cada conceito, mas sempre levando em conta que fazem parte de um todo e que estão intimamente interligados.

PARADIGMA DO *LIFE SPAN*

Life span significa toda a duração da vida e é a denominação adotada para um modo de ver o desenvolvimento humano como um processo que se dá do nascimento à morte. Assim como o paradigma do curso de vida, este rejeita a noção de estágios e se interessa pela compreensão das trajetórias de desenvolvimento e dos efeitos das experiências anteriores sobre as posteriores ao longo da vida. O desenvolvimento e o envelhecimento são vistos como processos multidimensionais e multidirecionais, que comportam ganhos e perdas, são regidos pela interação entre variáveis genético-biológicas, socioculturais e psicológicas, exigem uma perspectiva interdisciplinar e solicitam o emprego de delineamentos de pesquisa combinando estratégias longitudinais e transversais para a sua compreensão (NERI, 2014, p. 259).

De acordo com Schoralick-Lempke e Barbosa (2012), o entendimento da velhice sob o paradigma *life span* contribuiu para que a visão do idoso como um ser fadado à doença e à passividade fosse desconstruída, ampliando as perspectivas com relação a esse período da vida e lançando luz à possibilidade de se promover um envelhecimento saudável, ativo e funcional. Paralelamente, passou-se a considerar com mais ênfase o caráter heterogêneo deste período da vida.

Consideramos que a perspectiva *life span* relaciona-se fortemente não somente com um ou outro fundamento da GPT, mas com a própria proposta da

modalidade, adequando-se para pessoas em qualquer momento da vida e levando em conta as condições e a bagagem trazida por cada um para as sessões de prática. A compreensão do processo de envelhecimento dessa forma por parte daqueles envolvidos com a prática da GPT - professores, coordenadores de grupo e participantes - é fundamental, pois esta perspectiva reforça o caráter inclusivo da modalidade e a sua característica de atender a públicos de diferentes faixas etárias, nos permitindo assumir que todos podem se beneficiar do envolvimento com os seus fundamentos.

No exercício de tentar estabelecer uma relação mais direta com alguns deles, podemos nos focar no fundamento **a base na ginástica**. Observando as regras de segurança para o ensino dos movimentos ginásticos, sob esta perspectiva, devemos considerar a possibilidade de abordar elementos que talvez não nos "arriscaríamos", como por exemplo figuras de ginástica acrobática. De modo semelhante, consideramos que o fundamento **uso de materiais** também podem contribuir para estímulo e a curiosidade de experimentações corporais. De modo pontual, os trabalhos de Moreno e Tsukamoto (2018) e Santos e Tsukamoto (2020) ilustram tais questões com o relato dos participantes dos estudos que relatam sensações positivas ao serem motivados a tentarem novos movimentos.

Consideramos também que os fundamentos **formação humana e prazer pela prática** relacionam-se de modo bastante íntimo com o paradigma *life span*. Isso se deve ao fato de que ambos colaboram para a criação de um ambiente empático, amigável e acolhedor, oferecendo condições e incentivo para que a prática da GPT possa ser contínua durante qualquer período da vida.

GERATIVIDADE

O conceito de geratividade foi estabelecido por Erikson (1963). Diz respeito à motivação e ao envolvimento com a continuidade e o bem-estar de indivíduos particulares, de grupos humanos, da sociedade de modo geral e da Humanidade. Sua origem é uma necessidade interna de garantir a própria imortalidade, de ser necessário e de passar o bastão para a geração seguinte, tanto no sentido biológico quanto cultural. Juntamente com os conceitos de integridade e de envolvimento, a geratividade é um tema central ao desenvolvimento na vida adulta e na velhice. (NERI, 2014, P. 142).

A geratividade pode ser entendida como a capacidade que as pessoas possuem de transmitir e ensinar ao outro através de suas experiências perpetuando as vivências entre as gerações. Trata-se de uma ideia bastante importante, pois através dessas relações é possível construir novos horizontes, rompendo diversos tipos de barreiras, como a diferença de idade, a fim de permitir que as transformações aconteçam sem que junto a elas se estabeleçam muros capazes de resultar em exclusão e falta de comunicação.

Um estudo realizado com idosos participantes de um projeto com espaço de inclusão digital buscou identificar alguns indicadores de geratividade que pudessem causar possíveis impactos na vida dos participantes (CARVALHO *et al.*, 2014). Os autores perceberam que as redes sociais são capazes de contribuir positivamente para a busca de ações que favoreçam a geratividade.

Considerando as características da geratividade, nos parece que o fundamento da GPT **não competitividade e inclusão** é primordial para que tal conceito possa ser desenvolvido nessa prática. A partir da inexistência das limitações impostas pelas regras, tanto no que diz respeito ao conteúdo a ser executado e praticado na modalidade, quanto no que tange à organização de categorias, abre-se espaço para a interação entre grupos com participantes de diferentes idades.

