



A PERCEPÇÃO SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA BASEADA EM HISTÓRIAS DE VIDA DE IDOSOS DO PROJETO UNIVERSIDADE DA MATURIDADE EM PALMAS-TO

THE PERCEPTION OF PHYSICAL EDUCATION BASED ON THE LIFE STORIES OF ELDERLY PEOPLE FROM THE MATURITY UNIVERSITY PROJECT IN PALMAS-TO

Roseany Calazans Lameira da Silva¹

Matheus Lima Frossard²

Marciel Barcelos³

Resumo

O envelhecimento é uma etapa da vida que tem sido pouco analisada pelo campo científico da Educação Física, especialmente quando o aporte teórico se volta para as histórias de vida. Este artigo objetivou analisar as percepções sobre a Educação Física na história de vida dos idosos participantes da Universidade da Maturidade (UMA). Para isso, utilizou o método exploratório e adotou a roda de conversa como instrumento metodológico. A pesquisa contou com dezesseis idosos da UMA, e as fontes foram obtidas em três rodas de conversa realizadas em novembro de 2024. Os dados indicam que as memórias dos idosos sobre a Educação Física são marcadas pelo contexto histórico, social e cultural em que foram inseridos, com relatos recorrentes sobre a ausência ou limitação de práticas estruturadas em sua juventude. Observou-se, também, que as experiências apropriadas na UMA têm se mostrado fundamentais para ressignificar a importância da Educação Física para os idosos, permitindo que eles autoanalisem suas histórias de vida. Conclui-se que os idosos, especialmente no Tocantins, tiveram um desenvolvimento tardio da área, o que impactou sua percepção. Assim, o desenvolvimento de práticas corporais na terceira idade tem sido uma fonte de reinterpretação das potencialidades da área do conhecimento em suas vidas.

Palavras-chave: educação física; idosos; memória.

¹ Mestre em Educação pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), professora da Secretaria Municipal de Educação de Tocantins (SEMED-TO), Brasil.

² Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Professor do Departamento de Teoria e Fundamentação da Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Brasil

³ Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), professor da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, UFRRJ, Brasil.

Abstract

Aging is a life stage that has been under-analyzed within the scientific field of Physical Education, particularly when the theoretical focus is on life stories. This article aims to analyze the perceptions of Physical Education in the life trajectories of elderly participants from the Universidade da Maturidade (UMA). The study employed an exploratory method, using three conversation circles as the methodological tool with sixteen elderly participants from UMA. Data sources were collected in November 2024. The findings indicate that the elderly participants' memories of Physical Education are marked by their historical, social, and cultural contexts, with frequent accounts of the absence or limitation of structured practices during their youth. The experiences at UMA have proven fundamental in re-signifying the importance of Physical Education for these individuals, enabling them to self-analyze their life stories. We conclude that these participants, particularly in Tocantins, experienced a delayed development in the field, which impacted their perception of Physical Education. Consequently, the engagement in bodily practices in old age has become a source for reinterpreting the potential of this area of knowledge in their lives.

Keywords: elderly; memory; physical education.

1 INTRODUÇÃO

O estudo da memória vem ganhando força nos últimos anos no cenário científico nacional (Pereira; Fonseca, 2023), com pesquisas que investigam a história de vida de pessoas que vivem com a doença (Pereira-Silva; Mello; Araújo-Jorge, 2022), a formação de professores (Bragança, 2012; Sarmiento, 2002), a autoinvestigação a partir da prática docente (Souza, 2004) e o trabalho sobre professores com formação em Educação Física (Silva *et al.*, 2018; Antunes; Bolsoni; Krug, 2013) ganhando cada vez mais espaço nas discussões empreendidas por pesquisadores das áreas de ciências humanas e sociais.

Não obstante, é importante pontuar nosso entendimento sobre a memória. Nesse sentido, concordamos com Bragança (2012, p. 100, grifo nosso), ao destacar que a memória atua como fornecedora de pistas que possuem sentido para seu(s) narrador(es):

No movimento da memória, olhamos o passado e encontramos faíscas, lampejos, fragmentos que se articulam e compõem o sentido de nossa trajetória de vida, de determinadas etapas ou acontecimentos. A memória é, assim, seletiva e apresenta-se como filtro. Podemos, então, falar da memória-fragmento, **pois o que encontramos são pistas que se articulam numa, sempre plural, construção de sentidos.**

A pesquisadora também destaca que “[...] a memória se configura numa dialética que conjuga lembranças e esquecimentos” (Bragança, 2012, p. 100). Nesse sentido, pesquisas sobre história de vida de idosos têm sido um tema pouco explorado, especialmente ao se considerar idosos participantes de projetos sociais e semelhantes (Pereira; Fonseca, 2023).

Isto posto, a Educação Física, componente curricular presente no contexto escolar desde as primeiras décadas do século XX (Vago, 1999), teve diferentes tipos de oferta nos estados brasileiros, passando por modelos de atendimento ao longo dos anos (Sousa, 1994), ora alinhados com uma política governamental focada na eugenia, ora com foco no desenvolvimento esportivo, em dado momento, sendo ofertada no contraturno e, mais recentemente, integrada a uma proposta educacional que focaliza na formação integral (Furtado; Borges, 2024).

