



# Ginástica para Todos em instituições de longa permanência para idosos: o exercício da autonomia

*Gymnastics for All in long-stay institutions for the elderly: the exercise of autonomy*  
*Gimnasia para Todos en instituciones de larga estancia para idosos: el ejercicio de la autonomía*

Gustavo Alves de Macedo 

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais,   
Brasil. [gustavoalvesmacedo03@gmail.com](mailto:gustavoalvesmacedo03@gmail.com)

Giovana Vitória Otoni Batista 

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais,   
Brasil. [giovana.otoni@ufvjm.edu.br](mailto:giovana.otoni@ufvjm.edu.br)

Sandra Regina Garijo de Oliveira 

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais,   
Brasil. [sandra.oliveira@ufvjm.edu.br](mailto:sandra.oliveira@ufvjm.edu.br)

Claudia Mara Niquini 

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais,   
Brasil. [claudia.niquini@ufvjm.edu.br](mailto:claudia.niquini@ufvjm.edu.br)

Juliana Nogueira Pontes Nobre 

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais,   
Brasil. [juliana.nobre@ufvjm.edu.br](mailto:juliana.nobre@ufvjm.edu.br)

Priscila Lopes 

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Minas Gerais,   
Brasil. [priscila.lopes@ufvjm.edu.br](mailto:priscila.lopes@ufvjm.edu.br)

10.31668/praxia.v6i0.14551 

**Resumo:** Este trabalho visa relatar a experiência do projeto de extensão “Longeviver” da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, que desenvolve práticas da Ginástica para Todos (GPT) em duas instituições de longa permanência para idosos (ILPIs), localizadas na cidade de Diamantina (MG). Em 2023, o foco do projeto foi o estímulo à autonomia dos participantes, propiciando o protagonismo dos idosos na criação dos movimentos a partir das experiências vivenciadas no decorrer de suas vidas. Os encontros ocorreram uma vez por semana em cada instituição e, durante as aulas, a equipe se preocupou em oferecer a vivência de elementos gímnicos de forma criativa, ora orientada, ora espontânea, estabelecendo vínculos e tempos de “Ginástica na casa”. Tal dinâmica fortaleceu as relações interpessoais e permitiu a construção de uma GPT identitária do projeto, almejando inspirar outros trabalhos em ILPIs e romper paradigmas preconceituosos sobre o idoso institucionalizado.

**Palavras-chave:**  
Ginástica para Todos.  
Autonomia.  
Envelhecimento.  
Saúde.

**Keywords:**

Gymnastics for All.  
Autonomy.  
Aging.  
Health.

**Abstract:** This article aims to report the experience of “Longeviver”, an extension project, at the Federal University of Vales do Jequitinhonha and Mucuri, which develops Gymnastics For All (GFA) practices in two long-term institutions for the elderly (ILPIs), located in Diamantina city (MG). In 2023, the purpose of the Project was to encourage the autonomy of participants, enabling elderly people to take a leading role in creating movements based on experiences throughout their lives. Meetings took place once a week at each institution and, during classes, the work team was concerned with offering the experience of gymnastics elements in a creative way, sometimes guided, sometimes spontaneous, establishing bonds and times of “Gymnastics at home”. This dynamic strengthened interpersonal relationships and allowed the construction of a project identity GFA, aiming to inspire other works in ILPIs and break prejudiced paradigms about the institutionalized elderly.

**Palabras clave:**

Gimnasia para Todos.  
Autonomía.  
Envejecimiento.  
Salud.

**Resumen:** Este trabajo tiene como objetivo relatar la experiencia del proyecto de extensión “Longeviver” de la Universidad Federal de Vales do Jequitinhonha y Mucuri, que desarrolla prácticas de Gimnasia para Todos (GPT) en dos instituciones de larga duración para personas idosas (ILPI), ubicadas en la ciudad de Diamantina (MG). Em 2023, el foco del proyecto fue fomentar la autonomía de los participantes, permitiendo que las personas idosas asuman un papel protagonista en la creación de movimientos basados en experiencias a lo largo de su vida. Los encuentros se realizaron una vez por semana en cada institución y, durante las clases, el equipo se preocupó por ofrecer la experiencia de los elementos de la gimnasia de forma creativa, a veces guiada, a veces espontánea, estableciendo vínculos y tiempos de “Gimnasia en casa”. Esta dinámica fortaleció las relaciones interpersonales y permitió la construcción de la identidad del proyecto GPT, con el objetivo de inspirar otros trabajos en los ILPI y romper paradigmas prejuiciosos sobre las personas idosas institucionalizadas.

## **Introdução**

Uma das principais conclusões do Censo Demográfico de 2022 é de que o Brasil está envelhecendo (IBGE, 2023). Segundo o instituto, o país chegou a 203,1 milhões de habitantes; em números absolutos, de 2012 a 2021, o número de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 22,3 milhões para 31,2 milhões. Tais dados nos apontam a urgência em pesquisar/estudar, não só as características que envolvem o processo de envelhecimento, mas também estratégias para um envelhecer com mais qualidade, autonomia e independência.

Nas diferentes sociedades, de acordo com o período histórico e em cada cultura, a velhice desempenhou diferentes papéis. Mas, é somente a partir do século XX que há uma maior atenção a esta fase da vida e que se tem, por exemplo, o surgimento da gerontologia (ciência que estuda o processo de envelhecimento em suas dimensões biológica, psicológica e social) e da geriatria (área da medicina que estuda a prevenção, e o tratamento de doenças e da incapacidade em idades avançadas) (Reis, 2011).

Araújo e Carvalho (2005) apontam que as pesquisas científicas relacionadas ao envelhecimento tiveram destaque a partir de 1920, entretanto, os estudos basicamente abordavam as transformações fisiológicas e as perdas do organismo nesta etapa do desenvolvimento. Afirmam ainda que envelhecer

[...] constitui uma fase do desenvolvimento humano tão importante quanto as demais e que, portanto, merece toda atenção e dedicação tanto dos estudiosos do assunto como da família, da sociedade civil e, principalmente do Estado, através do planejamento e operacionalização das políticas públicas (Araújo; Carvalho, 2005, p. 232).

