



Ginástica para Todos e envelhecimento: nuances de uma relação entre ensino, pesquisa e extensão em Goiás

*Gymnastics for All and aging: nuances of a relationship among teaching, research, and extension in
Goiás*

*Gimnasia para Todos y envejecimiento: matices de una relación entre enseñanza, investigación y
extensión en Goiás*

Michelle Ferreira de Oliveira 

Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. michelle.oliveira@ueg.br 

Daniely Pereira da Silva Oliveira 

Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. daniely_pso@hotmail.com 

Sophia Velloso Randolph 

Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. sophiavrandolph@gmail.com 

Wilmont de Moura Martins 

Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. wilmont.martins@ueg.br 

Samanta Garcia de Souza 

Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil. samanta.souza@ueg.br 

Thais Aguiar Rufino 

Universidade Estadual de Goiás, Quirinópolis, Goiás, Brasil. thais.rufino@ueg.br 

10.31668/praxia.v8i0.17427 

Resumo: Este artigo analisa as interfaces entre corpo, memória, movimento e envelhecimento no contexto da Ginástica para Todos (GPT) para pessoas 60+, a partir da experiência do projeto de extensão “Ginástica para Todos – Cignus Unati” da Universidade Estadual de Goiás (UEG), em Goiânia. Em um cenário pós-pandêmico, onde a reconfiguração das práticas corporais se faz necessária, a pesquisa busca compreender como a GPT contribui para a ressignificação das memórias corporais, o fortalecimento da autonomia e a construção de identidades positivas no envelhecimento. Fundamentado em autores como Foucault (1987), Mauss (1974), Greiner (2005) e Oliveira (2023), que sustenta o corpo como território de experiências e resistência, o estudo adota uma abordagem qualitativa e participativa, com levantamento bibliográfico e observação sistemática. Propõe-se um diálogo crítico com a tradicional dicotomia natureza-cultura na Educação Física, defendendo a GPT como prática educativa, cultural e inclusiva, comprometida com a dignidade e os direitos da pessoa idosa.

Palavras-chave:
Ginástica para Todos.
Envelhecimento.
Memória.
Autonomia.

Keywords:

Gymnastics for All.

Aging.

Memory.

Autonomy.

Abstract: This article analyzes the interfaces among body, memory, movement, and aging within the context of Gymnastics for All (GfA) for adults aged 60+, based on the extension experience project “Gymnastics for All – Cignus Unati” at the Goiás’ State University (GSU), in Goiânia. In a post-pandemic scenario, in which the reconfiguration of bodily practices becomes necessary, the study seeks to understand how GfA contributes to the re-signification of bodily memories, the autonomy strengthening, and a positive identities construction in aging. Grounded in authors such as Foucault (1987), Mauss (1974), Greiner (2005), and Oliveira (2023), who defends the body as a experience and resistance territory, the study adopts a qualitative and participatory approach, including bibliographic review and systematic observation. It advances as a critical dialogue with the traditional nature–culture dichotomy in Physical Education, advocating GfA as an educational, cultural, and inclusive practice committed to the dignity and rights of older adults.

Palabras clave:

Gimnasia para Todos.

Envejecimiento.

Memoria.

Autonomía.

Resumen: Este artículo analiza las interfaces entre cuerpo, memoria, movimiento y envejecimiento en el contexto de la Gimnasia para Todos (GPT) para personas de 60 años o más, a partir de la experiencia del proyecto de extensión “Gimnasia para Todos – Cignus Unati” de la Universidad Estatal de Goiás (UEG), en Goiânia. En un escenario pospandémico, en el que se vuelve necesaria la reconfiguración de las prácticas corporales, la investigación busca comprender cómo la GPT contribuye a la resignificación de las memorias corporales, al fortalecimiento de la autonomía y a la construcción de identidades positivas en el envejecimiento. Fundamentado en autores como Foucault (1987), Mauss (1974), Greiner (2005) y Oliveira (2023), quienes conciben el cuerpo como territorio de experiencias y resistencia, el estudio adopta un enfoque cualitativo y participativo, con revisión bibliográfica y observación sistemática. Se propone un diálogo crítico con la tradicional dicotomía naturaleza–cultura en la Educación Física, defendiendo la GPT como una práctica educativa, cultural e inclusiva, comprometida con la dignidad y los derechos de las personas mayores.

Introdução

As transformações socioculturais intensificadas pela pandemia de Covid-19 instauraram um período de profunda reconfiguração nas relações humanas, nas práticas pedagógicas e nos modos de produzir e experienciar o corpo. No campo da Educação Física, tais mudanças ampliaram debates sobre corporeidade, memória e processos formativos, sobretudo no que se refere à construção de práticas sensíveis, inclusivas e dialógicas. No cenário goianiense, a retomada das interações presenciais após o distanciamento social evidenciou a centralidade das ações extensionistas na reconstrução de vínculos e na valorização de experiências corporais compartilhadas.

É nesse contexto que se insere o projeto de extensão Ginástica para Todos – Cignus Unati, da Universidade Estadual de Goiás (UEG), voltado ao acolhimento e à formação de aproximadamente trinta e três pessoas idosas, majoritariamente mulheres, que encontram na GPT um espaço de criação, convivência e ressignificação de suas trajetórias corporais. Tais vivências dialogam diretamente com os pressupostos desenvolvidos na tese *Mulher, não te deixes castrar: de Freire à Cora pela Ginástica para Todos* (Oliveira, 2023), que compreende o corpo da pessoa idosa, especialmente o corpo feminino, como território de memória, potência estética e agência política, contestando discursos normativos que historicamente o desqualificaram.