A partir da possibilidade de criação de grupos intergeracionais, os demais fundamentos também parecem se beneficiar pela geratividade. Na **composição coreográfica** por exemplo, processos pedagógicos dialógicos podem favorecer as trocas entre os integrantes, permitindo que em um grupo intergeracional, formado por idosos e pessoas mais jovens, os primeiros tenham espaço para compartilhar suas experiências de vida acerca de um tema, por exemplo. No que diz respeito ao fundamento **inserção de elementos da cultura**, também é possível contar com a participação ativa do idoso, que pode contribuir a partir de suas histórias de vida para a sugestão de temas, enredos e outros elementos, expandindo assim as percepções do grupo. Podemos extrapolar a amplitude da geratividade para outros fundamentos, como a **liberdade de vestimenta e o uso de materiais**, quando os idosos podem utilizar habilidades desenvolvidas durante a vida para a confecção de figurino ou de implementos.

AUTONOMIA

A autonomia pode ser definida como uma combinação do nível de capacidade funcional com o senso pessoal de independência nos âmbitos físico, psicológico e espiritual, com o senso de autodeterminação e domínio e com a identidade. Paralelamente, a dependência é definida como a incapacidade de funcionar satisfatoriamente sem ajuda, devido a limitações físicas, cognitivas e devido à escassez de compensações e apoios ambientais (NERI, 2014, p. 42).

Gomes *et al.* (2021) chamam a atenção para o fato de que a temática da autonomia do idoso ainda é uma área nova de estudo no campo do envelhecimento. Na revisão sistemática elaborada pelos os autores, foram identificados alguns elementos, como a funcionalidade, as relações familiares e interpessoais, a percepção sobre a vida, a satisfação com os serviços de saúde, a escolaridade e a qualidade de vida como importantes fatores associados à autonomia do idoso. Tais resultados corroboram com as colocações de Neri

(2014), que destaca o caráter multifacetado desta condição, dependente de diversos elementos que facilitam ou moldam o senso de autonomia individual das pessoas idosas, entre elas a percepção de saúde.

A temática saúde está ligada, entre outras variáveis, ao nível de atividade física das pessoas idosas. Moreira, Teixeira e Novaes (2014) realizaram um estudo de revisão sobre a relação entre atividade física, envelhecimento e autonomia, e comentam que a atividade física pode, além de prevenir doenças e possibilitar maior expectativa de vida, promover a ampliação da capacidade funcional, influenciando positivamente na qualidade de vida da pessoa idosa.

Em um relato de experiência de um programa de GPT para um grupo de idosos na cidade de Petrolina, Lima e Lemos (2016) destacam que a prática pode abordar uma série de capacidades como equilíbrio, força, flexibilidade e coordenação o que pode promover benefícios para a saúde física e emocional dos praticantes. Santos e Tsukamoto (2020), ao analisarem a compreensão de um grupo de idosos sobre um programa de GPT, identificaram que ele promovia contribuições para a autonomia e independência do grupo, no que diz respeito à manutenção e melhora da capacidade funcional.

Já o estudo quantitativo desenvolvido por Silva (2017), que se propôs a avaliar o nível de aptidão física funcional de idosos que faziam parte de um grupo de GPT, constatou que seus integrantes apresentavam bons níveis de aptidão física, com indicadores acima da média no *Senior Fitness Test*. De acordo com a autora, talvez a grande possibilidade de variações e combinações de conteúdo seja um fator decisivo para os resultados encontrados, uma vez que dessa forma as variáveis analisadas pelo teste são contempladas nas sessões de prática da modalidade.

Considerando os estudos apresentados, nos parece que os fundamentos **a base na ginástica, o uso de materiais, a diversidade musical e a composição coreográfica** podem contribuir de modo bastante objetivo para a autonomia do idoso, no que diz respeito às questões físicas e motoras relacionadas à sua capacidade funcional. No entanto, para além deles, consideramos que a GPT pode, mais uma vez levando em conta os processos pedagógicos adotados, fomentar a autonomia no sentido de permitir que os idosos possam se sentir confortáveis e confiantes para se expressar, contribuindo com ideias e opiniões nos processos desenvolvidos, experimentando movimentos novos ou revivendo outros aprendidos em épocas anteriores.

CRIATIVIDADE

A criatividade é definida como a capacidade de produzir respostas novas, de alta qualidade e altamente apropriadas à tarefa. Qualquer que seja a área em que se manifeste, a criatividade é um domínio de funcionamento essencialmente cognitivo e uma forma especializada de solução de problemas. Consiste na reorganização

de conhecimentos previamente adquiridos de uma forma nova e divergente, em contraste com as soluções usuais, nas quais a reorganização de reconhecimentos prévios é feita segundo modelos tradicionais, que valorizam a convergência (NERI, 2014, p. 124).