É comum o processo de envelhecimento ser associado culturalmente com a aposentadoria. Nesta condição, há uma tendência para a diminuição nos relacionamentos interpessoais, no convívio social e na troca de experiências que, anteriormente, eram proporcionados pelo trabalho, acarretando, de forma geral, em isolamento e ociosidade. Além da saída do mercado de trabalho, a velhice carrega consigo valores sociais, como a ideia de uma vida economicamente improdutiva ou ainda que “o saber acumulado, ao longo dos anos, nem sempre é fonte de reconhecimento e prestígio. Costumeiramente, esse saber é menosprezado e considerado obsoleto” (Reis, 2011, p. 123).

O processo de envelhecimento decorre no declínio das funções orgânicas com possíveis consequências para uma ou mais dimensões da vida – relacionais, comunicacionais, emocionais, de mobilidade, econômicas, culturais, fisiológicas

(Martins, 2016). Trata-se de um caminho contínuo acompanhado de alterações naturais, um processo orgânico da vida humana (OMS, 2005). Logo, deve-se considerar natural que alguns idosos tenham necessidade de ajuda aumentada para realizar atividades básicas do cotidiano e do seu autocuidado, fato que acarreta o aumento da carga de cuidados por parte da família (Parisi; Lima; Heringer, 2019).

A realidade brasileira aponta mudanças no perfil familiar que impactam as relações entre o idoso e seus parentes/cuidadores, potencializando a dificuldade das famílias em arcar com todos os cuidados e atenção que idosos com níveis avançados de fragilidade e vulnerabilidade necessitam (Guimarães *et al.*, 2019; Martins, 2013; Parisi; Lima; Heringer, 2019; Silva *et al.*, 2021). Nesses casos, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) são alternativas para o acolhimento de idosos com diferentes tipos de comprometimentos. Trata-se de instituições governamentais ou não, popularmente conhecidas como asilos, destinadas ao domicílio coletivo de idosos mais dependentes, para fornecer cuidados, com ou sem suporte familiar (ANVISA, 2023).

O surgimento das ILPIs está vinculado às ações de caridade ao longo da história. O primeiro asilo do Brasil foi criado em 1890, o qual propiciou visibilidade à velhice, pois o ingresso na instituição significava romper os laços com a família e a sociedade. Semelhante à história dos hospitais, inicialmente, os asilos abrigavam idosos em situação de pobreza e exclusão social, junto com pessoas em situação de mendicidade, doentes mentais, desempregados e crianças, já que não havia locais específicos apenas para as pessoas mais velhas (Pollo; Assis, 2019).

Diferentes pesquisas sobre ILPIs ressaltam suas condições precárias no Brasil e denunciam a influência de aspectos negativos nos idosos institucionalizados, devendo ser a última opção a ser considerada, pois o isolamento e a inatividade dos sujeitos são quase inevitáveis nesses espaços (Fagundes *et al.*, 2017; Pollo; Assis, 2019; Stroparo; Eidam; Czaikowski, 2020; Stucchi, 2023). O que se percebe é que, infelizmente, ainda há muitas semelhanças entre os asilos brasileiros e o que Goffman (2003) denomina como instituições totais – “local de residência e trabalho, onde um grande número de indivíduos com situação semelhante, separados da sociedade mais ampla por considerável período de tempo, levam uma vida fechada e formalmente administrada” (p. 16), consideradas ultrapassadas, em que os sujeitos são desrespeitados em sua individualidade.

Inúmeras regras caracterizam a rotina das ILPIs que, embora necessárias para seu funcionamento adequado, são determinadas por relações hierarquizadas e, muitas vezes, são consideradas opressivas, pois estabelecem uma rede que reforça a dependência e limita a autonomia dos idosos, consolidando um modelo de

institucionalização controlador, disciplinador, segregador e homogeneizador (Furtado; Velloso; Galdino, 2021).

Antes de ser institucionalizado, o idoso construía sua vida em diálogo com a família e a sociedade. Ao ingressar na ILPI, é necessário reinventar o seu viver, associado, agora, ao afastamento familiar e social e dentro das regras institucionais, o que limita ainda mais a sua produtividade e o faz dependente e obediente aos profissionais (Goffman, 2003). Nesse processo pode-se considerar a constituição de um grupo de sujeitos privado de seus projetos de vida (Martins, 2013).

Corroboramos os pressupostos de autores que defendem a ideia de que “[...] a institucionalização pode ser mais humanizada e funcionar de forma menos rígida, a fim de que esses locais percam o estereótipo de sombrios depósitos de velhos” (Stroparo; Eidam; Czaikowski, 2020, p. 47958). Faz-se necessário um suporte multiprofissional que ofereça diagnósticos e tratamentos adequados para os idosos residentes em ILPIs e, em especial, atividades que auxiliem o desenvolvimento de aspectos sociais e de saúde, contribuindo para o estímulo à autonomia, relações interpessoais e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida (Costa; Souza; Amparo, 2018; Gonçalves; Sousa; Ferreira, 2019; Parisi; Lima; Heringer, 2019; Silva *et al.*, 2021).

Diante do exposto, o presente artigo tem como intenção relatar experiências do projeto de extensão de Ginástica para Todos (GPT) “Longeviver” da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), o qual objetiva contribuir para a melhoria da qualidade de vida de idosos residentes em ILPIs do município de Diamantina/MG.

Conscientes dos inúmeros benefícios da GPT para o público idoso (Lopes *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2020; Silva; Menegaldo; Bortoleto, 2022; Tsukamoto *et al.*, 2022), nos questionamos sobre as possibilidades dessa modalidade em estimular a autonomia daqueles que estão institucionalizados, já que o próprio ambiente tem como característica a privação de liberdade dos sujeitos.

## **Autonomia e práticas corporais para idosos**

Estudos conduzidos por Gerez *et al.* (2010) atentam para os equívocos que ocorrem em trabalhos desenvolvidos com idosos na área da Educação Física (EF), os quais, por vezes, associam o conceito de autonomia exclusivamente com a independência física, como se a prática de atividades físicas contribuísse apenas para capacitar o sujeito na execução de tarefas sem auxílio nas ações necessárias ao cotidiano.



Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a autonomia é a “habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências”; diferente da independência que, de modo geral, é entendida como “a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária – isto é, a capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros” (OMS, 2005; p. 14).

Estudos de Gomes *et al.* (2021) verificaram que a literatura aponta uma série de aspectos biopsicossociais que interferem na capacidade dos idosos em tomarem decisões de forma ativa, os quais perpassam os âmbitos físico, psíquico e social. Dentre os resultados de sua revisão sistematizada, destacamos a boa funcionalidade física, classificada como importante preditivo para a capacidade de tomar decisões, pois há maior liberdade motora para o idoso desenvolver as ações de acordo com seus objetivos. Em contraponto, a baixa funcionalidade, além de influenciar uma maior dependência, indicou a associação do idoso a uma imagem infantilizada, o que pode privá-lo em sua capacidade de tomar decisões de forma ativa. Idosos longevos (80 anos acima) são mais passíveis de permitirem que outras pessoas decidam por eles, assim como os institucionalizados, devido as relações interpessoais não serem com pessoas da mesma família, ambiente em que existe maior possibilidade de haver respeito aos desejos dos sujeitos.

Contudo, Deon e Goldim (2016) questionam o pressuposto de que a capacidade de tomar decisões é diminuída com o avanço da idade, afirmando que essa aptidão é particular, decorrente de uma construção individual e social. Em investigação sobre o Desenvolvimento Psicológico-Moral de idosos institucionalizados e não institucionalizados, verificou-se que todos os sujeitos tinham condições plenas para tomada de decisões a partir de seus interesses, independente da faixa etária.

É compreensível a dificuldade para tomada de decisões individuais em contextos em que a rotina é essencial para que as necessidades básicas dos sujeitos sejam atendidas. Furtado, Velloso e Galdino (2021) identificaram que, embora os profissionais que atuam na ILPI investigada afirmem respeitar a vontade dos residentes, o sistema de regras que rege o cumprimento das atividades do cotidiano da instituição determina um padrão de comportamento no idoso. O paternalismo profissional, representado na tomada de decisões pelo idoso para beneficiá-lo, aumenta o desafio da equipe de cuidadores em promover a autonomia dos sujeitos.

Na experiência de Pereira (2019), a falta de autonomia de idosos da IPLI investigada foi relacionada com as atitudes dos profissionais da instituição:

[...] sempre que iniciava a atividade convidava cada morador para participar, respeitando suas escolhas de aceitar ou não, porém os funcionários da Instituição reuniam todos os idosos, sem exceção, para participar das atividades, tornando-a obrigatória. Segundo eles, os idosos deveriam participar de todas as atividades oferecidas pelo local, pois, caso contrário, estaríamos aderindo ao desejo dos idosos, não fazendo jus ao valor depositado no local. Este foi o padrão que se repetiu [...] e assim me deparei com uma das formas pela qual os idosos perdem a independência e a autonomia (Pereira, 2019, p. 70).

Para a autora, é preciso refletir se as ações em uma ILPI são propostas e desenvolvidas em prol dos reais interesses e aspirações dos idosos ou para tranquilizar as angústias dos propositores em querer fazer o bem para pessoas nessas condições (Pereira, 2019).

Perante tais evidências, defendemos que propostas de práticas corporais em ILPIs realizadas pela EF não podem se limitar aos benefícios funcionais relacionados aos aspectos motores, sendo necessário planejá-las com o objetivo de estimular o protagonismo dos sujeitos, colocando-os no centro do processo, assim como promover a capacidade de tomada de decisões ativa como elemento central do projeto.

Logo, recorremos à perspectiva do educador Paulo Freire para compreender que o ser autônomo se constrói durante toda uma vida:

[...] Ninguém é autônomo primeiro para depois decidir. A autonomia vai se construindo na experiência de várias, inúmeras decisões, que vão sendo tomadas. [...] Ninguém é sujeito da autonomia de ninguém. [...] A autonomia, enquanto amadurecimento do ser para si, é processo. É vir a ser. Não ocorre em data marcada. É neste sentido que uma pedagogia da autonomia tem de estar centrada em experiências estimuladoras da decisão e da responsabilidade, vale dizer, em experiências respeitadas da liberdade (Freire, 1996, p. 55).

Considerada uma das categorias centrais na pedagogia freiriana, a conquista da autonomia é um dos principais objetivos da prática educativa. Porém, é preciso ponderar qual tipo de educação Paulo Freire propõe: a bancária – que objetiva a manutenção da alienação e subordinação dos educandos; ou a libertadora – que busca pela conscientização e emancipação dos sujeitos envolvidos no processo formativo (Freire, 1994).

Embora muitas práticas desenvolvidas pela EF não aconteçam em instituições educacionais, não podemos esquecer seu caráter educativo em qualquer contexto. Para Gerez *et al.* (2010),



[...] encerrar os potenciais da EF na velhice, simplesmente no “fazer” atividade física e na enumeração dos benefícios físicos e funcionais decorrentes dessa prática seria desprezar o sentido latente da palavra “educação”, expressa na denominação dessa área do conhecimento (Gerez *et al.* 2010, p. 488).

Logo, acreditamos que uma proposta bancária de EF para o público idoso desvaloriza os interesses dos sujeitos e estabelece relações de ensino pautadas em modelos autoritários e antidialógicos, em que a comunicação é unilateral e prescritiva por parte dos professores. A imitação e repetição de movimentos sem reflexão e diálogo com a realidade da prática corporal e dos sujeitos que dela participam são imperativos, caracterizando um padrão de aula que ignora que o idoso possui uma história corporal e capacidade criativa para escrever a narrativa gestual que deseja.

Contrapondo a prática educativa opressora que visa o treinamento para a realização de tarefas pela transferência de conhecimentos pré-determinados, estudos apontam a necessidade de um olhar freiriano para o trato com as práticas corporais destinadas ao público idoso. O intuito é ultrapassar uma visão estritamente biomédica, assumindo um formato coparticipativo nas aulas que respeite os saberes dos sujeitos e promova a reciprocidade de relações culturais entre os envolvidos na ação (Correia; Miranda; Velardi, 2011; Gerez *et al.*, 2010; 2007; Matsuo; Miranda; Velardi, 2011).