O projeto de extensão, surge a partir da demanda das atividades de ensino, da disciplina de Ginástica e, posteriormente à disciplina de Educação Física e envelhecimento, sendo um projeto voltado à comunidade externa. A articulação entre ensino e extensão, potencializou a existência das pesquisas que ora são apresentadas nas produções científicas (Oliveira, 2023, 2025). Sendo uma demonstração clara da relação intrínseca do tripé, ensino, pesquisa e extensão.

A Extensão Universitária, sob o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre Universidade e outros setores da sociedade (FORPROEX, 2015, p. 12).

O objetivo deste estudo é compreender as interfaces entre corpo, memória, movimento e envelhecimento, a partir da experiência da Ginástica para Todos no projeto Cignus Unati, vinculado à Universidade Estadual de Goiás, buscando entender em que medida essa prática extensionista atua como dispositivo pedagógico, estético e político na ressignificação das memórias corporais, no fortalecimento da autonomia e na constituição de identidades ativas e socialmente afirmadas no processo de envelhecimento.



A relevância do estudo se sustenta na convergência entre dois eixos fundamentais: (a) a urgência contemporânea de compreender o envelhecimento para além da lógica deficitária, reconhecendo-o como processo sociocultural dinâmico, e (b) o potencial pedagógico, estético e político da GPT como prática plural, inclusiva e promotora de subjetivações mais livres. Considerando que os corpos são produzidos por discursos, normas e relações de poder (Foucault, 1987), torna-se importante investigar práticas formativas capazes de tensionar tais regulações, abrindo espaço para a reinvenção da experiência corpórea na velhice.

Ao articular escuta, criação e movimento, a GPT produz um campo fértil para a expressão das memórias corporais, possibilitando que cada participante reescreva sua história em gestos, ritmos e afetos. Assim, este estudo se compromete não apenas em analisar práticas pedagógicas, mas também em contribuir para debates mais amplos sobre dignidade, cidadania e direitos sociais das pessoas idosas no ensino, na pesquisa e na extensão universitária.

O corpo como território e linguagem

A análise do corpo em envelhecimento requer o abandono de perspectivas reducionistas que historicamente o conceberam como máquina, objeto ou instrumento a serviço da produtividade (Barreto, 2017). Tal crítica torna-se ainda mais relevante diante das formas contemporâneas de etarismo e normatividade corporal que delimitam quem pode aparecer, mover-se ou ser reconhecido como sujeito legítimo. Em contraponto a essa lógica, é preciso reposicionar o corpo que envelhece como território de experiências, memória, saberes e linguagem (Mauss, 1974; Le Breton, 2016; Greiner, 2012), compreendendo que cada gesto é atravessado por camadas biográficas, culturais e políticas.

As categorias analíticas centrais mobilizadas pelos autores que discutem o corpo na sociedade, como técnicas corporais (Mauss, 1974), corpo como construção simbólica e campo de significação (Le Breton, 2016), corpo como campo indisciplinável e processual (Greiner, 2012) e corpo disciplinado (Foucault, 1987), permitem compreender o corpo não como dado natural, mas, como produção histórica, social e política.

Em contraponto à lógica mecanicista, é necessário reposicionar o corpo que envelhece como território de experiências, memórias, saberes e linguagem (Mauss, 1974; Le Breton, 2016; Greiner, 2012), compreendendo que cada gesto é atravessado por camadas biográficas, culturais e políticas.

A partir de Mauss (1974), quando pensamos a categoria das técnicas corporais, entendemos que os modos de usar o corpo são aprendidos socialmente, sendo

resultado de processos educativos e culturais. Essa noção sustenta a compreensão do corpo envelhecido como construção sociocultural e não como simples expressão do declínio biológico. Greiner (2012) reforça esse entendimento ao situar o corpo como campo simbólico indisciplinável, que escapa às tentativas de controle e normatização.

Nesse horizonte teórico, o corpo envelhecido emerge como contraponto aos discursos disciplinadores descritos por Foucault (1987), cuja categoria de **corpo disciplinado** evidencia os mecanismos de controle que regulam gestos e condutas. A mobilização dessa categoria permite analisar como práticas sociais produzem hierarquizações corporais, na velhice, tais gestualidades são reapropriadas de modo singular, revelando que corpos experientes, produzem outras formas de significar e habitar o mundo, tensionando lógicas hegemônicas de utilidade, eficiência e padronização.

A tese *Mulher, não te deixes castrar* (Oliveira, 2023) amplia esse debate ao evidenciar como mulheres idosas, ao narrarem e moverem-se, destruíram estruturas de silenciamento histórico. O corpo feminino envelhecido, muitas vezes desqualificado socialmente, torna-se *locus* de potência estética, ética e política, sobretudo quando encontra espaços de escuta e criação, como ocorre na GPT.

Nesse contexto, a GPT destaca-se como prática que reconhece o corpo que envelhece em sua complexidade, recusando leituras deficitárias. Ao valorizar a expressividade, a memória e a autonomia, a GPT transforma o corpo em linguagem, linguagem que comunica histórias, saberes, modos de existir e pertencimentos (Bahy; Carbinatto, 2016; Cotessoto *et al*, 2021). Assim, o corpo 60+ é reposicionado não como algo remanescente de um passado produtivo, mas como território ativo de criação, cuidado e reinvenção sociocultural.

