



## AULAS DE GINÁSTICA PARA TODOS NO AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM: PERCEPÇÕES DE IDOSOS PRATICANTES

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto\*  
Brenda Escarante da Costa\*\*  
Láise Pires Silva\*\*\*  
Laís Santos Domingues\*\*\*\*

### RESUMO

Quais seriam as percepções dos idosos praticantes de um projeto de ginástica para todos (GPT) sobre as aulas em ambiente virtual impostas pela pandemia? O presente estudo tenta responder a essa questão a partir da conversa com 19 idosos praticantes de GPT, de uma oficina oferecida de modo remoto, em um projeto de extensão para a comunidade realizado em uma universidade localizada no Estado de São Paulo. Os dados foram coletados em rodas de conversas virtuais, que ocorreram ao final do período de aulas. Os resultados demonstraram que o ambiente virtual criou adversidades para a prática da GPT, mas que o envolvimento com a atividade nesse formato permitiu novas aprendizagens.

**Palavras-chave:** Ginástica; Envelhecimento; Ensino Remoto.

GYMNASTICS FOR ALL CLASSES IN VIRTUAL LEARNING ENVIRONMENT:  
ELDERLY PRACTITIONERS' PERCEPTIONS

### ABSTRACT

What would be the perceptions of elderly practitioners of Gymnastics for All (GFA) project about classes in a virtual learning environment imposed by the pandemic? The present study tries to answer this question through a conversation with 19 elderly people, who practice GFA in a workshop offered remotely, in an outreach project for the community carried out at a public university in the State of São Paulo. Data were collected from virtual conversation circles, which took place at the end of the class period. The results showed that the virtual environment created adversity for the practice of GFA, but that the involvement with the activity in this format allowed for new learning.

**Keywords:** Gymnastics; Aging; Remote Learning.

\* Doutora em Ciências pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo – EEFPE – USP. Professora da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH – USP. E-mail: maharumi@usp.br

\*\* Graduada em Educação Física e Saúde pela Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH – USP. E-mail: brendaescarante@usp.br

\*\*\* Graduada em Educação Física e Saúde pela Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH – USP. E-mail: lay.sissi@usp.br

\*\*\*\* Mestre em Ciências pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo – ICB – USP. Bacharel em Educação Física pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo – EEFPE – USP. Graduada em Lazer e Turismo na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – EACH – USP. E-mail: lais.domingues@usp.br

## GIMNASIA PARA TODOS EN UN AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAJE: PERCEPCIONES DE PRACTICANTES DE TERCERA EDAD RESUMEN

### RESUMEN

¿Cuáles serían las percepciones de los practicantes de tercera edad de un proyecto de Gimnasia para Todos (GPT) en un ambiente virtual impuesto por la pandemia? El presente estudio intenta responder a esta pregunta a través de una conversación con 19 adultos mayores que practican GPT, en un taller ofrecido a distancia, en un proyecto de extensión a la comunidad realizado por una universidad en el Estado de São Paulo. Los datos fueron recolectados de conversaciones en grupos virtuales, que tuvieron lugar al final del período de clases. Los resultados mostraron que el ambiente virtual generó adversidad para la práctica de GPT, pero el involucrarse con la actividad en modo virtual permitió nuevos aprendizajes.

**Palabras clave:** Gimnasia; Envejecimiento; Enseñanza remota.

### INTRODUÇÃO

A Ginástica para Todos (GPT), antigamente conhecida como Ginástica Geral, caracteriza-se como uma modalidade gímnica de demonstração, marcada pela abrangência (de práticas, de indivíduos, de músicas, de materiais) e pela criatividade. Fundamentada em atividades ginásticas, objetiva promover a participação dos indivíduos, a integração dos elementos ginásticos a outros da cultura corporal, o desenvolvimento do bem-estar físico e social, o intercâmbio cultural e as relações pessoais. Por ter caráter demonstrativo, permite a participação de todo e qualquer indivíduo, independentemente de suas capacidades ou limitações (AYOUB, 2013; FÉDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2010).