Esses diferentes modelos tiveram papel preponderante na formação de pessoas ao longo dos anos, contudo, pouco se investiga como esse movimento está presente nas histórias de vida de idosos, especialmente aqueles que possuem algum vínculo com práticas corporais voltadas para promover sua qualidade de vida na velhice.

Diante desse contexto, esta pesquisa partiu da seguinte questão norteadora: como as memórias dos idosos podem revelar as pistas sobre as suas concepções de educação física? Assim, o objetivo foi as percepções sobre Educação Física na história de vida dos idosos

participantes da Universidade da Maturidade (UMA), projeto de extensão vinculado a Universidade Federal do Tocantins que oferta diversas atividades físicas, culturais e formativas para idosos a partir de 59 anos de idade, voltado para o envelhecimento digno e sadio (Neto; Osório, 2017), em nosso caso, no polo situado na capital Palmas.

Além disso, ao focar especificamente nos idosos da UMA, essa análise possibilita verificar de que forma o processo formativo oferecido pela Universidade da Maturidade influenciou os sentidos atribuídos por eles à educação física e como as atividades desenvolvidas contribuíram para ressignificar a compreensão sobre a importância e os benefícios desse componente curricular.

Considerando o cenário de crescimento da população idosa (IBGE, 2023) brasileira, projetos que atendem esse público em específico passam a ser cada vez mais necessários, especialmente considerando as diferentes características do envelhecimento ao longo da vida enfrentadas diariamente nas cinco regiões brasileiras.

Todavia, concordamos com Lima *et al.* (2020) quanto ao fato de que o professor com formação em educação física configura-se como um profissional capaz de impactar positivamente a vida dos idosos, não só em relação à qualidade de vida no envelhecimento, mas também como agente de transformação social que, na medida em que atua com esse grupo, reconfigura seu entendimento sobre a vida, sua história e suas ações.

A partir do entendimento anterior, passamos a concordar com Abrahão (2003) ao destacar a necessidade de empreendermos perspectivas investigativas sobre as histórias de vida de pessoas, em nosso caso, as pessoas idosas, uma vez que elas podem revelar aspectos da sociedade que muitas vezes são esquecidos. Ao ouvi-los, entramos em contato com um patrimônio cultural imaterial da humanidade, manifestado em sua oralidade, rico em informações sobre costumes, opiniões e modos de vida de períodos passados.

Ademais, estudos como o de Halley *et al.* (2021) destacam que pesquisas sobre idosos, que investigam sua compreensão sobre algo ainda são pouco exploradas no contexto da produção científica brasileira. Halley *et al.* (2021) reforçam seus argumentos ao destacarem que o reconhecimento da contribuição dos idosos é fundamental para promover um envelhecimento ativo, que valoriza suas experiências como fontes de aprendizado para a sociedade, ajudando a compreender as raízes do presente e a construir um futuro mais consciente e humanizado. Nesse ponto concordamos com os autores, na medida em que os estudos produzidos sobre memória têm focalizado professores, instituições e sujeitos em formação, mas pouco tem se preocupado em analisar as memórias de idosos, especialmente na educação física (Pereira; Fonseca, 2023).

2 METODOLOGIA

Caracteriza-se por uma abordagem qualitativa, que permite uma compreensão profunda das experiências e significados atribuídos pelos idosos às atividades físicas ao longo de suas vidas. A escolha por essa metodologia se justifica pela necessidade de captar a subjetividade e a singularidade das narrativas dos idosos, possibilitando um olhar atento às suas histórias e vivências (Creswell, 2010).

O método científico utilizado foi a pesquisa exploratória (Piovesan; Temporini, 1995), cuja abordagem permite investigar um contexto e sujeitos que anteriormente não foram alvo de estudos, necessitando maior aprofundamento sobre suas características e singularidades, em específico, em especial, as memórias da educação física.

O local da pesquisa foi a Universidade da Maturidade projeto de extensão criado em 2006 na Universidade Federal do Tocantins. A UMA visa promover a inclusão social e o desenvolvimento pessoal de indivíduos com mais de 59 anos (Neto; Osório, 2017). Com uma abordagem centrada na educação continuada, o projeto oferece diversos cursos e oficinas que abordam temas, como saúde, tecnologia, artes e gestão financeira e possui entrada anual de 50 vagas. Atualmente, o projeto possui, aproximadamente, 400 alunos matriculados, de acordo com o site oficial.⁴

A proposta educacional não apenas fomenta o aprendizado ao longo da vida, mas também reconhece a importância da valorização da experiência acumulada pelos participantes, promovendo um ambiente de respeito e troca de saberes.

As atividades oferecidas pela UMA incluem cursos de informática, oficinas de artesanato e culinária, além de palestras e debates sobre temas contemporâneos, como saúde mental e direitos do idoso (Accioly; Santos, 2020). Este leque de opções é complementado por atividades físicas, como ginástica e dança, que visam à promoção da saúde e do bem-estar dos participantes.

A metodologia empregada priorizou a participação ativa dos alunos, criando um espaço de aprendizado colaborativo que estimula o debate e a interação social, essenciais para a construção de vínculos e a mitigação do isolamento. Essas atividades foram conduzidas por um corpo de profissionais voluntários que possuem formação em nível superior, em nosso caso, nos concentramos na professora com formação em educação física que oferece um projeto de dança e ginástica, sendo uma das pessoas que mobiliza esse conhecimento junto aos idosos pesquisados.