Nessas propostas, a autonomia não é sinônimo de independência física, manifestando-se como “um processo pelo qual os indivíduos aprendem a ser sujeitos fazedores de cultura, criadores de sua própria história” (Correia; Miranda; Velardi, 2011, p. 284).

Diante do exposto, evidenciamos a GPT como uma modalidade gímnica com potencial para ser desenvolvida pelos pressupostos da pedagogia freiriana (Ayoub, 2022), de forma que o estímulo à autonomia seja um dos objetivos da prática, em especial, para o público idoso.

## **A GPT e o estímulo da autonomia**

Há uma variedade de práticas gímnicas na atualidade e, para compreender tal abrangência, as ginásticas são classificadas em diferentes grupos, as quais possuem a base no movimento gímnico como semelhança, mas se diferenciam pelas particularidades motoras, estruturais e finalidades (Souza, 1997).

De um lado, temos as ginásticas de condicionamento físico, de conscientização corporal e fisioterápicas (Souza, 1997) com características que as relacionam com o campo da saúde, pois, de forma geral, seus objetivos abarcam desde o desenvolvimento e manutenção da saúde até a prevenção de doenças, perpassando outros fins específicos de cada modalidade (Lopes *et al.*, 2023). No outro lado, temos

as ginásticas competitivas artística, rítmica, de trampolim, acrobática, aeróbica e parkour; e de demonstração GPT (Souza, 1997), as quais possuem viés esportivo pelo fato de serem regulamentadas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) (FIG, 2023).

Dentre as modalidades da FIG, a GPT se distingue das demais. A ideia de uma modalidade gímnica para todos surge de um movimento contra competição, em prol de uma prática para todas as habilidades, com o intuito de promover um intercâmbio entre as diferentes formas de praticar ginástica. O adjetivo “para todos” demarca o entendimento imediato de que a prática se destina a todas as idades, gêneros e culturas (Lopes; Carbinatto, 2021).

Longe de ser a única ginástica apropriada para idosos institucionalizados, destacamos a GPT devido a forma como a coletividade é desenvolvida nessa prática. Para Lopes *et al.* (2020), outras ginásticas são praticadas de maneira coletiva por idosos, tais como as ginásticas em academias (condicionamento físico), a yoga (conscientização corporal) e o pilates (fisioterápica), contudo, a coletividade não visa a inter-relação entre os praticantes, sendo muitos exercícios desenvolvidos individualmente (Toledo; Tsukamoto; Carbinatto, 2016). A coletividade que envolve a GPT permite diferentes formas de diálogo e cooperação dentro do grupo, enfatizando o caráter participativo dos sujeitos, os quais são ativos no que tange o posicionamento de suas ideias e desejos e a tomada de decisões coletivas (Menegaldo; Bortoleto, 2020).

Ademais, estudos apontam a proximidade entre a GPT e concepções freirianas, indicando propostas pedagógicas que desenvolvem um trabalho dialógico, que primam pela horizontalidade e por preceitos democráticos (Ayoub, 2022; Lopes; Carbinatto, 2023; Lopes; Niquini; Leal, 2023; Toledo, 2020). E assim como a pedagogia freiriana pode ser reconstruída para diferentes áreas do conhecimento que não a do seu contexto originário (Beisiegel, 2010; Brandão, 1981), a GPT também apresenta a adaptabilidade como uma de suas características marcantes, é a realidade do local no qual a prática será desenvolvida que determina a mediação pedagógica.

Para compreender como se caracteriza a prática da GPT, apresentamos no quadro abaixo, os 11 fundamentos que balizam a modalidade (Toledo; Tsukamoto; Carbinatto, 2016), os quais foram relacionados com formas de estimular a autonomia do praticante, independente da faixa etária, no sentido de exemplificar possibilidades de fomentar a capacidade dos sujeitos em fazer escolhas:



**Quadro 1:** Possibilidades de estimular a autonomia em cada um dos fundamentos da GPT.

<b>Descrição do fundamento</b>	<b>Estímulo à autonomia</b>
<u>A base na ginástica:</u> ensino-aprendizagem dos movimentos característicos dos diferentes tipos de ginásticas (esportivizadas ou não) – elementos individuais (saltos, aterrissagens, rotações, deslocamentos, equilíbrios, apoios, suspensões), coletivos (figuras acrobáticas, formações em grupo), manejo de equipamentos (oficiais ou não). As possibilidades de movimentos são ampliadas ao considerar que podem ser vivenciados de formas diversificadas, alterando-se planos, direções e amplitudes.	Ao permitir inserir e alterar formas de realizar os movimentos gímnicos de outras ginásticas, é preciso fazer escolhas: eleger movimentos, definir amplitudes, direções, planos, escolher as referências anteriores para estabelecer relações e criar novos gestos etc.
<u>A composição coreográfica:</u> produção de uma coreografia, ou frases coreográficas, a partir dos aprendizados desenvolvidos em um ou mais encontros, articulando movimentos, música, equipamentos, temas etc., podendo ser apresentada em um encontro ou evento.	Em um processo criativo dialógico e democrático, os praticantes têm liberdade e são incentivados a escolherem tema, música, movimentos, materiais e demais elementos necessários para a composição coreográfica.
<u>O estímulo à criatividade:</u> ausência de séries, rotinas ou elementos obrigatórios a serem cumpridos na prática e composições coreográficas.	Criar é fazer escolhas: selecionar conhecimentos, optar pelo uso de materiais ou não, decidir caminhos em um processo de ensino-aprendizagem etc., independente do tipo de ação proposta durante a prática.
<u>O número indefinido de participantes:</u> trabalho grupal, independente da quantidade de pessoas, delimitado somente pelo espaço em que a prática e/ou a apresentação coreográfica ocorre, devido a ausência de regras sobre esse quesito.	Quando se trabalha em grupo, é preciso negociar, o que implica em expressar desejos e ideias, assim como ouvir os colegas. Logo, as pessoas que compõem o grupo precisam fazer escolhas, as quais devem ser definidas coletivamente.
<u>A liberdade de vestimentas:</u> inexistência de regras sobre a vestimenta utilizada na prática ou na apresentação coreográfica.	No cotidiano da prática, a escolha da vestimenta é livre e pessoal. Para a apresentação coreográfica, espera-se que a definição seja coletiva e democrática.
<u>A possibilidade do uso de materiais:</u> permite o uso ou não de equipamentos oficiais ou objetos diversos na prática ou na coreografia.	Na prática ou em processo de composição coreográfica, espera-se que os praticantes possam escolher utilizar materiais e quais, ou se preferem sem implementos.
<u>A diversidade musical:</u> não há regras pré-estabelecidas sobre a utilização de músicas (estilos, com ou sem voz, duração etc.), podendo sua duração ser delimitada pelas exigências de onde a coreografia será apresentada – em aula ou evento.	A liberdade para escolha da música pode ser estimulada no cotidiano da prática, dependendo do tipo de atividade que é proposta. No processo de composição coreográfica, espera-se que a definição seja coletiva e democrática.
<u>Inserção de elementos da cultura:</u> apropriação de elementos da cultura corporal	Ao permitir que os praticantes possam participar da escolha sobre