O presente trabalho versará sobre as ações desenvolvidas na oficina de GPT do programa USP 60+, oferecida na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP) durante o período da pandemia. De acordo com Cachioni e Ordonez (2011), o objetivo do programa USP 60+ é oferecer à população idosa atividades complementares didático-culturais, disciplinas regulares nos cursos de graduação e atividades complementares físico-esportivas, buscando estimular a criatividade, o conhecimento, a expressividade e a participação, proporcionando aos idosos melhorias na qualidade de vida e bem-estar.

Tal oficina ocorre desde o ano de 2016, quando foi iniciada a partir de um projeto-piloto. Até 2019, essas aulas eram anexas ao projeto “GPT na EACH”, mas, em virtude das dimensões adquiridas, a partir de 2020, optou-se por torná-las um projeto independente. Nesse sentido, a partir de setembro desse ano, o projeto “Ginástica para Todos no programa USP 60+:

incentivando o movimento” foi submetido ao Programa Unificado de Bolsas da Universidade de São Paulo<sup>1</sup> e contemplado com uma bolsa.

A consolidação da oficina, no decorrer dos anos, proporcionou um grande aumento na demanda de monitores presentes nas atividades. A primeira turma do projeto de GPT com idosos começou com 20 alunos, e, na última inscrição, ocorrida no mês de julho de 2021, contamos com 98 interessados em participar do programa.

Como todas as atividades desenvolvidas no âmbito universitário, nos anos de 2020 e 2021, o projeto passou por profundas transformações em virtude da pandemia do Coronavírus (COVID-19). Nesse sentido, as aulas, que ocorriam de modo presencial, nas dependências da EACH – USP, passaram a ocorrer de modo remoto, implicando adaptações pedagógicas por parte da equipe que conduzia o projeto, em busca de criar cenários de aprendizagem e trocas possíveis nesse ambiente. Nas reuniões de equipe, discutíamos recorrentemente questões ligadas ao ensino remoto, mas pouco sabíamos sobre o impacto dessas alterações para os participantes do projeto. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho é pontuar as percepções dos idosos participantes dessa oficina sobre a prática da GPT desenvolvida em ambiente virtual.

## **O CONTEXTO DA OFICINA**

O programa da oficina baseia-se em dois referenciais principais. O primeiro é o material “Fundamentos de la Gimnasia”, elaborado pela Federação Internacional de Ginástica (FÉDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2010), que sugere que a prática da GPT deva ser apoiada em quatro pilares: fundamentos, condicionamento físico, diversão e amizade, os quais se sobrepõem durante as práticas, proporcionando um ambiente profícuo à aprendizagem.

Outro referencial importante para a concepção e o andamento do projeto são os 11 fundamentos propostos por Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016), a saber: a base na ginástica, a composição coreográfica, o estímulo à criatividade, o número indefinido de participantes, a liberdade de vestimenta, o uso de materiais não convencionais ou alternativos, a diversidade musical, a inserção de elementos da cultura, a não competição e o favorecimento da inclusão, o prazer pela prática e a formação humana.

---

<sup>1</sup> Para mais informações, consultar: <https://prg.usp.br/programa-unificado-de-bolsas-de-estudo-para-estudantes-de-graduacao-pub/>

Ressaltamos que muitos desses princípios dialogam diretamente com conceitos da gerontologia (NERI, 2014), como a autonomia e *Life Spam*, explicitando a adequação desta prática para o público idoso. De acordo com a autora, a autonomia refere-se a um conjunto de capacidades, que promovem a percepção individual de independência em diferentes aspectos – físico, psicológico e espiritual, combinados com o senso de autodeterminação e identidade. No que diz respeito à perspectiva do *Life Spam*, a autora propõe um olhar panorâmico sobre o processo de desenvolvimento que ocorre durante toda a vida, aproximando-se da compreensão das trajetórias de vida e de como as experiências anteriores e posteriores se relacionam. Nesse sentido, consideramos que a GPT, a depender da forma como os fundamentos supracitados são desenvolvidos, pode constituir-se em uma prática que promova a autonomia do idoso, considerando e valorizando suas experiências de vida.