⁴ Disponível em: <http://sites.uft.edu.br/uma/nossa-historia>

O projeto citado possui duração de 18 meses, e possui três módulos: **Conhecimento e Cidadania**, que aborda direitos do idoso e políticas públicas, promovendo a conscientização sobre a importância da participação social; **Saúde e Bem-Estar**, focado em temas relacionados à saúde física e mental, incluindo práticas de promoção da saúde e prevenção de doenças; e o **Desenvolvimento Pessoal e Social**, que proporciona aprendizado em habilidades práticas, como informática e artesanato, estimulando a criatividade e a convivência social.

Portanto, a produção das fontes deu-se no segundo módulo, relacionado com as atividades físicas e mentais, com o intuito de não quebrar a lógica formativa dos idosos dentro da UMA.

Segundo a metodologia adotada, foram convidados vinte e quatro idosos com idade igual ou superior a cinquenta e nove anos, regularmente praticantes das atividades promovidas pela UMA, no polo sede, na cidade de Palmas-TO, nas dependências da Universidade Federal do Tocantins, ingressantes em 2024/1 e que participaram do módulo dois, anteriormente citado. Considerou-se como apto ao processo de produção de fontes os idosos matriculados na turma e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ao término do período de distribuição do referido documento, dezesseis idosos o devolveram devidamente assinado. Destaca-se que o conteúdo do TCLE foi integralmente lido e explicado, esclarecendo dúvidas e assegurando o direito de decidir sobre a participação.

Na sequência, os participantes que confirmaram sua adesão foram identificados com nomes fictícios, preservando sua identidade e confidencialidade, conforme mostra a Tabela 1.

Tabela 1. Participantes da pesquisa

Nome fantasia	Idade	Gênero	Tempo como praticante da UMA
Francisco	59 anos	Masculino	1 ano
Luiz	59 anos	Masculino	3 anos
Aristeia	64 anos	Feminino	6 anos
Deroci	68 anos	Feminino	7 anos
Margarida	68 anos	Feminino	2 anos e meio
Aparecida	69 anos	Feminino	3 anos
Cardoso	69 anos	Masculino	8 anos
Elza	70 anos	Feminino	17 anos
Gilberto	71 anos	Masculino	2 anos e meio
Neuzalina	72 anos	Feminino	8 anos
Margarete	73 anos	Feminino	17 anos
Railda	74 anos	Feminino	10 anos
José Carlos	78 anos	Masculino	8 anos
Manoel Augusto	79 anos	Masculino	6 anos
Vicente	85 anos	Masculino	5 anos e meio
Hely	91 anos	Masculino	15 anos

Fonte: elaborado pelos autores (2024).

A representatividade interna da amostra foi assegurada por meio da inclusão de participantes com perfis variados quanto ao gênero, escolaridade, tempo de participação na UMA e histórico prévio de envolvimento com a Educação Física, seja no percurso de escolarização na idade certa, em Educação de Jovens e Adultos ou na UMA.

Utilizamos como técnica de produção de fontes a roda de conversa, uma vez ela permitiu uma discussão colaborativa entre os praticantes, promovendo a troca de experiências e perspectivas, melhorando a possibilidade de puxar os fios da memória (Abrahão, 2003), durante o processo de captação das narrativas ao mesmo tempo em que se rompe com a ideia de estar sendo pesquisado.

De acordo com (Adami *et al.*, 2018, p. 3300):

A roda de conversa é um método de ressonância coletiva que consiste na criação de espaços de diálogo, em que as pessoas se expressam, escutam os outros e a si mesmas, estimulando assim a construção da autonomia dos sujeitos por meio da problematização, do compartilhamento de informações e da reflexão para a ação.

Foram realizadas três rodas de conversa, todas no mês de novembro de 2024, com os 16 idosos, nas dependências da UMA, totalizando três horas de gravação de áudio, que posteriormente foram transcritos pelos pesquisadores.

Metodologicamente, as rodas de conversa tiveram dois momentos: o primeiro destinado à imersão no instrumento, orientadas por questões cotidianas como: Como foi seu dia? Como foi a semana? O que vocês têm aprendido na UMA? O que mais gostaram de aprender nesta semana? Após essas questões, passamos a utilizar os seguintes temas para iniciar a roda de conversa: Como era a escola quando vocês eram mais novos? Como foi a sua educação física na escola? Vocês se lembram do que aprenderam em educação física na escola? Pensando na educação física de hoje e na de ontem, o que vocês têm a dizer?

Após esse momento, as narrativas foram lidas e agrupadas por temas convergentes e mais recorrentes durante as rodas de conversa. A partir dos temas foram produzidos gráficos, com o intuito de otimizar o compartilhamento dos dados produzidos *a posteriori*.

