

GPT E SAÚDE COLETIVA: PERCEPÇÕES DE IDOSAS SOBRE AS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

Ellen Cristina Das Neves Batista

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.

ellen.cristina@ufvjm.edu.br

Priscila Lopes

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.

priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Resumo

O atual cenário do envelhecimento populacional no Brasil (IBGE, 2023) exige estratégias eficazes de promoção da saúde que desafiem o modelo tradicional do sistema público de saúde (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023). Diante das demandas do envelhecimento, as políticas públicas de saúde voltadas à população idosa devem priorizar ações integradas de prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde (Minayo; Gualhano, 2023; Nascimento, 2024). Nesse contexto, a Ginástica para Todos (GPT) se apresenta como uma possibilidade potente, por seu caráter inclusivo, adaptável às diferentes condições físicas e por sua influência multifatorial sobre a saúde e o bem-estar (Moreno; Tsukamoto, 2018). Alinhada às diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), as características da GPT a tornam apropriada para a promoção da saúde de diferentes grupos populacionais, sendo indicada sua incorporação como atividade física na atenção básica (Bonfim *et al.*, 2020). Este estudo integra a dissertação de mestrado vinculada ao Programa de Pós-Graduação Ensino em Saúde da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) e objetivou analisar as experiências e saberes atribuídos por idosas sobre as estratégias adotadas para o autocuidado e promoção da saúde. De cunho qualitativo, realizou-se uma pesquisa-ação (Thiollent, 2003) a partir do desenvolvimento do projeto de educação popular “Conexão de Saberes” com 14 mulheres idosas, integrantes do projeto de extensão “Ginasticando na Maturidade” da UFVJM. Os dados foram construídos por meio de diários de campo (Minayo, 2012), redigidos pela mediadora-pesquisadora após a realização de círculos de cultura sobre envelhecimento saudável, sendo analisados pelo método de Triangulação (Assis; Minayo; Souza, 2010). Os resultados demonstraram que as idosas identificam uma série de ações como práticas de autocuidado que impactam na saúde integral durante o processo de envelhecimento, tais como a participação no “Ginasticando na Maturidade” como espaço de cuidado corporal e social; a realização de fisioterapia e exercícios voltados a condições clínicas específicas; atividades cotidianas de bem-estar (dormir bem, ouvir música, frequentar a igreja, cuidar da saúde bucal). Quando citada, a GPT foi representada pelo nome do projeto de extensão que as idosas participam (“o Ginasticando”), mencionada como um dos vários elementos de cuidado com a saúde. Logo, considera-se que o entendimento de autocuidado e promoção da saúde das idosas se estende a um conjunto diversificado de estratégias, as quais envolvem dimensões físicas, emocionais, sociais e espirituais. A prática da GPT por meio do projeto de extensão é relevante dentro desse conjunto, associada ao cuidado com o corpo e à convivência social, corroborando estudos que apontam o aspecto multifatorial da modalidade como potencializador da promoção à saúde do idoso (Bonfim *et al.*, 2020; Dantas *et al.*, 2023; Lopes *et al.*, 2020; Moura *et al.*, 2022; Rocha; Silva, 2021; Souza *et al.*, 2020). Ademais, as experiências compartilhadas revelam a valorização de ações realizadas pelas próprias idosas em seu

Palavras-chave:

Educação Popular

Saúde Coletiva

Envelhecimento Humano

Ginástica para Todos

cotidiano, reafirmando a importância de estratégias de promoção da saúde que dialoguem com a realidade e os saberes dos sujeitos.

Referências

BRITO, C. C. B.; FREITAS, C. A. L.; MESQUITA, K. O.; LIMA, G. K. Envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública: análise da produção científica. **Revista Kairós - Gerontologia**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 161-178, 2013.

BONFIM, M. R. *et al.* A ginástica para todos como uma possibilidade de prática corporal no Sistema Único de Saúde. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 24, n. 1, p. 1–15, 2020.

DANTAS, F. B. *et al.* Ginástica para todos e bem-estar no envelhecer: uma análise crítica. **Conexões**, v. 21, n. 2, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

LOPES, P. *et al.* Aspectos socializadores evidenciados por praticantes de Ginástica para Todos em processo de envelhecimento. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 24, n. 3, p. 1–15, 2020.

MINAYO, M. C. S.; GUALHANO, L. Envelhecimento populacional demanda políticas públicas para o cuidado de idosos. **SciELO em Perspectiva**, 2023.

MORENO, N. L.; TSUKAMOTO, M. H. C. Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 468-487, out./dez. 2018.

MOURA, S. G. *et al.* Ginástica para Todos e pessoa idosa: mapeamento da produção do conhecimento. **Intellectus**, Jaguariúna, v. 19, n. 1, 2022.

MREJEN, M.; NUNES, L.; GIACOMIN, K. **Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: o Brasil está preparado?** São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde – IEPS, 2023.

NASCIMENTO, L. P. do. Saúde do idoso: políticas públicas para saúde do idoso. **Revista Aracê**, v. 6, n. 3, p. 9251–9261, 2024.

NERES, T. P.; ARAÚJO, M. E. A. de. Políticas públicas de saúde para a população idosa: revisão integrativa. **Revista de Estudos Multidisciplinares UNDB**, v. 2, n. 1, 2023.

OLIVEIRA, C. M. *et al.* Experiências corporais e envelhecimento: contribuições da ginástica para todos. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, 2020.

ROCHA, E. S.; SILVA, P. R. Ginástica para todos e envelhecimento: saberes e práticas em diálogo. **Praxia**, v. 5, n. 2, 2021.

SANTOS, R. M.; ALMEIDA, J. L. A ludicidade e a ginástica para todos no contexto do envelhecimento. **Corpoconsciência**, v. 25, n. 2, 2021.

SILVA, A. M.; SOUZA, L. R. Ginástica para todos e o envelhecimento ativo: um estudo em projeto de extensão universitária. **Intellectus**, v. 19, n. 1, 2022.

SOUZA, A. D. A. *et al.* Ginástica para todos como estratégia de promoção da saúde na terceira idade. **Motricidades**, v. 4, n. 3, p. 272–285, 2020.