Corpo, movimento e a dicotomia natureza–cultura

A discussão sobre corpo e movimento exige a superação da dicotomia natureza–cultura, que marcou por décadas o pensamento da Educação Física. Essa cisão, ao separar o biológico do simbólico, reforçou práticas centradas na performance, no rendimento e na homogeneização dos gestos, marginalizando corpos que não se adequam a tais parâmetros, entre eles, corpos em processo de envelhecimento (Oliveira, 2023).

A superação dessa dicotomia fundamenta-se na categoria de movimento como produção simbólica e culturalmente situada, entendendo natureza e cultura como dimensões co-constitutivas. O movimento passa a ser compreendido como expressão simultaneamente biológica, social e histórica.



Uma perspectiva contemporânea, alinhada às abordagens antropológicas do corpo, entende o movimento como pulsação vital simultaneamente biológica e cultural, na qual natureza e cultura não se opõem, mas se constituem mutuamente. O movimento é expressão, pensamento, afeto e criação, dimensão que a GPT enfatiza ao privilegiar processos coletivos, estéticos, inclusivos e com utilização de elementos das diferentes ginásticas de forma essencialmente demonstrativa (Souza, 1997).

Na GPT, o movimento deixa de ser mera execução para assumir o estatuto de linguagem e elaboração simbólica. Assumpção e Toledo (2023) apontam que a GPT promove autonomia à medida que possibilita às pessoas criarem, interpretarem e ressignificarem seus próprios repertórios motores. Os gestos não são impostos, mas construídos em diálogo entre história corporal, desejo e pertencimento. Assim, o movimento torna-se campo de autoria e não de reprodução técnica.

O entendimento do corpo como território (Veronezi *et al.* (2020) ancora-se na categoria de corporeidade atravessada por marcadores sociais, cada gesto carrega marcas de gênero, classe, etnia, cultura e afetividade, compondo uma cartografia de experiências que transcende a dimensão biomecânica. Instigar possibilidades corporais implica, portanto, em movimentar para a cidadania, convivência e reconhecimento da diversidade.

No caso do envelhecimento, essa territorialidade assume contornos ainda mais sensíveis: corpos envelhecidos são arquivos de memórias afetivas, espaciais e comunitárias, que se atualizam em cada movimento. No projeto de GPT analisado, nota-se que o trabalho com pessoas 60+ não busca ajustá-las a formas pré-definidas de ginástica, mas abrir espaço para que a ginástica seja recriada a partir delas, princípio presente em Oliveira (2023), ao valorizar a escuta ativa e a pedagogia do encontro.

Ao tensionar a dicotomia natureza–cultura e afirmar o corpo envelhece como sujeito de significados, a GPT contribui para deslocar práticas da Educação Física de paradigmas disciplinadores para perspectivas emancipatórias, sensíveis e inclusivas. Trata-se de reconhecer que o movimento envelhecido é movimento legítimo, pleno de história e potência, capaz de produzir conhecimento, arte e cidadania.

Práticas corporais e o corpo que envelhece

O envelhecimento, como processo natural e contínuo do ser humano, é marcado por uma complexa teia de transformações biológicas, psicológicas e sociais (Oliveira; Scortegagna; Oliveira, 2015). Em muitas sociedades, a fase da velhice, marcada pelo acúmulo de experiências, é paradoxalmente obscurecida por um olhar que tende a patologizar e fragilizar o indivíduo. O corpo de 60 anos ou mais, tem sido socialmente construído sob uma ótica limitante, sendo erroneamente percebido como

um corpo fadado à inércia e à perda progressiva de capacidades (Oliveira, 2025). Essa visão estigmatizante foca nas mudanças físicas, negligenciando a riqueza das experiências vividas e as construções simbólicas que atravessam a corporeidade.

No referencial teórico adotado, mobiliza-se a categoria de corpo experiente (Contessoto *et al.*, 2021), que compreende o envelhecimento como acúmulo de saberes e não como perda. Essa categoria desloca o enfoque da deficiência para a potência. O movimento é entendido, teoricamente, como território simbólico (Marcassa, 2004; Oliveira 2023).

A perspectiva de um corpo que envelhece não deve, em hipótese alguma, ser reduzida às suas limitações (Oliveira, 2025). É importante reconhecer que o amadurecimento do ser para si, é processo, é vir a ser, e que a autonomia se constrói gradualmente, visto que ninguém amadurece de repente (Oliveira, 2023). O corpo em envelhecimento é, antes de tudo, um corpo experiente (Contessoto *et al.*, 2021), um repositório vivo de memória e de uma trajetória que demanda um olhar diferenciado, pautado no respeito à individualidade e à diversidade (Oliveira, 2023).

Nesse contexto, a articulação do corpo que envelhece com as práticas corporais emerge como um campo promissor para a ressignificação da velhice e para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. O movimento, muito além de uma simples técnica ou de um meio para a melhoria da saúde física, estabelece-se como um território simbólico e uma forma de expressão não verbal de valores, ideias, concepções, saberes e práticas sociais (Marcassa, 2004 *apud* Oliveira, 2023). Por meio da prática, a pessoa idosa recria movimentos e atribui sentido às ações, ativando, por exemplo, a memória implícita, responsável por habilidades motoras consolidadas ao longo da vida (Oliveira, 2025).