Os temas foram: 1) educação física e juventude; 2) ausência de educação física na juventude; 3) conteúdos da educação física vivenciados na atualidade; 4) atividade física e envelhecimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

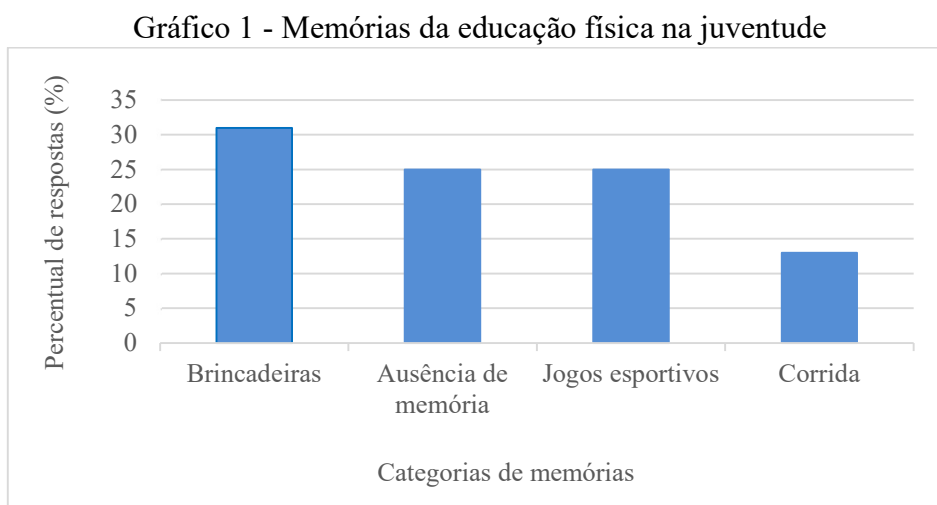
Os resultados obtidos foram analisados buscando compreender os impactos das experiências vividas pelos entrevistados na construção de suas percepções sobre a Educação

Física e sua valorização. A análise evidencia como as memórias e vivências dos participantes dialogam com a proposta formativa da UMA, que se destaca pela inclusão social, pelo envelhecimento ativo e pelo aprendizado contínuo.

Nesse sentido, é importante atentarmo-nos para as contribuições de Halbwachs (2004), que enfatiza que a memória é coletiva e social, mediada por quadros que influenciam o que é lembrado e o que é esquecido. Nesse contexto, a narrativa produzida na roda de conversa permitiu que os idosos integrassem suas memórias pessoais em uma perspectiva mais ampla, conectando suas experiências individuais à história coletiva de suas comunidades.

Le Breton (2011) reforça essa visão ao afirmar que o corpo não é apenas biológico, mas também cultural, e que as histórias de vida narradas refletem como o corpo se relaciona com o tempo, o espaço e as transformações culturais ao longo da vida.

O gráfico a seguir permite visualizar os temas mais recorrentes nas narrativas dos idosos sobre a educação física em sua juventude.



Fonte: elaborado pelos autores (2024).

Os resultados demonstram que quatro idosos (25%) relataram não possuir memórias relacionadas à Educação Física durante sua juventude. Este dado pode estar associado a barreiras estruturais e culturais da época, como a inexistência de práticas formais de Educação Física em determinadas regiões ou grupos sociais, ou até mesmo à perspectiva da prática da educação física no contraturno, o que impossibilitava sua prática pelos discentes que trabalhavam na zona rural.

O idoso Gilberto, em sua narrativa, destacou essas hipóteses: “eu não tive, eu tinha que trabalhar com o pai, e por isso eu ia pra escola só pra aprender a contar e ler, só isso. a gente

não brincava” (Narrativa, 2024), fato este acompanhado por outros 3 idosos. Entre aqueles que mencionam memórias específicas, as brincadeiras (31%) e os jogos esportivos (25%), cinco e quatro idosos respectivamente, foram os tipos de maior recorrência, destacando a importância dessas atividades na formação inicial das experiências físicas dos participantes.

Esses foram os casos de Railda e Elza: a primeira destacou “eu lembro d’agente fazer muitas brincadeiras, pega-pega, dança da cadeira, até brincávamos de boneca com garrafas de vidro, tudo na escola, tinha um terreiro grande”, já Elza disse que “tinha muito futebol, disso eu lembro, a gente jogava só quando podia, mas a gente jogava” (Narrativas, 2024). Menções relacionadas a corridas (13%), ginástica (3%) e campeonatos (3%) também foram registradas, embora em menor proporção. Percebemos que essas práticas estavam relacionadas com momentos de lazer e ócio dos participantes que participavam dessas ações, seja dentro de uma instituição escolar ou comunitária, reforçando a importância do movimento comunitário na vida dos idosos, como destacado por Luiz: “na hora de ir pra casa e na hora do recreio que era bom, porque eu lembro de correr muito, de correr e saltar, tempo sofrido, mas muito bom” (Narrativa, 2024).

É importante destacar que a relação entre memória e identidade é complexa e intrinsecamente ligada à forma como os indivíduos constroem suas narrativas pessoais. Além disso, a análise considera as especificidades regionais e culturais do estado do Tocantins, antigo Norte Goiano, que não conseguia ofertar atividades estruturadas pelo poder público para seus moradores, ocasionando, entre outras coisas, a emancipação do estado do Tocantins (Furtado, 2016).

Enquanto algumas narrativas destacavam vivências positivas com práticas esportivas e recreativas, outras mencionam a ausência de Educação Física formal em suas escolas, especialmente em contextos socioeconômicos mais vulneráveis ou para o público feminino. Essas lembranças evidenciam desigualdades históricas no acesso às práticas corporais, bem como a influência do contexto educacional e cultural na formação dessas memórias.