Desde seu início até julho de 2021, a oficina foi oferecida por dez semestres consecutivos. Ao longo do período, foi possível identificar a fidelidade e o engajamento dos participantes, além de perceber o quanto eles, com o passar do tempo, puderam se aproximar e se apropriar dessa prática (SANTOS; TSUKAMOTO, 2020).

Durante todo o seu período de existência, além das aulas, os alunos também elaboraram composições coreográficas, as quais foram apresentadas em alguns eventos. Inicialmente, elas ocorreram em eventos internos de encerramento do programa USP 60+ EACH. Quando julgamos pertinente, propusemos ao grupo a elaboração de uma composição para ser apresentada em um evento externo, o que ocorreu em novembro de 2019, em um festival realizado no Sesc Bom Retiro, na cidade de São Paulo, o que deixou todos os envolvidos bastante motivados para a continuidade das atividades de 2020.

Em 2020, observamos novamente um grande interesse pelo projeto no momento das inscrições, com o esgotamento das vagas e fila de espera. Infelizmente, realizamos apenas uma aula presencial e, logo depois, as atividades foram suspensas por conta da pandemia do Coronavírus (COVID-19). Ao longo do primeiro semestre de 2020, em virtude da situação impactante que vivíamos, do corte abrupto ocorrido em nossas vidas e da sensação de desorientação que o cenário criou em todos nós, optamos por suspender as atividades por um tempo.

Durante esse período, acompanhamos os idosos através de um grupo em um aplicativo de mensagem. Por esse canal, além de monitorarmos como os alunos estavam, também enviávamos algumas sugestões de atividades para que os alunos pudessem se manter fisicamente ativos. Ao final do primeiro semestre de 2020, propusemos aos participantes

do projeto a ideia de compormos uma coreografia para participarmos do IX Festival Gymnusp, que ocorreu em formato virtual. Mediante o aceno positivo, elaboramos a proposta que pode ser vista em <https://www.youtube.com/watch?v=iAylmH2yAO0>.

No segundo semestre de 2020, a oficina permaneceu de modo remoto, em princípio no mesmo sistema adotado no semestre anterior. Porém, com o passar dos meses e pela nossa percepção de que os participantes estavam mais habituados a utilizar as plataformas para videoconferência, passamos a oferecer aulas síncronas entre os meses de outubro e novembro. Nesse conjunto de oito aulas, das quais participaram aqueles que se inscreveram no início do ano de 2020, buscamos identificar as dificuldades e as potencialidades do ambiente virtual, desde o trato com o equipamento e com a plataforma por parte das monitoras e dos alunos, até a viabilidade do uso do espaço e de materiais durante a prática.

Esse processo ocorreu de forma gradual e contínua, tanto para os alunos quanto para os professores. Todos precisaram reinventar suas estratégias e inovar a sua forma de lidar com o novo cenário de aprendizagem, pois as ferramentas disponíveis precisavam ser usadas da melhor forma possível para que a proposta da equipe chegasse aos alunos de maneira simples, clara e objetiva, sem que a eficiência se perdesse ao longo desse processo. Desse modo, inicialmente, foi proposta a familiarização com a plataforma a ser utilizada, por meio da elaboração de um vídeo explicativo, combinado com o atendimento individualizado para sanar quaisquer dúvidas dos alunos. Estes, por sua vez, apresentaram maiores dificuldades no início, necessitando, inclusive, da ajuda de terceiros para se conectarem nas primeiras aulas. No entanto, cada aula era um novo aprendizado e a prática contínua lhes atribuiu autonomia também nesse quesito.