A relevância das práticas corporais se acentua ao considerarmos as complexas mudanças físicas vivenciadas na velhice. Estudos apontam que o equilíbrio vai mudando ao longo dos anos, e que os praticantes desenvolvem uma consciência de que, se caírem, podem machucar feio, o que afeta diretamente o ritmo e a segurança na execução de movimentos (Oliveira, 2023). Portanto, é essencial que as práticas de movimento sejam planejadas para respeitar os diferentes biotipos, enfatizando a saúde e o bem-estar em vez de padrões estéticos rígidos, e promovendo intervenções que melhorem a postura e a mobilidade (Oliveira, 2023; Taylor; Johnson, 2015 *apud* Oliveira, 2023). O compreender as implicações das mudanças físicas é imprescindível para oferecer cuidados adequados e promover o envelhecimento ativo (Ramos; Cendoroglo, 2011 *apud* Oliveira, 2023).

A GPT por sua natureza, consolida-se como uma manifestação da cultura corporal que tem o potencial de enriquecer a vida de seus praticantes, oferecendo um



repertório de movimentos gímnicos e experiências únicas (Gallardo; Souza, 1997 *apud* Oliveira, 2023). Sua abordagem inclusiva e participativa, sem restrições quanto a idade, gênero ou biotipo, a torna especialmente adequada para as pessoas idosas, em projetos de extensão universitária no Brasil (Contessoto *et al.*, 2021), em organizações não governamentais e, inclusive em trabalhos ofertados pelos espaços públicos ou privados. O desenvolvimento da GPT junto às pessoas idosas no país, inclusive, tem se intensificado nos últimos anos (Contessoto *et al.*, 2021).

Quando a GPT é orientada a partir de uma perspectiva crítica, dialógica e conscientizadora, e embasada em princípios como os freireanos, ela transcende a dimensão puramente física e se configura como uma catalisadora de autonomia, expressão artística e participação social (Oliveira, 2023), desafiando estigmas relacionados ao envelhecimento (Oliveira, 2025). A aplicação da GPT, com base em Paulo Freire, pavimenta o caminho para uma transformação cultural e social, pois instiga a ideia de que a prática corporal é um campo fértil para conhecer e intervir na realidade (Oliveira, 2023).

A GPT é um ambiente onde a autonomia e a liderança são ativamente incentivadas, como visto durante o período pandêmico, quando o contexto desafiador catalisou uma transformação nas aulas, exigindo não apenas a participação ativa, mas também autonomia e liderança por parte das participantes (Oliveira, 2023). As participantes, ao superarem não apenas barreiras físicas, mas também mentais, emergiram como líderes de suas próprias jornadas (Oliveira, 2023).

O caráter coletivo desta prática gímica é um elemento fundamental, caracterizando-a como uma prática que permite e fomenta a interação social (Menegaldo; Bortoleto, 2020). Esse potencial social constitui um dos traços distintivos da GPT, que, ao incentivar o apoio e ao cuidado uns com os outros, promove inclusão, respeito e a compreensão (Menegaldo; Bortoleto, 2020). A literatura sobre a coletividade na GPT ressalta que um entendimento aprofundado dessa potencialidade permitiria um olhar diferenciado para a cooperação, pertencimento e reconhecimento social, elementos que são cruciais para o desenvolvimento das práticas sociomotrizas e, consequentemente, da GPT (Menegaldo; Bortoleto, 2020).

A GPT prioriza a inclusão, expressão corporal e cooperação, sem foco competitivo (Oliveira, 2025). O trabalho coreográfico, por sua vez, estimula a criação de movimentos e a ressignificação de gestos aprendidos, proporcionando o sentimento de superação e fortalecendo amizades, vínculos interpessoais e o reconhecimento social (Oliveira, 2023). O desejo compartilhado de estar juntas, viajar e participar de festivais demonstra o quão importante é o lazer por meio da prática da GPT para a qualidade de vida (Oliveira, 2023). A práxis, concebida como a intersecção

do contextualizar, apreciar e praticar (Oliveira, 2023), revela-se como o motor que impulsiona as participantes, permitindo que elas se integrem ao processo num movimento de entrega e de esperar (Freire, 1992).

Corpo, memória e a proposta metodológica da GPT

A experiência corpórea só pode ser plenamente compreendida por meio da escuta atenta ao corpo em movimento, à sua história e à sua memória (Le Breton, 2016; Greiner, 2005). A Ginástica para Todos (GPT), nesse sentido, deve ser uma prática educativa sensível, que respeite o tempo, as histórias e as condições físicas de cada corpo, promovendo autonomia e ressignificação, especialmente entre mulheres idosas.

A metodologia da GPT no projeto Cignus Unati se articula com a proposta metodológica triangular proposta por Barbosa (2002): apreciar, contextualizar e fazer. Na contemporaneidade, Oliveira (2023) propõe na GPT que o movimento seja adaptado para fazer ginástica e alcançar os diferentes corpos, reconhecendo as memórias afetivas, espaciais e motoras dos participantes, buscando um significado social e estético crítico com as participantes (Fernandes, 2007). O envelhecimento ativo é, assim, um processo criativo e transformador que utiliza o movimento como canal de conhecimento e reinvenção.