De acordo com Halbwachs (2004), a memória coletiva é construída a partir das interações sociais e dos referenciais compartilhados dentro de um grupo. Nesse sentido, as narrativas dos participantes revelam não apenas suas experiências individuais, mas também aspectos estruturais da Educação Física em diferentes épocas, marcados por abordagens tecnicistas, segregação de gênero e limitações de acesso. Ao resgatar essas memórias, os idosos não apenas refletiram sobre suas vivências, mas também reinterpretam suas trajetórias,

relacionando-as às transformações da Educação Física no confronto com outras narrativas produzidas na roda de conversa.

Essa ressignificação, como destaca Certeau (1994), ocorre na medida em que os sujeitos se *apropriam* das práticas, especialmente as relacionadas com a educação física, que fazem parte dos seus cotidianos dentro da UMA. Ao revisitar suas trajetórias em um espaço de troca como a roda de conversa, os sujeitos não apenas recuperam memórias individuais, mas reinterpretem suas vivências em um processo de reconstrução simbólica que envolve tanto a experiência passada quanto o contexto presente. O confronto com outras narrativas permite que percebam continuidades e rupturas na educação física ao longo do tempo, criando novas leituras sobre sua relação com as práticas corporais.

No ambiente da UMA, esse processo de ressignificação ganha um sentido mais amplo, pois a prática da Educação Física ali se distancia do modelo escolar tradicional e se reinventa a partir de novas motivações e interesses. Os idosos, ao participarem dessas atividades, não apenas recordam seu passado, mas também ressignificam sua relação com o corpo, a atividade física e o envelhecimento, apropriando-se dessas práticas de maneira subjetiva.

Outro ponto observado, foram os relatos de ausência de memória, que destacam a exclusão de determinados grupos, especialmente mulheres e populações de baixa renda, das práticas estruturadas de Educação Física, conforme nos é detalhado na Figura 1.

Figura 1 - Analisando a falta de memórias da Educação Física na Juventude



Fonte: elaborado pelos autores (2024).

É importante pontuar que, para a confecção desta figura, foi aglutinada a recorrência de diversas expressões que nos auxiliaram a montar o quebra-cabeça em torno desse tema, à medida que a roda de conversa ganhou corpo e passamos a perceber que esse era um tema que perpassou a vida de todos os idosos participantes em algum momento. Assim, os termos mais próximos da ponta da seta representam os temas mais recorrentes, enquanto aqueles que estão na parte final da seta foram os que apareceram com menor intensidade na roda de conversa.

Nesse sentido, foi possível identificar quatro campos de interesse, a saber: *desigualdades sociais; experiências pessoais; barreiras estruturais; influências culturais*. O primeiro campo de interesse reflete as desigualdades sociais e culturais da época, em que as práticas corporais eram, muitas vezes, limitadas a grupos específicos ou peculiares exclusivamente para o gênero masculino.

Rei e Ludorf (2012) e Taborda de Oliveira (2001), entre outros autores da área da educação física, exploram esse tema, isto é, a relação da educação física escolar com a produção de corpos dóceis, sinalizando que a separação por sexo e a seleção dos mais habilidosos, em detrimento de todos os demais alunos, eram práticas comumente compartilhadas nas escolas brasileiras. Esse movimento, a partir dos indícios percebidos na roda de conversa, parece fazer parte das narrativas produzidas, destacando como ele contribuiu para a não apreciação da educação física na juventude.

Por outro lado, as memórias sobre brincadeiras e jogos esportivos apontam para a relevância das práticas informais na construção das experiências físicas relacionadas à educação física, mas alertam para a sua realização fora do ambiente escolar, destacando sua importância comunitária e geracional, uma vez que os cotidianos dos participantes da pesquisa, em sua juventude, eram distintos, porém se conectavam em relação às tecnologias disponíveis naquele momento. Mesmo sem uma estrutura formal, essas atividades foram capazes de proporcionar momentos de interação e socialização, destacando a importância de resgatar essas práticas como elementos culturais que perduram até os dias de hoje, com outras formas e intencionalidades, mas ainda presentes nos cotidianos escolares.

Os dois últimos campos de interesse (barreiras estruturais e influência cultural) refletem o processo de narrativa do passado no presente, amplamente explorado por Ricoeur (2010), na medida em que ao estabelecer uma narrativa no presente, sobre o passado, os idosos confrontaram seu passado a partir dos dados da atualidade.

Ou seja, ao recordarem sobre as práticas corporais realizadas na Educação Física os idosos destacaram como as instalações eram inadequadas e as ausências de programas formais

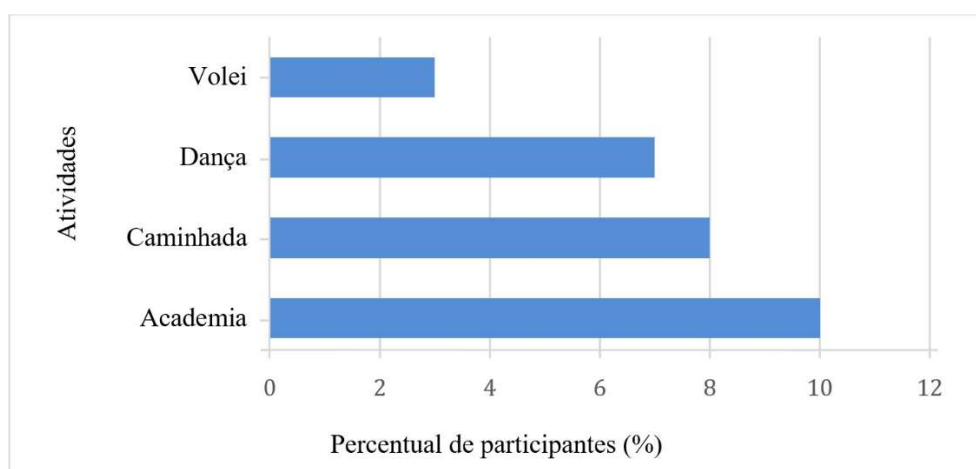
(como a UMA) que possibilitasse a prática da educação física fora do contexto escolar, como atividade direcionada para o público.