(esportes, jogos, lutas etc.), de expressões artísticas (dança, teatro, música, artes plásticas etc.) e da cultura popular (festas, comidas, vestimentas etc.), na prática ou na coreografia.	a inserção ou não de elementos da cultura na prática, estabelece-se um processo de definição do cronograma dos encontros pautado nos interesses dos sujeitos. Na composição coreográfica, espera-se que essa escolha seja coletiva.
<u>A não competitividade e favorecimento da inclusão:</u> rejeita a comparação ou o enaltecimento de um praticante em detrimento do outro em prol da participação de todos, independente da habilidade, faixa etária, etnia, diagnóstico de saúde etc. Não exclui a possibilidade de criação de regras pelo próprio grupo, como assiduidade, pontualidade, respeito à opinião de todos etc.	Escolher quem fará qual movimento, a posição na coreografia etc., faz parte do exercício de incluir. A definição de regras do grupo também envolve escolhas.
<u>O prazer pela prática:</u> objetivo principal da prática e pode ocorrer pelo enaltecimento das características individuais, vivências motoras sensíveis, sentimento de pertencimento ao grupo etc. Se relaciona com a adesão dos participantes devido às características específicas da GPT e ausência daquelas presentes em outras práticas gímnicas (obstinação pela vitória, busca por um corpo belo diante das exigências sociais etc.).	Tais fundamentos se relacionam com o estímulo à autonomia se considerarmos que, ao sentir o prazer durante a prática e identificar os aprendizados que favorecem a formação humana, os praticantes podem escolher se permanecem ou não na modalidade, se as características da GPT atendem ou não aos seus desejos e objetivos.
<u>A formação humana:</u> consequência da prática quando é orientada de forma democrática, inclusiva, coletiva e criativa, pois propicia compartilhamentos, aprendizado mútuo, convivência com outras culturas etc. Valores e relações sociais são desenvolvidas e ressignificadas, sendo também um eixo norteador da prática por meio do qual a proposta deve ser estruturada.	

Fonte: Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016).

Vale ressaltar que os fundamentos da GPT não são trabalhados de forma isolada, como apresentado no quadro, pois as ações no cotidiano da prática exigem a articulação entre eles (Tsukamoto *et al.*, 2022).

O exercício apresentado no quadro acima nos leva a crer que, se a mediação da prática da GPT se apoiar em princípios freirianos, todos os seus fundamentos podem contribuir para o estímulo à autonomia dos praticantes, pois o olhar sobre “o quê” e “como” será desenvolvido nos processos pedagógicos, está nos sujeitos. Quando a prática da modalidade é baseada na horizontalidade e no diálogo de forma democrática, a experiência tem potencial para favorecer o protagonismo dos sujeitos, colocando-os, a todo momento, no centro do processo. Logo, os princípios que



orientam a pedagogia freiriana e os fundamentos da GPT são compatíveis, visto que ambas as propostas primam pela formação humanizadora (Lopes; Carbinatto, 2023).

Todavia, é preciso considerar cada contexto, pois o desenvolvimento de cada um dos fundamentos da GPT pode ser diferente a depender do grupo. Estudos que versam sobre a composição coreográfica em grupos de idosos não institucionalizados indicam dificuldades na participação ativa dos praticantes, sendo necessário estratégias em que os mediadores dos encontros (professores e monitores) tragam ideias que são complementadas pelos sujeitos (Oliveira *et al.*, 2020; Silva; Menegaldo; Bortoleto, 2022).

As experiências no projeto de extensão “Longeviver” nos mostram que tal situação é mais evidente ainda com idosos institucionalizados, e para além dos momentos de composição coreográfica, o que nos leva ao movimento de refletir acerca da mediação pedagógica da GPT com esse público. No sentido de compartilhar as angústias relacionadas ao estímulo à autonomia dos extensionistas, relatamos a seguir, o processo de construção da proposta pedagógica do projeto, o qual está em andamento desde o ano de 2022, quando iniciamos as atividades nas ILPIs de Diamantina.

## **“Longeviver”: descobrindo uma GPT para idosos institucionalizados**

O “Longeviver” teve suas atividades iniciadas em 2022 vinculado como subprojeto do projeto “Melhor Idade” da UFVJM, com o objetivo de desenvolver a GPT para idosos da comunidade de Diamantina/MG, residentes nas ILPIs Pão de Santo Antônio e Frederico Ozanam; e não institucionalizados, os quais participavam de atividades no Campus da universidade.

Em 2023, o projeto foi aprovado no edital do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC) da UFVJM, o qual, dentre seus objetivos, visa promover a interação da comunidade universitária com a comunidade externa na resolução de problemas, superação de dificuldades, intercâmbio de conhecimentos, saberes e serviços (PIBEX, 2022).

A parceria do projeto com as ILPIs Pão de Santo Antônio e Frederico Ozanam foi firmada a partir da assinatura dos gestores das instituições, responsáveis legais pelos idosos institucionalizados, no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) estabelecido pelo edital PIBEX para atender os aspectos éticos necessários para o desenvolvimento de atividades acadêmicas com a comunidade externa (PIBEX, 2022).