Ao assumir o corpo como lugar de memória e potência narrativa, a GPT se inscreve no campo das pedagogias que reconhecem o sujeito em sua inteireza. Nas vivências observadas no projeto Cignus Unati, o gesto não nasce de um comando técnico, mas de um processo compartilhado de reflexão, experimentação e escolha. Essa dinâmica evidencia que a produção de movimento, especialmente entre mulheres idosas, não pode ser compreendida sem considerar os atravessamentos históricos, afetivos e sociais que habitam cada corpo.

A partir da perspectiva anunciada em Oliveira (2023), compreende-se que as práticas corporais com mulheres idosas exigem metodologias que rompam com estruturas de tutela e silêncio. O corpo feminino envelhecido, frequentemente submetido a controles normativos e expectativas restritivas, encontra na GPT um espaço de rearticulação simbólica: as participantes são convidadas a tomar a palavra, decidir sobre seus próprios gestos e reconhecer que suas trajetórias são fontes legítimas de criação. Assim, o movimento na GPT opera como ferramenta de afirmação subjetiva, permitindo que o corpo reencene histórias e produza novas possibilidades de existir.

Esse entendimento sustenta a ideia de que a metodologia da GPT deve partir da escuta e do diálogo, atributos que aproximam a prática de pedagogias



humanizadoras (Freire, 1992, 1996). Escutar o corpo significa, aqui, reconhecer que não há movimento neutro: cada inclinação, cada pausa, cada reorganização espacial expressa modos de estar no mundo. A escuta se torna, portanto, o elemento que estrutura a criação conjunta, pois orienta o planejamento pedagógico para o respeito às individualidades e às experiências acumuladas, especialmente no envelhecimento.

Além disso, a incorporação da memória ao processo pedagógico amplia a compreensão do que significa ensinar e aprender na GPT (Oliveira, 20025). A memória não aparece apenas como lembrança afetiva, mas como força que reorganiza a ação. Nos relatos e observações do Cignus Unati, mulheres idosas reativam lembranças de infância, de trabalho, de maternidade, de rituais comunitários, e essas lembranças se convertem em diretrizes para novas formas de mover-se. É por meio desse movimentar-se, do criar possibilidades, do enfrentar as dificuldades na GPT, que verificamos que as memórias corporais antes silenciadas encontrem lugar de expressão, rompendo com o apagamento simbólico que frequentemente acompanha o processo de envelhecimento.

Essa articulação entre corpo, memória e criação dá origem a uma pedagogia que compreende o envelhecimento como processo dinâmico, e não como declínio (Oliveira, 2023). No encontro com o grupo, observa-se que os limites físicos não são interpretados como impedimentos, mas como referências para a invenção de novos gestos. Essa compreensão se alinha à crítica de Oliveira (2023): romper com leituras restritivas do envelhecimento é fundamental para permitir que mulheres idosas reinscrevam seus corpos como espaços de potência e não de falta.

A GPT, nesse aspecto, constitui-se como campo no qual o envelhecimento pode ser vivido de forma ativa, crítica e sensível. O fazer coletivo produz pertencimento, o diálogo produz consciência e o movimento produz novas formas de habitar o corpo e o mundo. A metodologia do Cignus Unati demonstra que, quando o processo é conduzido com abertura, escuta e respeito às singularidades, a prática corporal torna-se uma experiência profundamente formativa, promovendo não apenas saúde, mas também dignidade, autonomia e reconfiguração simbólica.

Assim, a GPT se consolida como prática que não apenas acolhe o corpo envelhecido, mas que **é** transformada por ele. O envelhecimento deixa de ser visto como uma etapa final da vida e passa a ser reconhecido como fase de criação, afirmação identitária e fortalecimento de vínculos. Nesse sentido, a proposta metodológica aqui discutida reafirma que a GPT pode operar como espaço político, estético e pedagógico, capaz de promover subjetivações mais livres, mais conscientes e mais potentes entre mulheres idosas.

Percurso metodológico

A pesquisa insere-se no campo das abordagens qualitativas, de natureza participativa e interpretativa, assumindo o corpo como experiência, linguagem e memória em movimento. O percurso metodológico foi delineado de modo a articular produção teórica, análise narrativa e acompanhamento sistemático da prática extensionista, mantendo coerência com a perspectiva epistemológica que compreende a GPT como espaço de formação, criação e produção de sentidos no envelhecimento.

Inicialmente, realizou-se um levantamento bibliográfico com vistas à construção do estado da arte sobre corpo, memória, movimento e envelhecimento. A busca concentrou-se em periódicos científicos publicados entre 2020 e 2025, nas bases SciELO, Portal de Periódicos da CAPES, LILACS e Google Scholar, privilegiando produções das áreas da Educação Física, Ciências Humanas e Gerontologia. Utilizaram-se os descritores “corpo”, “memória”, “movimento”, “envelhecimento” e “Ginástica para Todos”, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos artigos originais e revisões que dialogassem com práticas corporais e narrativas de envelhecimento, excluindo-se estudos que não apresentassem interface com o campo educacional ou com experiências corporais sistematizadas. Esse mapeamento evidenciou a ainda incipiente articulação entre memória e GPT, sobretudo sob perspectivas sensíveis às narrativas de mulheres idosas.