Na roda de conversa também foram discutidas questões de gênero e regionalidade como fatores que impactaram nas ausências da educação física na juventude. Os idosos compararam com a atualidade, ao salientar como determinadas práticas corporais eram exclusivas dos homens. Ribeiro (2023) salienta que entre 1941 e 1979 uma série de modalidades esportivas, dentre elas o futebol, teve sua prática proibida no Brasil. O governo pelo Decreto-Lei n. 3.199, de 14 de abril de 1941, determinou o impedimento de mulheres praticarem desportos incompatíveis com as condições de sua natureza (Brasil, 1941).

É preciso destacar que, ao contrário de centros urbanos como São Paulo e Rio de Janeiro, que tinham mais estruturas esportivas e grande influência de movimentos feministas lutando por mudanças, o estado do Tocantins criado em 1988 enfrentou um processo de modernização tardio. Tanto a falta de infraestrutura esportiva como a permanência do conservadorismo dificultaram a aceitação e participação feminina nas práticas esportivas. Goellner (2005) ressalta como esse discurso de práticas incompatíveis para mulheres se perpetuou por décadas, mesmo após a revogação do decreto de 1979.

As narrativas produzidas durante a roda de conversa também se relacionavam com a vida atual, conforme destacado anteriormente. Nesse sentido, o Gráfico 2, a seguir, identifica a quantidade de vezes em que as conversas retornaram para esse ponto, a partir do número de participantes que a mencionavam no transcurso da roda de conversa.

Gráfico 2 - Atividades praticadas na vida atual



Fonte: elaborado pelos autores (2024).

Entre as atividades relacionadas, a natação destacou-se como a mais praticada, sendo mencionada por dez idosos. Essa escolha reflete a popularidade de ambientes que oferecem

infraestrutura adequada e acompanhamento profissional para a realização de exercícios físicos adaptados às necessidades individuais desse grupo geracional, não se relacionando, necessariamente, com a educação física escolar.

A dança foi citada por sete idosos o que indica o impacto da prática que tem sido vivenciada no contexto da UMA, sendo valorizada nas narrativas por seu caráter recreativo e social para o grupo de idosos participantes da pesquisa. A caminhada foi citada por oito idosos e destaca-se como uma atividade acessível e adaptável, que pode ser realizada em diferentes ambientes e intensidades.

Outras atividades, como o vôlei (três idosos) indicam a diversificação das opções de exercícios, muitas vezes fornecidas pela UMA, permitindo que os idosos explorem novas possibilidades de movimento e expressão. Nesse ponto, retomamos a compreensão de como as experiências coletivas marcam a vida de um grupo ou comunidade de pessoas, possibilitando o acesso a diversas práticas corporais que anteriormente não foram aprendidas na faixa etária apropriada. Essas práticas por se tratar de atividades relevantes para o grupo pesquisado foram ressaltadas, especialmente considerando os benefícios associados a atividade física durante o envelhecimento, que também é objeto de ensino dos projetos da UMA.

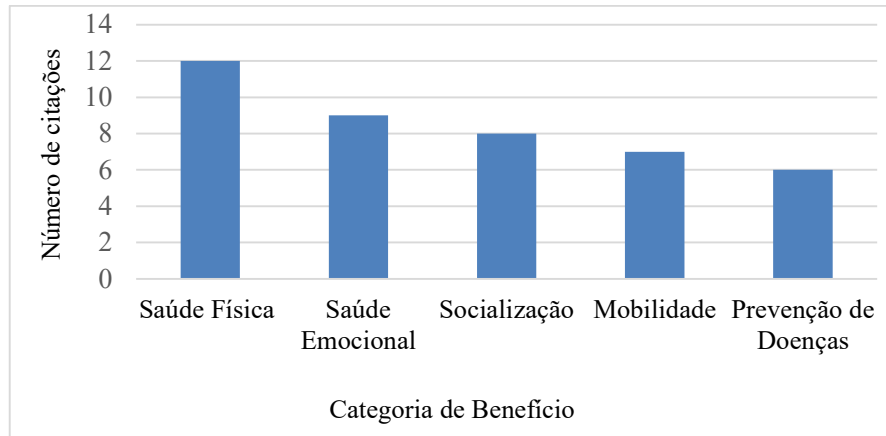
Os relatos enfatizam a relevância das atividades físicas na vida atual dos participantes, que frequentemente as associam práticas a melhorias na saúde física e mental, como fortalecimento muscular, redução de dores, aumento da mobilidade e elevação da autoestima. Além disso, a socialização proporcionada por atividades em grupo, como dança e vôlei, foi amplamente reconhecida como um benefício adicional, promovendo integração e bem-estar emocional.