O referido documento apresenta os objetivos da proposta, forma de

desenvolvimento, dentre outras informações que esclarecem a dinâmica do projeto. Cita que, enquanto espaço de formação acadêmica, haverá a possibilidade de realização de pesquisas e atividades de ensino; solicitando autorização para coleta de dados e registro de imagens para fins científicos, consentimento esse que poderá ser retirado a qualquer momento.

Na primeira edição do projeto, percebemos que, inicialmente, muitos dos idosos institucionalizados resistiram à participação na prática da GPT por terem que sair da cama e/ou se levantar da cadeira. Nos pareceu que o motivo da recusa tinha relação com a ideia de “ser incapaz”, “não ter idade” ou “não dar conta desse tipo de prática”. A partir da observação e dos relatos deles sobre o que conseguiam ou não fazer, adequamos as atividades às características e limitações de cada idoso, atentando para a inclusão daqueles que tinham comunicação limitada, não andavam ou não movimentam certos membros. Priorizamos atividades lúdicas que proporcionavam a interação pessoal e nos preocupamos com atitudes carinhosas no intuito de nos relacionar afetivamente com eles, elementos essenciais para idosos residentes em ILPIs (Batista *et al.*, 2022).

Em 2023, estabelecemos como objetivo principal para o “Longeviver”, contribuir para melhoria da qualidade de vida dos idosos residentes nas ILPIs por meio da prática da GPT, com foco no estímulo à autonomia e independência dos sujeitos. Estabelecemos como cerne das atividades, propiciar o protagonismo dos idosos na criação de movimentos a partir da relação com as experiências vivenciadas no decorrer de suas vidas.

Diante das restrições de espaço nas ILPIs e das limitações motoras dos idosos, determinamos “A possibilidade de uso de materiais” articulado com “A base na ginástica”, em especial, a habilidade de manejos, como fundamentos centrais da GPT a serem trabalhados nos encontros, sem desconsiderar os demais que foram abordados de forma adjacente.

Realizamos um encontro semanal com uma hora de duração em cada instituição, mediado por um monitor bolsista e, pelo menos, cinco voluntários, discentes do Departamento de EF da UFVJM, supervisionados pela coordenadora do projeto e três colaboradoras, todas docentes da universidade. Os planejamentos são elaborados de forma processual a partir das avaliações feitas pelo coletivo ao final de cada encontro.

A dinâmica dos encontros inicia com o convite aos idosos para participarem das atividades. Com o material selecionado para o dia em mãos e muita animação, monitores e docentes abordam todos os idosos que estão acordados e, aqueles que



aceitam participar, são direcionados para uma área reservada para o projeto, organizados, geralmente, sentados de forma que todos consigam se observar.

**Figura 1:** Local de realização das atividades na ILPIs.



Fonte: Acervo “Longeviver”.

Em seguida, iniciamos a preparação corporal com um aquecimento que, embora envolva exercícios leves, é bem ativo para que os idosos se sintam animados para as próximas propostas. Desde esse primeiro momento, trabalhamos com “A diversidade musical” estimulando a escolha das canções preferidas, indicadas pelos idosos em todas as atividades no decorrer do encontro.

Com todos aquecidos, entregamos o material do dia e estimulamos sua identificação por meio de perguntas geradoras: “Vocês conhecem esse material? Já viram algo parecido? Sabem o nome dele? Onde e como é utilizado?”. A partir das respostas dos idosos, introduzimos a apresentação do material explanando sobre suas funções nas ginásticas ou em outras práticas corporais.

Nesse momento, também trabalhamos com “A inserção de elementos da cultura” ao incentivar a imaginação dos idosos em relacionar o material com suas vivências anteriores. Como exemplo, citamos quando um arco de ginástica rítmica foi utilizado como peneira por um idoso que contextualizou sua história de vida a partir do gesto de peneirar, relatando momentos sobre sua atuação no garimpo, na construção civil e na agricultura.

**Figura 2:** Exemplos de movimentos que simulam ações do cotidiano.



Fonte: Acervo “Longeviver”.

Esse exercício é de suma importância para todos os envolvidos, pois a troca de experiências proporciona o (re)conhecimento das histórias de vida dos sujeitos, estimula a socialização e amplia as ideias para a criação de gestos expressivos, fato que, muitas vezes, determina rumos diferentes daqueles planejados para o encontro.

Em uma ocasião, quando trabalhamos com faixas elásticas, ao serem estimulados a pensarem sobre formas de utilizá-las, os idosos associaram o material a peças de vestuário, transformando-as em cachecol, lenço de cabelo, colar, pulseira etc. A mediação do encontro culminou em um desfile de moda com os idosos se deslocando pelo espaço da maneira como era possível, rodeados de aplausos e assovios.

**Figura 3:** Atividade que simulou um desfile de moda.



Fonte: Acervo “Longeviver”.



Retomando a rotina da dinâmica dos encontros, na sequência, avançamos para “O estímulo à criatividade” articulado à “Base na ginástica” ao solicitar que os idosos sugiram formas de manejo para o material. A partir da sugestão de alguém que, imediatamente é reproduzida pelos monitores, incentivamos que todos executem o gesto criado até que outro idoso faça uma proposição nova.

Quando as sugestões se esgotam, o monitor que está mediando o encontro indica outras possibilidades de manejo utilizando diferentes estímulos e desafiando a realização de tarefas mais complexas, como, por exemplo: “Quem está com a cor azul, levante o material o mais alto que conseguir. Será que conseguimos fazer algum som com esse material? É possível segurá-lo somente com a sola do pé? Dá para equilibrar em alguma parte do corpo? Dá para passar embaixo das duas pernas? Conseguimos enrolar esse material na mão (uma fita ou faixa elástica, por exemplo)? Alguém sugere um desafio?”.

**Figura 4:** Exemplos de atividades desafiadoras.



**Fonte:** Acervo “Longeviver”.

Muitos idosos possuem algum tipo de comprometimento, como dificuldade ou ausência de movimentação de membros inferiores e/ou superiores, amputações, surdez, mudez etc. Nesses casos, adaptamos as atividades utilizando outros sentidos, como a visão a partir de demonstração, o tato fazendo o movimento junto com o idoso, ou até sugerindo outra forma de realizar a tarefa proposta. Nos atentamos com “A não competitividade e favorecimento da inclusão” pela valorização das realizações sem comparações entre os desempenhos.