O estudo foi desenvolvido no âmbito do projeto de extensão Cignus UNATI, vinculado à UEG, em Goiânia (GO). O grupo é composto, majoritariamente, por mulheres com 60 anos ou mais, que participam regularmente das aulas de GPT e de processos de criação coreográfica, incluindo apresentações em festivais. Embora o coletivo conte com mais de 30 integrantes ativas, consideramos como participantes aquelas que preencheram os seguintes critérios: matrícula regular no projeto, participação em festivais nacionais ou internacionais e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A amostra final foi constituída por 10 mulheres, com idades entre 60 e 78 anos.

As bases empíricas foram compostas por: (a) entrevistas realizadas por meio do método de história oral, previamente arquivadas no acervo do laboratório, complementadas por novas entrevistas individuais em vídeo, conduzidas a partir da questão geradora “Como foi sua vida, como mulher, antes e depois de participar do Cignus?”; (b) diários de bordo elaborados ao término de cada aula, contendo registros descritivos e reflexivos acerca das atividades desenvolvidas, dos repertórios de movimento, das interações grupais e das manifestações de memória evocadas na prática; e (c) observação sistemática participante, realizada ao longo dos encontros semanais do projeto.



A observação sistemática foi conduzida a partir de categorias previamente delineadas, repertórios de movimento, expressões corporais, iniciativas autônomas, interações colaborativas e narrativas emergentes, permitindo acompanhar, de modo continuado, as relações entre memória e movimento nas vivências de GPT. Os registros foram realizados imediatamente após cada encontro, buscando preservar a densidade da experiência e minimizar perdas de informação.

A análise dos dados articulou leitura flutuante, codificação temática e análise de discurso, em diálogo com referenciais da Antropologia, Filosofia, Sociologia do Corpo e Educação Física. Inicialmente, procedeu-se à transcrição integral das entrevistas e à organização dos diários de bordo; em seguida, identificaram-se núcleos de sentido recorrentes, que deram origem a categorias analíticas construídas no processo interpretativo. A triangulação entre entrevistas, observações e referencial teórico permitiu evidenciar quatro eixos centrais: (1) ressignificação das memórias de vida pela experiência corporal; (2) ampliação da autonomia e da autopercepção; (3) fortalecimento de vínculos sociais e sentimento de pertencimento; e (4) produção de novos sentidos para o envelhecimento feminino.

No que se refere aos aspectos éticos, a pesquisa observou integralmente as diretrizes da Resolução CNS nº 466/2012. O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa, com apreciação ética (CAAE), e todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando o uso de suas narrativas e imagens para fins acadêmicos. Foram assegurados o anonimato por meio do uso de pseudônimos, o direito de desistência a qualquer momento e o armazenamento seguro dos dados, com acesso restrito à pesquisadora responsável.

Assim, o percurso metodológico buscou sustentar uma investigação que, ao mesmo tempo, produz conhecimento e se compromete eticamente com as mulheres participantes, reconhecendo-as como sujeitas de memória, criação e transformação no contexto da Ginástica para Todos.

Praxia, GPT e envelhecimento: atravessamentos entre corpo, memória e autonomia

A partir da observação realizada no projeto Cignus Unati, podemos perceber que, a GPT, quando orientada por princípios dialógicos, sensíveis e emancipadores, constitui um espaço privilegiado para a expressão da praxia humana em seu sentido mais amplo: agir no mundo de forma consciente, intencional e situada. Tal perspectiva aproxima-se do que Oliveira (2023) denomina de *práxis emancipadora*, ao afirmar que mulheres idosas produzem cultura, contestam silenciamentos históricos e reinscrevem seus corpos no espaço público.

A análise da vivência das participantes 60+ evidencia que o corpo envelhecido não é um corpo em déficit, mas um território vivo de saberes, ritmos, memórias e reinvenções. As técnicas corporais observadas: deslocamentos, gestos amplos, pausas, olhares, pequenos ajustes motores, demonstram que a GPT, mais do que ensinar movimentos, convoca cada participante a produzir um modo singular de mover-se, ler-se e narrar-se. Nesse sentido, retomam-se Mauss (1974) e Le Breton (2016): as práticas corporais não são neutras, mas carregam o peso das experiências e da cultura incorporada ao longo da vida.

Nas observações sistemáticas registradas nos diários de bordo, verificou-se que os momentos de improvisação coreográfica eram aqueles em que emergiam com maior intensidade narrativas de vida vinculadas ao movimento. Ao serem convidadas a criar a partir de temas como “infância”, “trabalho” ou “liberdade”, as participantes mobilizavam gestos cotidianos (lavar roupa, embalar filhos, caminhar longas distâncias) que, reelaborados esteticamente, convertiam-se em material coreográfico. Essa transposição do gesto ordinário ao gesto artístico evidenciou um processo de tomada de consciência sobre a própria trajetória, reforçando a compreensão da GPT como dispositivo de autorreflexão corporal.

No grupo Cignus Unati, a praxia manifesta-se como processo relacional: as mulheres reorganizam suas memórias de infância, trabalho, maternidade, dor ou superação, dando-lhes novos sentidos no corpo que dança, cria e se mostra. O movimento, longe de ser mera execução técnica, torna-se campo de disputa simbólica e de autoria, rompendo com discursos disciplinares que historicamente normalizaram corpos femininos, envelhecidos e populares (Foucault, 1987).