A prevalência da academia e das caminhadas como atividades principais pode ser explicada pela facilidade de acesso e flexibilidade de horários, além do suporte técnico disponível nos espaços da UMA e em projetos como o Parque da Pessoa Idosa. Essas iniciativas desempenham um papel crucial na adesão às práticas físicas por parte da população idosa.

Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000), a manutenção de um estilo de vida ativo ao longo da vida está diretamente relacionada à autonomia funcional e à qualidade de vida na velhice. No entanto, para muitos idosos, o acesso à atividade física na juventude foi limitado, o que reforça a relevância de programas como a UMA na ressignificação dessas experiências e na construção de uma nova relação com o movimento e na possibilidade de compreender sua importância ao longo da vida.

O gráfico abaixo ilustra os benefícios percebidos pelos participantes da pesquisa, evidenciando as principais vantagens relacionadas a partir da experiência com a prática regular de exercícios físicos.

Gráfico 3 - Benefícios percebidos da atividade física



Fonte: elaborado pelos autores (2024).

Os benefícios mais recorrentes foram relacionados à saúde física, indicados por doze entrevistados (Gráfico 3). Entre os aspectos destacados, incluem-se o fortalecimento muscular, a melhoria da mobilidade e a prevenção de doenças crônicas. Esses relatos reforçam o papel das atividades físicas na manutenção da funcionalidade e na redução de fatores de risco associados ao envelhecimento.

A saúde emocional foi o segundo benefício mais lembrado, citado por nove participantes. As atividades físicas foram apontadas como importantes para a elevação da autoestima, redução de sintomas de ansiedade e depressão, e para a promoção de uma sensação geral de bem-estar.

A socialização, mencionada por oito participantes, destacou-se como um elemento crucial, principalmente em atividades realizadas em grupo, como dança e caminhada. Essa interação foi vista como uma oportunidade para fortalecer vínculos, reduzir o isolamento social e promover um senso de pertencimento.

Benefícios adicionais, como a mobilidade (sete menções) e a prevenção de doenças (seis menções), complementam a percepção dos entrevistados sobre o impacto positivo das práticas físicas. Esses fatores foram associados a uma maior autonomia e qualidade de vida, elementos centrais no processo de envelhecimento saudável.

Os relatos destacaram como os benefícios da prática de atividades físicas além do aspecto corporal, influenciando significativamente a saúde emocional e a integração social dos

participantes. Essa perspectiva reforça a importância de programas que associem práticas físicas à interação social e ao bem-estar mental, como as iniciativas promovidas pela UMA.

A diversidade de benefícios percebidos também ressalta a necessidade de praticar atividades adequadas às condições e interesses dos praticantes. Ao focar em estratégias que atendam a diferentes dimensões da saúde, as práticas podem maximizar seus resultados positivos, promovendo não apenas longevidade, mas também qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao rememorar as experiências que os idosos tiveram com as práticas corporais, foi possível perceber que os jogos esportivos e as brincadeiras foram as práticas mais lembradas. Entretanto, muitos não possuem recordações relacionadas à Educação Física na juventude. Esse resultado, evidencia as barreiras estruturais e culturais da época. Destaca-se as desigualdades históricas de acesso às práticas corporais, principalmente para as mulheres e indivíduos em contexto socioeconômicos vulneráveis.

A participação na UMA se mostrou importante, permitindo uma reinterpretação de suas vivências, conectando com o contexto atual. O ato de rememorar coletivamente e narrar em uma roda de conversa, não se constituiu apenas como recordação do passado, mas permite um processo de ressignificação das práticas corporais.

Esse processo revelou o envolvimento atual dos idosos com a atividade física, seja em academias, caminhadas e/ou danças. Destacam os benefícios dessa prática para além das melhorias de saúde, mas também em relação aos aspectos emocionais e fortalecimento de vínculos sociais.

Assim, essa pesquisa ressaltou a importância de políticas públicas e iniciativas como a UMA para atender à população idosa, oferecendo-lhes espaços de aprendizado, socialização e atividades físicas. Além disso, evidenciou-se a necessidade de reflexão crítica sobre o papel da educação física escolar na promoção das práticas corporais de maneira inclusiva e com acessibilidade a diferentes grupos sociais. Ficou evidente, também, a necessidade do desenvolvimento de estratégias e políticas públicas para a diminuição da desigualdade de acesso as práticas esportivas.