**Figura 5:** Exemplos de atividades adaptadas.



**Fonte:** Acervo “Longeviver”.

Em prol do trato com “O número indefinido de participantes”, buscamos incentivar a interação pessoal solicitando que realizem os movimentos segurando o material do colega ao lado, aqueles que conseguem ficar em pé se posicionarem de frente para o outro, troca de materiais etc. Nesse tipo de proposta, percebemos incômodos de alguns idosos em trabalhar com determinado colega e mesmo incentivando as inter-relações, prezamos o respeito pelo desejo dos sujeitos sem forçar a convivência.

**Figura 6:** Exemplos de atividades com interação pessoal.



**Fonte:** Acervo “Longeviver”.

Por fim, trocamos o estilo musical para terminarmos com uma atividade de relaxamento com foco na respiração. Finalizamos perguntando sobre as sensações



durante o encontro, o que aprendemos no dia e pedindo sugestões de músicas e materiais para a próxima semana.

Ressaltamos ainda que, embora não tenha sido objetivo deste estudo, outros desdobramentos aconteceram, como a composição de uma coreografia de GPT apresentada fora da ILPI. Contudo, nos limites deste relato, registramos que o processo criativo será publicizado em escrita futura, pormenorizando os detalhes e (re)afirmando as possibilidades e as potencialidades da GPT na formação de indivíduos, em distintos lugares, condições e tempos de vida.

### **Considerações transitórias**

Desde já, destacamos que o conhecimento descrito no presente estudo foi desenhado na escuta e na partilha, nos afetos, no diálogo e na coletividade. Ao relatar a própria prática docente, podemos refletir sobre como desenvolvemos o trabalho pedagógico, levando-nos à percepção ampliada acerca do realizado, a autocrítica e exploração de novas possibilidades didáticas, num movimento de ação-reflexão-ação (Freire, 1996).

Aprendendo e ensinando juntos, construímos caminhos que resultaram em ações viáveis diante das especificidades das instituições e características dos idosos participantes do projeto “Longeviver”. Foram os desafios enfrentados no cotidiano dos encontros que deram origem a uma proposta metodológica viva e dinâmica, tornando possível a GPT no contexto das ILPIs.

Em suma, ressaltamos que o projeto se preocupou (e ainda se preocupa) em proporcionar a vivência dos fundamentos da GPT de forma criativa, ora orientada ora espontânea, estabelecendo vínculos e momentos de “Ginástica na casa”. Distante de modelos e abertas às sugestões, as atividades buscaram a não repetição de movimentos como única forma de ação, privilegiando ideias, interações e desejos e valorizando a expressão espontânea e autêntica dos extensionistas. Partindo do princípio de propiciar escolhas e tomadas de decisão pelos idosos, com todas as suas limitações e potencialidades, atentamos para o cuidado com o tempo da proposta, dos encontros e a conduta dos proponentes, pois não pode haver o ritmo de quem está oferecendo e sim daqueles que estão usufruindo; alinhado ao compromisso da presença dos elementos gímnicos e a um bom planejamento, com flexibilidade e atenção às necessidades do momento.

Consideramos que os desdobramentos das ações desenvolvidas no “Longeviver” estão nos permitindo construir uma GPT identitária desse projeto de extensão: um ginastar que, acima de tudo, é afetivo. Logo, esperamos que as reflexões apontadas contribuam para inspirar outros trabalhos em ILPIs e romper

paradigmas preconceituosos sobre o idoso institucionalizado, realçando que, mesmo quando as práticas gímnicas acontecem em instituições não educacionais, seu caráter educativo pode (e deve) prevalecer.

Acreditamos, sobretudo, que as maiores contribuições do projeto ainda não foram descritas, haja vista que os idosos, essência de toda a ação, não foram ouvidos de forma qualificada. Todavia, acreditando na beleza dos encontros, nas trocas experienciadas, na riqueza dos aprendizados, nos sorrisos, nos contratempos vividos, nos pedidos de lanche, enfatizamos a certeza de que a GPT pode colaborar para a formação humanizadora de todos os sujeitos com ela envolvidos. Viver essa experiência nos enche de esperança e certeza de que estamos colaborando para a construção de um mundo melhor.

## Referências

ANVISA – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs)**. [S. l], 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/saloes-tatuagens-creches/instituicoes-de-longa-permanencia-para-idosos>. Acesso em: 4 out. 2023.

ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes; CARVALHO, Virgínia Ângela Menezes de Lucena. Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. **Mneme revista de humanidades**, v. 6, n. 13, p. 228-236, 2005.

AYOUB, Eliana. Ginástica para todas, todes e todos: por uma pedagogia da diversidade. **Conexões**, v.20, e022040, p. 1-23, 2022.

BATISTA, Mellina Souza *et al.* Ginástica Para Todos: questões sobre uma experiência de aprendizagem crítica. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 194-204, 2020.

BEISIEGEL, Celso de Rui. **Paulo Freire**. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana, 2010.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é método Paulo Freire**. São Paulo: Brasiliense, 1981.

CORREIA, Mesaque Silva; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; VELARDI, Marília. A prática da educação física para idosos ancorada na pedagogia freireana: reflexões sobre uma experiência dalógica-problematizadora. **Movimento**, v. 17, n. 4, p. 281-297, 2011.

COSTA, Camila Rodrigues; SOUZA, Ana Paula Leite; AMPARO, Matheus Augusto Mendes. Análise dos benefícios da dança para a qualidade de vida de idosos moradores de uma instituição de longa permanência. **Colloquium Vitae**, v. 10, n. 5, p. 125-134, 2018.

DEON, Rubia Garcia; GOLDIM, José Roberto. Capacidade para tomada de decisão em idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 21, n. 1, p. 123-133, 2016.

FAGUNDES Karolina Vitorelli Diniz Lima *et al.* Instituições de longa permanência como alternativa no acolhimento das pessoas idosas. **Revista Salud Pública**, v. 19, n. 2, p. 210-212, 2017.