Observou-se, ainda, que a autonomia não se expressa apenas na execução dos movimentos, mas nas micro decisões assumidas ao longo das aulas: sugerir formações espaciais, propor mudanças rítmicas, negociar tempos de pausa, acolher limites individuais sem romper o vínculo coletivo. Em diversas situações, mulheres que inicialmente se posicionavam com retração passaram a ocupar o centro das composições, indicando ampliação da autoconfiança e deslocamento simbólico de lugares sociais historicamente secundarizados.

Essa ressignificação corporal evidencia um diálogo explícito com a tese *Mulher, não te deixes castrar*, na qual Oliveira (2023) denuncia as formas de “castração existencial” marcadas pela desvalorização das narrativas das mulheres idosas e defende uma pedagogia inspirada em Freire, fundada na escuta, no testemunho e na autonomia. Tal diálogo aparece também nas observações de Oliveira (2025): as mulheres 60+ descrevem a GPT como espaço de liberdade, convivência, alegria e descoberta de capacidades antes invisibilizadas.



Os resultados indicam que a GPT é uma prática que, pode vir a propiciar processos de ressignificação identitária. A triangulação entre entrevistas e observação evidenciou quatro movimentos recorrentes: (1) a emergência de memórias anteriormente silenciadas; (2) a reelaboração simbólica de experiências de dor ou submissão; (3) o fortalecimento do sentimento de pertencimento grupal; e (4) a construção de uma narrativa positiva sobre o envelhecer. Tais movimentos foram identificados tanto nos discursos quanto nas escolhas corporais, ampliação do gesto, elevação do olhar, maior projeção espacial, sugerindo que memória e corporeidade operam de modo indissociável.

A análise dos dados observacionais também demonstra que a composição coreográfica, produto do projeto de extensão do Cignus Unati relacionado à GPT, atua como dispositivo de memória. Ao convidar as participantes a apreciarem, contextualizarem e praticarem (Barbosa, 2002; Fernandes, 2007), a metodologia triangular atualizada por Oliveira (2023) possibilita que histórias pessoais se convertam em gestos e que gestos, por sua vez, devolvam sentido às histórias. Assim, memória e movimento entrelaçam-se, revelando que a GPT pode funcionar como prática de cuidado, identidade e pertencimento.

No contexto específico observado, as apresentações públicas, especialmente em festivais, mostraram-se momentos culminantes desse processo, pois materializam no espaço social aquilo que foi construído no espaço pedagógico. O ato de “mostrar-se” produziu deslocamentos subjetivos significativos: mulheres que relatavam vergonha ou medo do julgamento passaram a narrar orgulho e reconhecimento. A cena, portanto, constituiu-se como espaço político de visibilidade, reafirmando a dimensão pública da praxia.

Por fim, a discussão mostra que a GPT desafia a dicotomia natureza–cultura ainda presente na Educação Física, ao reconhecer no corpo envelhecido não apenas dimensões fisiológicas, mas também dimensões estéticas, éticas, políticas e afetivas. A praxia aqui analisada é, portanto, mais que um agir técnico: é um agir sensível, criador e coletivo, sustentado por vínculos de solidariedade, autonomia e dignidade (Oliveira, 2025).

Considerações finais

O percurso teórico, metodológico e empírico desenvolvido neste estudo permitiu compreender que a Ginástica para Todos, quando alicerçada em perspectivas críticas e sensíveis, constitui um campo potente para a produção de autonomia, identidade e reconhecimento entre pessoas idosas. A análise da experiência do projeto Cignus Unati revela que o corpo envelhecido, longe de representar um lugar de déficit,

emerge como território de memórias vivas, saberes incorporados e criatividade contínua.

Retomando o objetivo deste estudo, compreender as interfaces entre corpo, memória, movimento e envelhecimento a partir da GPT, constatou-se que a prática da GPT não apenas acolhe as singularidades do corpo que envelhece, mas é transformada por elas. As participantes 60+ reinscrevem seus gestos em narrativas afetivas, sociais e políticas, evidenciando que o movimento pode funcionar como dispositivo de memória, pertencimento e afirmação subjetiva.

As observações mostraram que o processo de criação coletiva, apoiado na escuta, no diálogo e na liberdade expressiva, possibilita que as participantes reconheçam suas trajetórias como fontes legítimas de conhecimento, rompendo com lógicas disciplinares que historicamente silenciaram corpos femininos envelhecidos. Ao reinscreverem suas experiências no movimento, as mulheres 60+ afirmam-se como sujeitos de direito, memória e potência, desestabilizando leituras normativas que ainda vinculam o envelhecimento à passividade, ao declínio ou à invisibilidade social.

A partir da articulação entre teoria e prática, evidencia-se que a GPT opera como campo de práxis: uma ação situada, crítica e criadora que se realiza na relação entre sujeitos, mundo e história. No contexto do Cignus Unati, tal práxis revela que o envelhecimento é atravessado por dimensões estéticas, éticas e políticas, e que o corpo da pessoa idosa, quando reconhecido em sua inteireza, torna-se espaço de invenção de novas formas de existir, relacionar-se e significar a própria vida.

Os resultados apontam que práticas corporais ancoradas na GPT contribuem para ampliar a autonomia, fortalecer vínculos comunitários e reconfigurar simbolicamente o lugar social da pessoa idosa. Em um cenário pós-pandêmico marcado por rupturas, incertezas e desafios coletivos, reafirmar o corpo como território de memória e criação é também reafirmar a centralidade das ações de extensão universitária na produção de cidadania, dignidade e justiça social.