Pesquisas que relacionem os temas de memória e das práticas corporais na terceira idade ainda são escassas, e investigações futuras podem aprofundar esses estudos, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do tema.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABRAHÃO, M. H. M. B. Memória, narrativas e pesquisa (auto)biográfica. **Revista História da Educação**. Porto Alegre, v.7, n.14, p.79-95, jul./dez. 2003.
- ACCIOLY, M; SANTOS, A. Rede de suporte social e envelhecimento: desafio para as políticas públicas. *In: Políticas Sociais e Gerontologia: diálogos contemporâneos*. Maringá: Uniedusul, 2020. p. 161–166. Disponível em: <https://doi.org/10.29327/522412.1-10>. Acesso em: 09 jan. 2024.
- ADAMY, E. K.; ZOCHE, D. A. A.; VENDRUSCOLO, C.; SANTOS, J. L. G.; ALMEIDA, M. A. Validation in grounded theory: conversation circles as a methodological strategy. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2018;71(6):3121-6. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0488>. Acesso em 27 de janeiro de 2025.
- ANTUNES, F. R.; BOLSONI, J.; KRUG, H. N. Histórias de vida de professoras de educação física: reflexões sobre as trajetórias formativas. **Revista Contemporânea de Educação**, vol. 8, n. 16, p, 398-418, 2013.
- BRAGANÇA, I. F. S. **Histórias de vida e formação de professores**: diálogos entre Brasil e Portugal [online]. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2012, 312p. DOI: <https://doi.org/10.7476/9788575114698>.
- BRASIL. Decreto-lei n. 3.199, de 14 de abril de 1941. **Estabelece as bases de organização dos desportos em todo o país**, 1941. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1940-1949/decreto-lei-3199-14-abril-1941-413238-publicacaooriginal-1-pe.html>. Acesso em: 21 jun. 2022.
- CERTEAU, M. de. **A invenção do cotidiano**: artes de fazer. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de Pesquisa**: Métodos Qualitativos, Quantitativos e Mistos. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- FURTADO, J. F. Metamorfoses da colonização: o rio Tocantins e a expansão para o oeste em mapas e relatos (século XVIII). **Tempo**, v. 22, n. 40, p. 367–399, 2016.
- FURTADO, R. S.; BORGES, C. N. F. Educação Física na BNCC: muitas tensões, alguns avanços e perspectivas possíveis. **Educação & Realidade**, v. 49, p. e133596, 2024.
- GOELLNER, S. Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 143-51, abr./jun. 2005.
- HALBWACHS, M. **A memória coletiva**. Tradução de Beatriz Sidou. São Paulo: Editora Centauro, 2004.
- HALLEY, Gustavo Fonseca; MACIEL, Marcos Gonçalves; MELO, Cynthia de Freitas; MARTINS, José Clerton de Oliveira. Significados da prática de atividade física para idosos. **Journal of Physical Education** (Maringá), v. 32, n. 1, e3273, 2021. DOI: <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3273>.

IBGE – **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Projeção da população do Brasil: atualização de 2023. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

Lima, A. P.; Giacomazzi, R. B.; Scortegagna, H. M.; Portella, M. R. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. e2018, 2020.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física na exigência física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, São Paulo, v. 2, p. 60–76, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>. Acesso em: 05 jan. 2024.

NETO, L. S.; OSÓRIO, N. Educação na velhice? Uma história de 11 anos na Universidade Federal do Tocantins. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 4, n. 1, 2017.

PEREIRA-SILVA, F. S.; MELLO, M. L. B. C. DE .; ARAÚJO-JORGE, T. C. DE .. Doença de Chagas: enfrentando a invisibilidade pela análise de histórias de vida de portadores crônicos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1939–1949, maio 2022.

PEREIRA, C. L. Z. ; FONSECA, C. V. . Narrativas (auto)biográficas e histórias de vida: revisão das publicações do encontro nacional de ensino de química (2010-2020). In: **XXI encontro nacional de ensino de química**, 2023, Uberlândia. Anais do 21 Encontro Nacional de Ensino de Química, 2023.

PIOVESAN, A.; TEMPORINI, E. R. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. **Revista Saúde Pública**, v.29, n. 4, p. 318-325, 1995.

REI, B. D.; LÜDORF, S. M. A. Educação física escolar e ditadura militar no Brasil (1964-1985): balanço histórico e novas perspectivas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 3, p. 483–497, jul. 2012.

RIBEIRO, R. R. Da proibição do futebol de mulheres: a atuação do Conselho Nacional de Desportos e a interdição esportiva feminina no Brasil (1941-1957). **Tempo**. V. 29, n. 2, p. 86–106, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/TEM-1980542X2023v290212>. Acesso em 24 de janeiro de 2025.

RICOEUR, P. **Tempo e narrativa**. Trad. Claudia Berliner e Márcia Valéria Martinez de Aguiar. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

SARMENTO, T. **Histórias de vida de educadoras de infância**. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional/Ministério da Educação, 2002, 312p.

SILVA, Luana Jaqueline da; FOLLE, Alexandra; FARIAS, Gelcemar Oliveira; ROSA, Alzira Isabel da. CARREIRA DOCENTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA: HISTÓRIA DE VIDA DE UMA PROFESSORA EMÉRITA. **Movimento**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 199–214, 2018. DOI: 10.22456/1982-8918.66937. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/66937>. Acesso em: 24 jan. 2025.

SOUSA, E. S. **"Meninos, é marcha! Meninas, é sombra! A história da educação física em Belo Horizonte - 1897/1994"**. 1994. 265 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 1994.

SOUZA, E. C. **O conhecimento de si: narrativas do itinerário escolar e formação de professores**. 2004. 344 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2004

TABORDA DE OLIVEIRA, M. A. **A Revista Brasileira de Educação Física e Desportos e a experiência cotidiana de professores da rede municipal de ensino de Curitiba: entre a adesão e a resistência**. Tese (Doutorado em História e Filosofia da Educação) -Programa de Estudos Pós-Graduados em História e Filosofia da Educação. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2001.

VAGO, T. M. Início e fim do século XX: maneiras de fazer educação física na escola. **Cadernos CEDES**, v. 19, n. 48, p. 30-51, ago. 1999.