

GINÁSTICA PARA TODOS: MOVIMENTO, AFETO E LONGEVIDADE

Sophia Velloso Randolph

Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Brasil.

sophia.randolph@aluno.ueg.br

Thais Aguiar Rufino

Universidade Estadual de Goiás, Quirinópolis, Brasil.

thais.rufino@ueg.br

Michelle Ferreira de Oliveira

Universidade Estadual de Goiás, Goiânia, Brasil.

michelle.oliveira@ueg.br

Resumo

O envelhecimento da população brasileira é um processo progressivo, evidenciado pela redução das taxas de natalidade e pelo aumento da expectativa de vida, fatores que geram mudanças significativas na estrutura etária e nos desafios de saúde pública (IBGE, 2022). Nesse contexto, é importante desenvolver estratégias que promovam um envelhecimento ativo e saudável, especialmente entre mulheres idosas, grupo frequentemente vulnerável ao isolamento social, à perda de autonomia e às doenças crônicas (Oliveira, 2023). O presente estudo teve como objetivo compreender os impactos da Ginástica para Todos (GPT) no desempenho motor e nos ganhos psicossociais de mulheres idosas integrantes do Grupo Cignus, vinculado à Universidade Estadual de Goiás e faz parte da pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética da UEG (sob o número CAAE 40126620.6.3001.8113). A pesquisa, de abordagem qualitativa, utilizou entrevistas com cinco participantes selecionadas segundo critérios de inclusão relacionados à faixa etária (acima de 60 anos), participação regular no grupo e envolvimento em festivais de GPT. A análise das entrevistas, com base no método de Bardin (2016), revelou três categorias principais: saúde, assiduidade e convívio social. Na dimensão da saúde, as participantes relataram melhorias na autoestima, na disposição física e no bem-estar emocional, além da prevenção de quadros depressivos. A GPT foi percebida como uma prática transformadora, com capacidade de revitalizar a qualidade de vida e redefinir o envelhecimento como fase de descobertas e ressignificação. Na categoria assiduidade, destacou-se a motivação intrínseca proporcionada pelo grupo, cuja dinâmica promove o engajamento contínuo e voluntário, em contraste com experiências passadas em academias convencionais. A ausência de cobrança financeira aliada ao vínculo afetivo entre as integrantes contribui significativamente para a adesão às atividades. A GPT se diferencia por sua abordagem inclusiva, criativa e coletiva, proporcionando um espaço em que as mulheres se sentem acolhidas, úteis e valorizadas (Ayoub, 2007). A dimensão do convívio social evidenciou a importância da GPT na construção de redes de apoio e amizade, fundamentais para o enfrentamento da solidão, especialmente em fases marcadas por perdas pessoais. O grupo Cignus foi descrito como um espaço de reencontro com a alegria, a liberdade de expressão e a participação social. As atividades, como coreografias, apresentações e viagens, estimulam o senso de pertencimento e contribuem para o fortalecimento da identidade e da autonomia. A GPT, nesse sentido, se mostra uma prática eficaz e acessível, pois atua simultaneamente nos domínios físico, emocional e social. Além

Palavras-chave:

Ginástica para Todos.
Envelhecimento.
Longevidade.
Convivência.

disso, está alinhada à proposta de envelhecimento ativo da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), ao promover saúde, participação e segurança.

Referências

AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. 2ª ed. – Campinas: Editora da Unicamp, 2007.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70. Persona. 2016.

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

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>.

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