De acordo com a autora, existem crenças generalizadas que propagam a ideia de que não existe criatividade na velhice. Ao tratar do assunto em sua obra, ela ressalta os pontos favoráveis e contrários com relação ao exercício da criatividade entre a população idosa.

A autora destaca que um dos fatores que pode limitar a expressão da criatividade entre o público idoso é o receio de ser ridicularizado e o medo de errar. Em complemento, ela aponta que a sociedade de certa forma também reprime esse movimento, uma vez que tende a considerar o pensamento divergente partindo do idoso como um sinal de senilidade, enquanto quando a mesma situação envolve um jovem, é um sinal de irreverência.

Na GPT, como já apresentado, **o incentivo à criatividade** constitui-se em um pilar fundante de grande importância. Por suas características livres permite a manifestação de diferentes formas, combinações e expressões, de acordo com as características dos participantes. Considerando a abordagem pedagógica utilizada, na GPT é possível se criar um ambiente muito favorável para que o idoso manifeste suas opiniões, dê suas ideias, discuta e experimente, sem o receio do julgamento, uma vez que o "errar" no ambiente da GPT é bastante relativo. Bonfim *et al.* (2020) complementam dizendo que o caráter não competitivo, além de tornar a prática acessível a qualquer público, não impõe requisitos aos praticantes, promovendo uma prática prazerosa e divertida, permitindo que os participantes possam se sentir à vontade para expressar a sua criatividade, enriquecendo as possibilidades de expressão corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observarmos as possíveis relações entre os fundamentos da GPT, foi possível observar que o a predominância da inexistência da competição e o seu caráter inclusivo são de importância crucial para se desenvolver entre o público idoso os conceitos da gerontologia elencados neste trabalho.

Reforçamos que nos parece que a elaboração cuidadosa das propostas, bem como a reflexão constante dos processos pedagógicos adotados durante os programas são primordiais para que o desenvolvimento dos conceitos apontados nesse texto seja possível. É importante destacar que o fortalecimento das relações aqui propostas é condicionado às abordagens e processos pedagógicos utilizados durante as práticas, considerando que algumas podem oferecer mais força e amplitude e outras podem limitar o desenvolvimento dos pontos

levantados. Outra ressalva importante é que acreditamos que os conceitos, fundamentos e premissas selecionados se relacionam de modo não-linear, formando uma teia de ações, conhecimentos e aprendizagens.

Ressaltamos também que o exercício realizado neste trabalho é inicial e não definitivo. Consideramos que existe ainda muito espaço para o desbravamento das relações aqui levantadas, bem como a possibilidade de ampliação dos conceitos considerados. Outro aperfeiçoamento possível a partir das ideias aqui apresentadas seria olhar para as relações estabelecidas e buscar identificar princípios pedagógicos que permitam concretizar tais laços no campo da intervenção.

AGRADECIMENTOS

Paula Regina Pimentel Winiawer que despertou a nossa curiosidade acerca do tema.

NOTAS

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores não têm conflitos de interesse, incluindo interesses financeiros específicos e relacionamentos e afiliações relevantes ao tema ou materiais discutidos no manuscrito.

AUTORIA E COAUTORIA

Os autores declaram que participaram de forma significativa na construção e formação desde estudo, tendo, enquanto autor, responsabilidade pública pelo conteúdo deste, pois, contribuíram diretamente para o conteúdo intelectual deste trabalho e satisfazem as exigências de autoria.

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto – Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

Laís Santos Domingues – Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito).

Laíse Pires Silva – Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos).

Brenda Escarante da Costa – Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos).

Caroline Cristina Oliveira – Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito).

Larissa Félix de Oliveira – Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos).

Juliana Silva Carvalho – Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos).

Natália Lopes Moreno – Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese).

REFERÊNCIAS

ANTUALPA, Kizzy Fernandes; SANTOS, Emilena Sousa; SOUZA, Ianny Caroline Mello de; LIMA, Letícia Bartolo Queirós de. A ginástica para todos é realmente para todos? Aspectos sócio-político culturais da representatividade negra. *Revista Didática Sistêmica*, v. 24, n.1, 19–31, 2022.

ALMEIDA, Evanny Bettine de; LIMA- SILVA, Thaís Bento; SUZUKI, Milena Yuri; MARTINS, Denise; ORDONEZ, Thiago Nascimento; SILVA, Henrique Salmazo. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 15, n. 6, p. 489-501, 2012.