No primeiro semestre de 2021, o projeto registrou um recorde no número de inscrições: 208 inscritos para 30 vagas. Em virtude do número elevado de interessados, optamos por abrir uma turma extra, cada qual com 30 inscritos, uma formada por pessoas que já eram alunos do projeto (turma A) e outra constituída por aqueles que estavam ingressando no projeto naquele momento (turma B). Até julho de 2021 as aulas ocorreram de modo síncrono – pela plataforma *Google Meet* – às segundas-feiras pela manhã, com 1h de duração. Apesar das inúmeras adaptações necessárias, a finalidade principal do projeto se manteve: oferecer uma prática democrática e enriquecedora à comunidade e permitir que se desfrutasse dos benefícios físicos, psicológicos e sociais que ela pode proporcionar, apesar da necessidade de distanciamento.

## **CAMINHOS METODOLÓGICOS**

O presente trabalho partiu das premissas das abordagens qualitativas de pesquisa, as quais estão enraizadas principalmente na percepção e na compreensão humana (DENZIN; LINCOLN, 2006). O autor ressalta que a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem naturalista e interpretativa, voltada diretamente para a realidade, o que significa dizer que aqueles que se propõem a conduzir estudos nessa perspectiva estudam os fenômenos em seus cenários naturais, buscando compreendê-los ou interpretá-los no que diz respeito aos significados que as pessoas a eles conferem.

Os dados foram coletados a partir de rodas de conversa realizadas com os idosos que participaram das aulas ao longo do primeiro semestre de 2021, sendo que estiveram presentes, no dia, 19 alunos, 17 mulheres e dois homens. A turma foi dividida em quatro grupos na reunião da plataforma e cada um deles foi moderado por uma das monitoras que atuavam no projeto. Como mencionado, no referido período, existiam duas turmas e, no momento da organização das rodas de conversa, distribuímos os alunos das mesmas turmas nos mesmos grupos. A roda de conversa foi guiada por um roteiro que abordava temas relativos tanto a questões relacionadas à pandemia de um modo geral, até outros mais específicos e ligados às aulas propriamente. As conversas foram gravadas e o seu conteúdo foi categorizado.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No que diz respeito à condição dos idosos e seu cotidiano no contexto da pandemia, predominou o discurso de que eles passaram por algumas fases ao longo do período até o momento da conversa. Inicialmente, relataram terem se isolado com rigor, mas, com o passar do tempo, foram se permitindo sair para algumas atividades como ir ao mercado, à feira, ao banco ou ao médico, por exemplo. Outra fala marcante e frequente era de que adotavam tal comportamento para evitar “dar trabalho” para filhos e outros parentes. Tais depoimentos dialogam com as questões de autonomia e dependência pontuadas por Neri (2014).

Vale ressaltar que muitos idosos relataram participar de mais de uma oficina do projeto USP 60+, e que isso foi muito importante para suportarem o período de isolamento social, pois era um meio prazeroso de passar o tempo, permitia que os participantes se sentissem úteis, ao mesmo tempo em que preenchiam a sua rotina com atividades

que geravam novas aprendizagens. Além disso, era uma maneira através da qual era possível dialogar e estar próximo, mesmo que de forma virtual, dos amigos e das pessoas com quem tinham contato antes da quarentena ser decretada.

No início, o ensino remoto em si era uma dificuldade. Porém, com o passar do tempo, este parece ter se tornado um fator libertador para os participantes, à medida que aprender a lidar com as plataformas disponíveis lhes permitiu utilizá-las em outros momentos, como para estabelecer contato com seus familiares ou se permitirem fazer novos cursos. Além disso, a necessidade de trato com a tecnologia possibilitou que eles se sentissem confortáveis e confiantes para utilizar os dispositivos para ações antes inimagináveis, como para a utilização de aplicativos de banco, por exemplo. Os relatos traziam a importância dessas conquistas, como uma prova de que eles ainda têm capacidades a serem desenvolvidas e, de fato, podem fazê-lo. Tais impressões se aproximam do que a teoria do *Life Span* apresenta (NERI, 2014), quando encara o envelhecimento como um processo que reflete os efeitos das experiências e que permite aprendizagens em todos os momentos.