FIG – FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Disciplinas**. [S. l], 2023. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/>. Acesso em: 4 out. 2023.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 23. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1994.

FURTADO, Isadora Queiroz Correa Garchet; VELLOSO, Isabela Silva Cancio; GALDINO, Carolina Sales. Constituição do discurso da autonomia de idosas no cotidiano de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 3, p. 1-9, 2021.

GEREZ, Alessandra Galve *et al.* Educação Física e envelhecimento: uma reflexão sobre a necessidade de novos olhares e práticas. **Motriz**, v. 16, n. 2, p. 485-495, 2010.

GOFFMAN, Erving. **Manicômios, prisões e conventos**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

GOMES, Gabriela Carneiro *et al.* Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1035-1046, 2021.

GONÇALVES, Eliane de Siqueira; SOUSA, Sebastião Marcelino; FERREIRA, Antônio Honório. Oficinas interativas para idosos em instituição de longa permanência. **Perspectivas em Psicologia**, v. 23, n. 2, p. 86-102, 2019.

GUIMARÃES, Lara de Andrade *et al.* Sintomas depressivos e fatores associados em idosos residentes em instituição de longa permanência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 9, p. 3275- 3282, 2019.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **De 2010 a 2022, população brasileira cresce 6,5% e chega a 203,1 milhões**. [S. l], 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37237-de-2010-a-2022-populacao-brasileira-cresce-6-5-e-chega-a-203-1-milhoes>. Acesso em: 4 out. 2023.

LOPES, Priscila *et al.* Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de Ginástica Para Todos em processo de envelhecimento. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 83-97, 2020.

LOPES, Priscila *et al.* Representações culturais sobre as ginásticas: o olhar de professores(as) da educação básica. **Motrivivência**, v. 35, n. 66, p. 1-20, 2023.

LOPES, Priscila; CARBINATTO, Michele Viviene. Nas entrelinhas da ginástica para todos: reflexões históricas e sua disseminação no Brasil. **Olimpianos-Journal of Olympic Studies**, v. 5, p. 79-97, 2021.

LOPES, Priscila; CARBINATTO, Michele Viviene. Princípios da pedagogia freiriana na extensão universitária em Ginástica para Todos. **Revista Brasileira de Educação**, v. 28, p. 1-25, 2023.

LOPES, Priscila; NIQUINI, Claudia Mara; LEAL, Juliana Helena Gomes. Extensão universitária em tempos de pandemia: experiências com a ginástica para todos na perspectiva freiriana. **Interfaces – Revista de Extensão da UFMG**, v. 11, n. 1, p. 105-123, 2023.

MARTINS, Edna. Constituição e significação de família para idosos institucionalizados: uma visão histórico-cultural do envelhecimento. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 13, n. 1, p. 215-236, 2013.

MARTINS, Jussara Regina. **Processo de envelhecimento da fase adulta-idosa: políticas públicas, redes de apoio e demandas de cuidados**. 2016. 162f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, 2016.

MATSUO, Renata Frazão; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; VELARDI, Marília. O sentido de saúde e as implicações para a prática de educação física em idosos. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 22, n. 1, p. 129-138, 2011.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, v. 32, n. 61, 2020.

OLIVEIRA, Jéssica Shizuka Yahiro da Silva *et al.* Ginástica para Todos: notas sobre a composição coreográfica por praticantes idosas. **Motricidades: revista da sociedade de pesquisa qualitativa em motricidade humana**, v. 4, n. 3, p. 272–285, 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PARISI, Débora Pedrolo; LIMA, Mauricio Correa; HERINGER, Melissa Pinheiro. Perfil sociodemográfico, clínico, de avaliação cognitiva e funcional de idosas institucionalizadas em ILPI's. **Revista Longeiver**, v. 1, n. 4, p. 17-28, 2019.

PEREIRA, Julia de Oliveira. Autonomia do idoso. **Revista Longeiver**, v. 1, n. 3, p. 69-74, 2019.

PIBEX – PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE EXTENSÃO. Processo nº 23086.006281/2022-21. **EDITAL PIBEX – PROEXC Nº 01/2023**,



Diamantina/MG: UFVJM, 14 jun. 2022. Disponível em:  
<http://www.ufvjm.edu.br/proexc/editaisproexc2023.html>. Acesso em: 1 set. 2023.

POLLO, Sandra Helena Lima; ASSIS, Mônica de. Instituições de longa permanência para idosos-ILPIS: desafios e alternativas no município do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 11, n. 1, p. 29-44, 2019.

REIS, Clayton Washington. **A atividade principal e a velhice**: contribuições da Psicologia Histórico-Cultural. 2011. 167 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Maringá: Universidade Estadual de Maringá, UEM, 2011.

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**, v. 30, n. 1, p. 1-17, 2022.

SILVA, Maria Aparecida Gabriel *et al.* Idosos institucionalizados: fatores relacionados às atividades de lazer. **Revista Kairós-Gerontologia**, n. 24, p. 221-235, 2021.

SOUZA, Elizabeth. **Ginástica Geral**: uma área do conhecimento da Educação Física. 1997. 163 f. Tese (Doutorado em Educação Física). Campinas: Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, 1997.

STROPARO, Telma Regina; EIDAM, Fabiele; CZAIKOVSKI, Maria Luiza. Custos em instituições de longa permanência de idosos (ILPI): significações e repercussões na qualidade de vida dos idosos institucionalizados. **Brasilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 47958-47970, 2020.

STUCCHI, Claudio. Qual será o futuro das pessoas idosas dependentes se as ILPIs não receberem investimentos orçamentários da Saúde Pública? **Revista Longevidade**, v. 5, n. 18, p. 3-10, 2023.

TOLEDO, Eliana de. Estudos e experiências sobre a ginástica para todos e Paulo Freire. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 47-62, 2020.

TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviane. Fundamentos da Ginástica Para Todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.) **Fundamentos das ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, p. 21-48, 2016.

TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz *et al.* Aproximações entre a Ginástica para Todos e conceitos da Gerontologia. **Conexões**, v. 20, n. 022035, p. 2-17, 2022.

Recebido em: 27/10/2023  
Aprovado em: 30/11/2023  
Publicado em: 23/04/2024