Por fim, este estudo reforça a necessidade de que políticas educacionais, culturais e de saúde reconheçam a complexidade do envelhecimento e incorporem práticas sensíveis às pluralidades corporais. A GPT se mostra, assim, não apenas como metodologia pedagógica, mas como horizonte ético-estético capaz de promover encontros, subjetivações mais livres e formas ampliadas de participação social. Ao acolher, escutar e criar com pessoas idosas, ela afirma que envelhecer é também movimento, movimento de memória, de resistência e de permanente reinvenção.



Referências

- ALVES, Renata Cristina; RIBEIRO, Martha de Mello. Repetição: movimento e transformações. In: **Revista Poiésis**. v. 17 n. 27, Universidade Federal Fluminense, 2016.
- ASSUMPÇÃO, Bianca; TOLEDO, Eliana de. Sobre a autonomia e a ginástica: a práxis na implementação de ginástica para todos em organizações não governamentais. In: **Motrivência**. v.25, n.66, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2023.
- AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. 2ª ed. – Campinas: Editora da Unicamp, 2007.
- BARBOSA, Ana Mae. A abordagem triangular no ensino da arte. In: BARBOSA, Ana Mae (org.). **Inquietações e mudanças no ensino da arte**. São Paulo: Cortez, 2002.
- BAHU, L.Z; CARBINATTO, M.V.; Extensão Universitária e Ginástica para Todos. In: **Conexões**, n.14, n.3, jul/set, 2016.
- BARRETO, J. Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, [S. l.], v. 15, 2017. Disponível em: <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2393>. Acesso em: 30 nov. 2025.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70. Persona. 2016.
- BOAS, F. **Antropologia Cultural**. Rio de Janeiro: Ed. Jorge Zahar, 2010.
- CONTESSOTO, G. S. M; MENEGALDO, F. R.; PATRICIO, T. L.; BORTOLETO, M.A.C. Ginástica para todos e corpos experientes: um diálogo entre a ginástica e outras práticas corporais. In: **Caderno de Educação Física e Esporte**. v.19, n.2. mai/ago, 2021.
- FERNANDES, Célia. **O corpo em cena: estética e pedagogia do movimento**. São Paulo: Annablume, 2007.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 25ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Esperança**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.
- FORPROEX. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras-FORPROEX–maio de 2012. Florianópolis - UFCS: Imprensa Universitária, 2015.
- FOUCAULT, M. Corpos Dóceis. In: **Vigiar e Punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramalhete. 20. Ed. Petropolis: Vozes, 1987. 117-142.

GREINER, C. O Corpo: **Pistas para estudos indisciplinados**. Coimbra University Press, 2012.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo brasileiro de 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

LE BRETON, D. **Antropologia dos Sentidos**. Tradução Francisco. Morás. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016 (Resenhado por Alex Bezerra Leitão).

MAUSS, M. As técnicas corporais. *In: Sociologia e Antropologia*. São Paulo: EPU/EDUSP, 1974.

MARCASSA, Luciana. Metodologia do Ensino da Ginástica: Novos Olhares, novas perspectivas. *In: Revista Pensar a Prática*, Goiânia, v.7, n.2, p.171-186, 2004.

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 61, p. 01-17, jan./mar. 2020.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa; OLIVEIRA, Flávia da Silva. Extensão universitária: perspectivas e ações para a terceira idade. *In: OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva; SCORTEGAGNA, Paola Andressa. (Org.) Universidade aberta para a terceira idade: o idoso como protagonista na extensão universitária*. Ponta Grossa, Editora UEPG, p.21-28, 2015.

OLIVEIRA, M. **Mulher não te deixes castrar: De Freire às Coras pela Ginástica para todos**. 2023. 1 recurso online (181 p.) Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/16251>.

OLIVEIRA, D. P. S. **Interfaces entre corpo, memória, envelhecimento e Ginástica para Todos (GPT) em um projeto de extensão em Goiânia**. Trabalho de Conclusão de Curso (monografia). Universidade Estadual de Goiás, UnU ESEFFEGO, Goiânia, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.

GALLARDO, J. S.P, SOUZA, E. P. M. A proposta de ginástica geral do Grupo Ginástico Unicamp. *In: AYOUB, E., SOUZA, E. P. M., GALLARDO, J. S.P. (Orgs.). Coletânea de textos e sínteses do I e II Encontro de Ginástica Geral*. Campinas: Gráfica Central da Unicamp, 1997.

RAMOS, L. R.; CENDOROGLO, M. S. (Coord.). **Guia de Geriatria e Gerontologia**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

SIMON, P.; GREENBERG, A.; AMINOFF, G. **Neurologia Clínica**. Porto Alegre: Ed. Grafiline, 1996



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

TAYLOR, A. W.; JOHNSON, M. J. **Fisiologia do Exercício na Terceira Idade**. Tradução de Soraya Imon de Oliveira. Barueri: Manole, 2015.

VERONEZI, Denise Ferraz Lima; GOMES, Higor Thiago Feltrin Rozales; BENETI, Carolina Parra. Corporeidade e Educação Física: uma reflexão sobre o ser em movimento. **Revista UNIFEV**, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unifev.edu.br/revistaunifev/article/download/1941/1790>. Acesso em: 6 nov. 2025.

Recebido em: 30/11/2025

Aprovado em: 07/01/2026

Publicado em: 07/08/2026