No que diz respeito ao conteúdo das aulas, os participantes apontaram dificuldades em atividades que envolviam música e composição coreográfica. Como apontado anteriormente, ambos são fundamentos da prática (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016) e na oficina virtual optamos por manter tais elementos em nossas aulas. No entanto, os alunos relataram dificuldades em acompanhar as práticas que demandavam a necessidade de sincronia com algum ritmo estabelecido por uma música e as atividades que exigiam a concatenação de movimentos executados previamente nas aulas, gerando, inclusive, frustração em alguns como nos foi relatado. Certamente, são informações importantes a serem consideradas em planejamentos futuros. Por outro lado, notamos que tais relatos partiram de alunos que iniciaram a prática no ambiente virtual, sem tê-la vivenciado no modo presencial, o que pode ter influenciado nessa percepção. Além disso, observamos, ao longo das aulas, que o ambiente virtual é pouco amigável para utilização de música e de atividades que preveem música e movimento, uma vez que há um atraso na transmissão do som além de outros tipos de intercorrências, como as provocadas pela alteração na velocidade da conexão, por exemplo.

Apesar de gerar algumas adversidades, o ambiente virtual também foi relatado como um espaço encorajador para o início da prática. Ao que parece, estar por trás da tela ofereceu alguma segurança para alguns que não se sentiam confortáveis em iniciar uma prática nova por medo de errar, por vergonha ou, até mesmo, por receio de não conseguir

interagir com as demais pessoas da turma. Tais expectativas foram modificadas com a entrada na oficina de GPT, motivando, inclusive, que as pessoas procurassem outras que também fossem do seu interesse.

Por fim, uma das características da GPT que parece ter sobressaído e se tornado acolhedora para os idosos participantes foi a de que a busca pela perfeição nessa prática é bastante relativa. Os relatos trouxeram a percepção de que os idosos compreenderam que a questão da cobrança em relação à execução dos movimentos na GPT é bastante diferente do que ocorre em outras situações com as quais já tiveram contato. Esse parece ter sido um fator bastante decisivo para que o grupo se sentisse à vontade e aberto às propostas realizadas durante as aulas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em caráter emergencial, a prática da GPT no formato virtual parece atender satisfatoriamente aos seus objetivos, certamente com algumas limitações no que diz respeito a atendê-los plenamente e restrições impostas pela condição (como espaço, possibilidade de uso de material, utilização da música e interação social limitada).

Especificamente para o grupo em questão, a participação na oficina parece ter proporcionado e estimulado novas aprendizagens, para além da prática da ginástica em si, de alguma forma criando nessas pessoas a percepção de que são capazes de mergulhar em novidades e novas vivências. Com relação à GPT, destacamos a importância do seu caráter livre, que diminui a cobrança ou busca por um padrão e acaba por auxiliar na construção de um ambiente acolhedor, no qual, não há restrições de participação, mas sim estímulo à inclusão, respeitando os limites e as experiências de cada um, considerando o individual sem se desvincular do coletivo.

## REFERÊNCIAS

- AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. 3. ed. Campinas, SP: Unicamp, 2013.
- CACHIONI, M.; ORDONEZ, T. N.. Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta à terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 461-474, jul./set., 2011.
- DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. *In*: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (org.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **Fundamentos de la Gimnasia**. Saskatoon: Ruschkin Publishing, 2010.

NERI, A. L. **Palavras-chave em Gerontologia**. 4. ed. Campinas: Alínea, 2014.

SANTOS, I. de O.; TSUKAMOTO, M. H. C. A prática da ginástica para todos como uma possibilidade de promover a autonomia da pessoa idosa. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p. 131-142, set./dez., 2020.

TOLEDO, E. de T; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, M. (Org.). **Fundamentos das ginásticas**. 2 ed. São Paulo: Fontoura, 2016.