BONFIM, Mariana Rotta; MINCIOTTI, Alessandra Nabeiro; CESAR, Mariana Fontanesi; SOUZA, Caroline Antonelli de; SILVA, Larissa Fernandes da; ZEIN, Renata Raghianti. A ginástica para todos como uma possibilidade de prática corporal no sistema único de saúde. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 24, n. 01, p. 170 – 179, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde.. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CARVALHO, Glaucia Mauch; TARALLO, Roberta dos Santos; BATISTONI, Samila Salter Tavares; CACHIONI, Meire. Redes sociais e geratividade: a experiência do programa idosos on-line. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 19, n. 3, 2014.

CONTESSOTO, Gabriela Simoneti de Moraes; MENEGALDO, Fernanda Raffi; PATRÍCIO, Tamiris Lima; BORTOLETO, Marco Antônio Coelho. Ginástica para Todos e corpos experientes: um diálogo entre a ginástica e outras práticas corporais. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 12, p. 57-63, 2021.

DE ANDRADE, Ducicléia Pereira; DE MELLO, Rafael Luciano. Benefícios da atividade física à saúde e qualidade de vida do idoso. *Caderno Intersaberes*, v. 11, n. 31, p. 31-41, 2022.

DE FARIA COELHO-RAVAGNANI, Christianne *et al.* Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 1-8, 2021.

FÉDÉRATION INTERNACIONALE DE GYMNASTIQUE. Manual de Ginástica Para Todos. 2016. Disponível em: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA_Manual-e.pdf. Acesso em: 20 ago. 2022.

GOMES, Gabriela Carneiro; MOREIRA, Rafael da Silveira; MAIA, Tuíra Oliveira; SANTOS, Maria Angélica Bezerra dos; SILVA, Vanessa de Lima. Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática de literatura. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 1035 – 1046, 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock&utm_campaign=novo_popclock. Acesso em: 25 ago. 2022.

LANGHAMMER, Brigitta; BERGLAND, Astrid; RYDWIK, Elizabeth. The importance of physical activity among older people. *Biomed Research International*, ID 7856823, 2018.

LIMA, Graciano Joan Xavier de; LEMOS, Natália Batista Albuquerque Goulart. Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE. *Extramuros – Revista de Extensão da UNIVASF*, v. 4, n. 1, p. 38-47, 2016.

LOPES, Priscila; OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo; SANTOS, Loizy Maria Gomes; SOUZA, Mirian Franciele Porto. Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de GPT em processo de envelhecimento. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 24, n. 3, p. 83-97, 2020.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antônio Coelho. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 32, n. 61, p. 01-17, 2020.

MOREIRA, Ramon Missias; TEIXEIRA, Rafael Messias; NOVAES, Karine Oliveira. Contribuições da atividade física na promoção de saúde, autonomia e independência de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.

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

MORENO, Natália Lopes; WINIAWER, Paula Regina Pimentel; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. A prática do Kendō como uma possibilidade de promoção do envelhecimento ativo. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 24, n. 3, p. 143-155, 2020.

NERI, Anita Liberasso. *Palavras-chave em gerontologia*. 4. ed. Campinas: Editora Alínea. 2014.

OLIVEIRA, Jéssica Shizuka Yahiro da Silva; SILVA, Felipe de Souza; MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. GPT: notas sobre a composição coreográfica por praticantes idosos. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana*, São Carlos, v. 4, n. 3, p. 272–285, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório Mundial de envelhecimento e saúde. Brasília, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2022.

PAPÁLEO NETTO, Matheus. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, Elizabeth Vianna; CANÇADO, Flavio Aluizio Xavier; DOLL, Johanés; GORZONI, Milton Luiz (Orgs.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 3ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

PICCOLO, Gustavo Martins. Os caminhos dialéticos do envelhecimento e sua relação com a educação física contemporânea. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 169-177, 2011.

SANTOS, Ingrid de Oliveira; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. A prática da ginástica para todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v. 24, n. 3, p. 131-142, 2020.

SCORALICK-LEMPKE, Natália Nunes; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva *life span*. *Estudos de Psicologia*, Campinas n. 29, p. 647s-655s, 2012.

SILVA, Carla Andréia Pereira. Avaliação do nível de aptidão física funcional em idosos praticantes de Ginástica para Todos (GPT). *Mais60 – Estudos sobre Envelhecimento*, São Paulo, v. 28, n. 69, p. 74-89, 2017.

SILVA, Felipe de Souza.; MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica Para Todos: Um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 30, n. 1, 2022.

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, M. (Org.) *Fundamentos das ginásticas*. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016, p. 12-40.

Recebido em: 12 jun. 2022
Aprovado em: 10 nov. 2022

Artigo submetido ao sistema de similaridade Turnitin®.

A revista **Conexões** utiliza a [Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/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:

