



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

ROSEANY CALAZANS LAMEIRA DA SILVA

**"MEMÓRIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA TRAJETÓRIA DE VIDA DE IDOSOS:
IDENTIDADE, ENVELHECIMENTO E PRÁTICAS CORPORAIS NA
UNIVERSIDADE DA MATURIDADE"**

PALMAS, TO

2025

Roseany Calazans Lameira da Silva

**"Memórias da educação física na trajetória de vida de idosos: identidade,
envelhecimento e práticas corporais na universidade da maturidade"**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação
em Educação – PPGE da Universidade Federal do
Tocantins (UFT), como requisito à obtenção do grau de
Mestra em Educação.

Área de concentração: Educação.

Linha de Pesquisa: Estado, Sociedade e Práticas
Educativas.

Orientador (a): Prof. Dr. Marciel Barcelos Lano

Palmas, TO

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

S586" Silva, Roseany Calazans Lameira da.
"Memórias da educação física na trajetória de vida de idosos: identidade, envelhecimento e práticas corporais na universidade da maturidade". / Roseany Calazans Lameira da Silva. – Palmas, TO, 2025.
67 f.

Dissertação (Mestrado Acadêmico) - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Pós-Graduação (Mestrado) em Educação, 2025.

Orientador: Marciel Barcelos Lano

1. Educação física. 2. Envelhecimento. 3. Idosos - Qualidade de vida. 4. Universidade da Maturidade (UMA). I. Título

CDD 370

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

ROSEANY CALAZANS LAMEIRA DA SILVA

"MEMÓRIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA TRAJETÓRIA DE VIDA DE IDOSOS:
IDENTIDADE, ENVELHECIMENTO E PRÁTICAS CORPORAIS NA UNIVERSIDADE
DA MATURIDADE"

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação
em Educação – PPGE. Foi avaliado para a obtenção do
título de Mestra em Educação e aprovada (o) em sua
forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.
Área de concentração: Educação.
Linha de Pesquisa: Estado, Sociedade e Práticas
Educativa

Data de aprovação: 09 / 07 / 2025 .

Banca Examinadora

Prof. Dr. Marciel Barcelos Lano - Orientador – UFT.

Prof.^a Dr.^a Elizângela Inocência Mattos – Examinadora – UFT.

Prof. Dr. Rodrigo Lema Del Rio Martins – Examinador – UFRRJ.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, pela força, sabedoria e serenidade diante dos inúmeros desafios desta jornada. Sua presença foi luz nos momentos de incerteza e conforto nos períodos de provação.

À minha mãezinha Rosemir, exemplo de coragem, dedicação e afeto, minha eterna gratidão. Sua história me inspira, seu amor me sustenta e suas orações me fortalecem. Ao meu pai Olídio, pelo apoio silencioso e pelas lições transmitidas ao longo da vida.

Às minhas filhas, Thaíssa e Rhaissa, razão do meu viver, por compreenderem minhas ausências e vibrarem comigo em cada pequena conquista. Vocês são a expressão mais linda do amor e da esperança que me move.

Ao meu esposo Edson, por sua atenção constante, pelo incentivo incansável, pelo zelo cuidadoso e, claro, pelos necessários puxões de orelha nos momentos de desânimo. Sua parceria foi essencial para que eu pudesse prosseguir e concluir este ciclo com dignidade e coragem.

À minha irmã caçula, Regiany, que é para mim inspiração em fé, determinação e coragem. Sua trajetória e força me impulsionam a seguir adiante. Aos meus irmãos Elton e Elson, que mesmo distantes, permanecem presentes em meus pensamentos e em minhas orações, assim como acredito estar nas deles.

Às amigas Mércia e Linvalra, companheiras de tantas lutas e confidências, agradeço pelo carinho, pelas palavras de apoio e pela presença constante, mesmo nas horas difíceis. Vocês foram alento e estímulo.

À amiga Luciana, por estar presente com apoio sensível e acolhedor ao longo desta caminhada acadêmica.

À minha supervisora Isabel, pela escuta atenta e cuidadosa, sempre sensível às minhas necessidades. Sua presença zelosa, suas palavras de incentivo e sua força foram essenciais para que eu não perdesse a esperança e a motivação.

Aos acadêmicos e acadêmicas da Universidade da Maturidade (UMA), que gentilmente se dispuseram a compartilhar suas memórias e experiências de vida, expressei minha profunda gratidão. Esta pesquisa só foi possível graças à confiança, entrega e generosidade de cada um de vocês.

À professora Dra. Neila Osório, idealizadora da UMA, e ao professor Dr. Luiz Sinésio Neto, agradeço por autorizarem a realização desta pesquisa na instituição e, sobretudo, pelo apoio, incentivo e compromisso com o envelhecimento digno e a educação intergeracional.

Ao meu orientador, Dr. Marciel Barcelos Lano, registro minha sincera gratidão pela

escuta respeitosa, pela orientação generosa e pela confiança no percurso que esta pesquisa traçou. Seu acompanhamento foi essencial para que eu acreditasse na potência transformadora das narrativas e das memórias aqui reunidas.

Aos professores Dr. Rodrigo Lema Del Rio Martins e Dr^a Elizângela, membros da banca avaliadora, pelas valiosas contribuições, críticas construtivas e sugestões que enriqueceram esta pesquisa.

A todos e todas que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho, deixo meu mais sincero e afetuoso muito obrigada e minha profunda gratidão.

RESUMO

A Educação Física, ao longo das décadas, deixou marcas na trajetória de vida de muitos idosos. Mas de que maneira essas lembranças influenciam sua percepção sobre atividade física hoje? Neste estudo, buscamos analisar as memórias da Educação Física dos participantes da Universidade da Maturidade (UMA), investigando como essas vivências contribuíram para a construção de suas identidades ao longo do tempo. Por meio de uma abordagem qualitativa baseada na metodologia narrativa, mergulhamos nas subjetividades e singularidades das histórias de vida desses indivíduos, revelando como a memória atua na proteção identitária e na resignificação das práticas corporais. Os dados preliminares indicam que as lembranças dos idosos sobre a Educação Física são influenciadas pelo contexto histórico, social e cultural em que foram inseridos, sendo recorrentes os relatos sobre a ausência ou a limitação de práticas estruturadas em sua juventude. Entretanto, a experiência atual na UMA tem se mostrado fundamental para resignificar a importância da atividade física, proporcionando benefícios físicos, emocionais e sociais. Ao iluminar essas trajetórias, esperamos contribuir para reflexões sobre a necessidade de políticas públicas que ampliem o acesso a programas de atividade física para idosos, especialmente em regiões como o Norte do Brasil. Mais do que isso, buscamos fortalecer a valorização das memórias e vivências dos idosos como fonte legítima de conhecimento, essencial para um envelhecimento ativo e uma inclusão social mais significativa.

Palavras-chaves: Educação Física. Memória. Idosos.

ABSTRACT

Physical Education, over the decades, has left its mark on the lives of many elderly individuals. But how do these memories influence their perception of physical activity today? In this study, we aim to explore the memories of Physical Education among participants of the Universidade da Maturidade (UMA), investigating how these experiences have contributed to the construction of their identities over time. Through a qualitative approach based on narrative methodology, we delve into the subjectivities and singularities of these individuals' life stories, revealing how memory plays a central role in identity protection and the reinterpretation of bodily practices. Preliminary data indicate that elderly individuals' memories of Physical Education are influenced by the historical, social, and cultural context in which they were immersed, with frequent accounts of the absence or limitation of structured practices during their youth. However, their current experience at UMA has proven essential in reinterpreting the importance of physical activity, providing physical, emotional, and social benefits. By shedding light on these trajectories, we hope to contribute to reflections on the need for public policies that expand access to physical activity programs for the elderly, especially in regions such as Northern Brazil. More than that, we seek to strengthen the appreciation of elderly individuals' memories and experiences as legitimate sources of knowledge, essential for active aging and more meaningful social inclusion.

Keywords: Physical Education. Memory. Elder.

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1 - Perfil Demográfico dos Participantes.....	44
Figura 2 - Analisando a falta de memórias da Educação Física na Juventude	48
Figura 3 - Impacto da UMA na atividade física dos idosos.....	52
Figura 4 - Evolução da Educação Física para Inclusão e Diversidade	54
Gráfico 1 - Memórias da Educação Física na Juventude	46
Gráfico 2 - Atividades Praticadas na Vida Atual	49
Gráfico 3 - Benefícios Percebidos da Atividade Física	50
Quadro 1 – Distinções da Educação Física: Formalidade e Práticas Estruturadas	60

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Participantes da pesquisa	21
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UMA	Universidade da Maturidade
IEP	Instituto de Educação do Estado do Pará
ITPAC	Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos
PCN	Parâmetros Curriculares Nacionais
DCT	Documento Curricular do Tocantins
PPGE	Programa de Pós-Graduação em Educação
UFT	Universidade Federal do Tocantins
TCLE	Termos de Consentimento Livre e Esclarecido
OMS	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1	MEMORIAL.....	11
2	INTRODUÇÃO	16
3	METODOLOGIA	19
	CAPÍTULO I.....	24
4	O PAPEL DA MEMÓRIA NA TRAJETÓRIA DE VIDA DOS IDOSOS2	24
4.1	A construção da memória	25
4.2	Memória autobiográfica.....	27
4.3	Memória e envelhecimento: o corpo em transformação e a ressignificação pela educação física.....	29
	CAPITULO II.....	32
5	EDUCAÇÃO FÍSICA, ENVELHECIMENTO E IDENTIDADE: FUNDAMENTAÇÕES TEÓRICAS PARA A COMPREENSÃO DE UMA RELAÇÃO EM CONSTRUÇÃO	32
5.1	Educação física e envelhecimento: impactos na qualidade de vida e desafios da pesquisa no norte do brasil	33
5.2	Educação física: reflexões sobre sua trajetória e desafios atuais.....	36
5.3	A Universidade da Maturidade: Uma Tecnologia Social e um Espaço de Ressignificação	39
	CAPÍTULO III.....	42
6	NARRATIVAS E MEMÓRIAS: ANÁLISE DOS RESULTADOS SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA NA TRAJETÓRIA DE VIDA DOS IDOSOS DA UMA .	42
6.1	Organização dos dados.....	43
6.1.1	Perfil Demográfico dos Participantes.....	43
6.1.2	Memórias de Educação Física na Juventude	45
6.1.3	Atividades Praticadas na Vida Atual	48
6.1.4	Benefícios Percebidos da Atividade Física.....	50
6.1.5	Impacto da UMA na concepção da importância da prática da atividade física.....	51
6.1.6	Comparação da Educação Física ao longo das décadas para os dias atuais	53
6.2	Análise dos dados.....	56
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
	REFERÊNCIAS	64

1 MEMORIAL

Ser professora de Educação Física é algo que me define hoje, mas nem sempre foi esse o caminho que imaginei para minha vida. Venho de uma família simples, filha de professora primária e de pai contínuo bancário¹. Cresci em um ambiente simples, acolhedor, numa época em que os pais se sentavam na porta de casa e, entre uma conversa e outra com os vizinhos, observavam os filhos brincando na rua. Minha infância e adolescência foram recheadas de brincadeiras, cantigas de roda e jogos populares. Tive a sorte de poder experimentar algumas modalidades esportivas como natação, balé e dança contemporânea.

Essas vivências marcaram profundamente quem eu sou. Sem saber, foi ali, entre uma brincadeira de rua e uma aula de balé, que comecei a construir minha relação com o corpo, o movimento e a alegria do aprender brincando. Hoje entendo que aquele cenário tão simples foi o solo fértil que cultivou minha sensibilidade como educadora. Mesmo sem imaginar, a Educação Física já fazia parte de mim. E foi justamente nesse reencontro com minhas próprias memórias que encontrei a certeza de que minha escolha profissional não foi por acaso, mas por vocação.

Minha formação acadêmica iniciou-se em 1991, quando ingressei no curso de Licenciatura Plena em Educação Física na Universidade do Estado do Pará, em Belém. Concluí minha graduação no ano de 1995, carregando sonhos e expectativas de contribuir para a formação de indivíduos conscientes e críticos sobre a importância da atividade física.

No início, cursar Educação Física não fazia parte dos meus planos. Minha mãe sonhava em me ver professora primária. Por isso, cursei o ensino médio no Instituto de Educação do Estado do Pará (IEP), uma das escolas mais tradicionais da cidade de Belém. Mas foi durante o estágio nas escolas que percebi algo diferente: eu me sentia viva ao conduzir as aulas de forma lúdica e dinâmica. Criava atividades em que as crianças se sentissem felizes, engajadas, aprendendo com leveza. Foi quando descobri que não queria ser professora regente. Tentei migrar para a área biológica, passei dois anos tentando entrar no curso de Odontologia, mas não obtive sucesso. Na terceira tentativa, uma das faculdades em que prestei vestibular não oferecia o curso de Odontologia, e então, quase por acaso, escolhi Educação Física. Fui aprovada. E descobri que estava exatamente onde precisava estar.

A partir daí me encontrei. Descobri uma profissão que me permite todos os dias

¹ Contínuo Bancário: Na época era conhecido como "Moço de recados", sua função era de apoio administrativo que envolvia tarefas de transporte de documentos, objetos e correspondências dentro e fora da instituição, além de auxiliar em tarefas como atendimento ao público e serviços de correio. Atualmente, pode ser comparado com a função de office boy.

aprender, ensinar e me reinventar. Sempre busco formas criativas e significativas de compartilhar meus conhecimentos com meus alunos. Fujo do tradicional, mas sem abandonar minhas raízes culturais e o respeito pelas tradições.

No entanto, nem tudo foi simples. Após a formatura, enfrentei dificuldades de inserção no mercado de trabalho em minha cidade natal, o que me levou a mudar para o estado do Tocantins no ano de 2001. Iniciei minha atuação profissional em Pugmil-TO, onde trabalhei sob contrato e, devido ao déficit de professores, lecionei também disciplinas como Inglês, Arte e Biologia. Naquela época, era comum que professores de outras áreas, ou com formação apenas no ensino médio, assumissem a disciplina de Educação Física, e por ser formada na área, muitas vezes fui vista com desconfiança e até hostilidade por esses profissionais, pois me viam como ameaça para tomar seus cargos.

Em 2002, consegui aprovação no concurso público para a rede estadual de ensino do Tocantins, assumindo a função na cidade de Araguaína-TO. Durante os sete anos em que trabalhei no município, tive a oportunidade de me dedicar à Educação Física na rede estadual e também de expandir minha atuação para o ensino superior, trabalhando durante cinco anos no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC). Esse período foi marcante para mim, participei de cursos de formação pedagógica, discuti os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), o Documento Curricular do Tocantins (DCT), e me envolvi intensamente com os debates educacionais. A partir daquele momento, nasceu o desejo de seguir estudando e de investir na minha formação para proporcionar aos meus alunos oportunidades que ampliem seus horizontes.

Foi assim, que comecei a valorizar ainda mais a pesquisa, compreendendo que teoria e prática são inseparáveis. Esse “namoro” com o ensino superior durou cinco anos, pois, no final de 2009, solicitei transferência para a cidade de Palmas, onde passei a integrar as redes municipal e estadual de ensino, continuando minha trajetória profissional com foco na Educação Física escolar.

A decisão de sair da minha zona de conforto foi motivada por questões pessoais: minhas filhas desejavam estar mais próximas da tia, e a capital oferecia melhores opções de lazer e qualidade de vida para a família. Tal mudança, embora desafiadora, foi essencial para ampliar meus horizontes profissionais e proporcionar um ambiente mais favorável ao desenvolvimento pessoal e acadêmico de todos nós.

Confesso que a adaptação foi difícil. Clima extremamente quente, colegas pouco receptivos, alunos com comportamentos desafiadores. Mas o tempo e a resiliência deram conta de equilibrar as coisas.

E, como uma reviravolta do destino, surgiu o convite para trabalhar na Universidade da Maturidade (UMA). Inicialmente, minha atuação se deu no Centro Intergeracional Sarah Gomes², onde fui responsável pela condução de atividades pedagógicas. Entre as atividades implementadas, destacam-se dinâmicas interativas e temáticas, tais como: *Teatro das Gerações*, *Resinificando Minha História*, *Sons e Ritmos* e *Brincadeiras de Ontem e de Hoje*. Essas propostas pedagógicas foram concebidas com o intuito de integrar aspectos culturais, expressivos e corporais, respeitando a diversidade etária e promovendo o envelhecimento ativo, em consonância com os eixos formativos da UMA.

Posteriormente, passei a desenvolver atividades específicas no campo da dança, frente à qual observei significativa receptividade e entusiasmo por parte dos idosos participantes. As primeiras turmas eram compostas por apenas cinco alunos, número que, com o passar do tempo e mediante o fortalecimento das atividades propostas, evoluiu para aproximadamente vinte participantes. Apesar do grupo reduzido em sua origem, mantive o compromisso de oferecer práticas diversificadas e adaptadas.

Atualmente posso dizer que na UMA encontrei um novo sentido para minha profissão. Os idosos com quem convivo me ensinam diariamente sobre resiliência, superação, alegria e amor. Tornaram-se assim, a minha fonte constante de inspiração.

O desejo de ingressar no mestrado me acompanhou por mais de uma década. Durante 10 anos, realizei diversas tentativas, mas não obtinha êxito. Em 2023, encorajada pela minha família e especialmente por minha filha, que realizou minha inscrição, consegui ser aprovada no processo seletivo. Esse marco representou a concretização de um sonho antigo, porém o início da jornada acadêmica foi acompanhado por uma série de desafios pessoais, profissionais e familiares.

Logo nos primeiros meses, enfrentei problemas graves de saúde, sendo diagnosticada com um mioma no colo do útero, o que me levou à realização de uma histerectomia total³. Mesmo em fase de recuperação, mantive o compromisso com os estudos dedicando-me às leituras, aos trabalhos e às atividades propostas. Tal esforço resultou em notas máximas em todas as disciplinas cursadas, evidenciando minha resiliência e perseverança.

No entanto, as dificuldades não cessaram. Um incidente no trabalho, acarretou o diagnóstico de alguns transtornos, fui diagnosticada com ansiedade, síndrome do pânico e depressão. Paralelamente, precisei deslocar-me a cidade de Belém-PA, para acompanhar meu

² O Centro Intergeracional Sarah Gomes é um espaço vinculado à Universidade da Maturidade (UMA), dedicado à promoção de práticas educativas, culturais e corporais voltadas à convivência entre gerações e ao envelhecimento ativo.

³ Histerectomia total é um procedimento cirúrgico no qual ocorre a retirada completa do útero e do colo do útero.

pai, que foi submetido a uma cirurgia de câncer de próstata. Diante desse cenário, foi necessário conciliar o cuidado com minha família, as responsabilidades profissionais e as exigências do mestrado. Uma tríade de compromissos que exigiu de mim equilíbrio emocional, organização e, acima de tudo, força interior.

A rotina tornou-se exaustiva. O acúmulo de demandas acadêmicas, associado às exigências do trabalho e os cuidados com a família, por vezes me levaram ao limite físico e mental. Em muitos momentos, cogitei a possibilidade de desistir. Contudo, encontrei no apoio do meu orientador uma escuta acolhedora e sensível ao meu ritmo e às minhas condições. Sua compreensão e incentivo foram fundamentais para que eu seguisse adiante.

Apesar das adversidades, compreendo que cada obstáculo enfrentado fortaleceu minha trajetória acadêmica e pessoal. Venci não apenas os desafios impostos pela circunstância, mas também as inseguranças e limitações que emergem diante de um projeto de formação tão exigente quanto o mestrado. A conclusão dessa etapa representa, portanto, não apenas uma conquista acadêmica, mas uma vitória sobre as circunstâncias adversas, reafirmando meu compromisso com a Educação Física e com a promoção de uma vida digna, ativa e saudável, especialmente para os idosos com os quais atuo cotidianamente.

Como professora de Educação Física, com 28 anos de formação e três anos de experiência atuando na Universidade da Maturidade (UMA), tenho observado os inúmeros benefícios que a prática de atividades físicas proporciona para a população idosa. Ao longo desse período, percebi o quanto as memórias e experiências passadas com a Educação Física influenciam diretamente o modo como esses idosos se relacionam com o movimento, o corpo e a própria autoestima na velhice.

A ideia de realizar esta pesquisa surgiu justamente de conversas espontâneas com alguns idosos durante as atividades da UMA. Em momentos de troca, surgiu a curiosidade sobre como era a escola no tempo deles e como eles enxergam a educação atual, em especial, no que diz respeito à Educação Física. Esses relatos despertaram em mim o desejo de compreender melhor como essas vivências, muitas vezes, marcadas por ausências, limitações ou, ao contrário, por experiências significativas, moldaram a relação desses sujeitos com a atividade física ao longo da vida. Essa escuta sensível me impulsionou a transformar aquele diálogo inicial em um projeto de pesquisa, valorizando as histórias de vida como instrumento de reflexão e produção de conhecimento.

Motivada por esse contexto, decidi investigar, na presente dissertação, as memórias da Educação Física na trajetória de vida dos idosos participantes da UMA, buscando compreender de que maneira essas recordações impactaram o desenvolvimento e a qualidade de vida desses

indivíduos na velhice.

Assim, hoje, aos 52 anos, sinto-me realizada por ter alcançado o sonho do mestrado, mesmo diante de tantos desafios. Embora não vislumbre um doutorado no momento, mantenho minha paixão pela Educação Física e pelo impacto positivo que ela gera na vida das pessoas, especialmente dos idosos. Continuo atuando com dedicação e carinho, sempre buscando contribuir para uma educação de qualidade. A experiência no mestrado não apenas ampliou meu conhecimento acadêmico, mas também fortaleceu minha resiliência e minha paixão pela educação. Amo o que faço e não me vejo trilhando outro caminho.

2 INTRODUÇÃO

Esta dissertação está atrelada a linha de pesquisa 2 do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGE), denominada: Estado, Sociedade e Práticas Educativas, da Universidade Federal do Tocantins (UFT) ao qual contempla em sua ementa que: “Pesquisa a educação como política pública na tensão entre estado e sociedade e as práticas educativas na perspectiva histórica, sua dimensão processual do ensinar e aprender na sociedade contemporânea”.

Este estudo objetiva **analisar as memórias e percepções sobre a prática da Educação Física ao longo da trajetória de vida dos idosos participantes da Universidade da Maturidade (UMA)**. Busca-se compreender a evolução histórica da área, o significado dessas experiências na construção da identidade dos idosos e suas percepções sobre a Educação Física na atualidade. A linha de pesquisa parte do princípio de que essa disciplina passou por diversas transformações ao longo do tempo, influenciadas por fatores sociais, culturais, políticos e pedagógicos. Nesse sentido, surge o questionamento: como as memórias dos idosos, sobre a Educação Física, podem contribuir para uma compreensão mais profunda da área e das práticas pedagógicas atuais?

A partir disso, inserimos no centro desse estudo os idosos da Universidade da Maturidade (UMA), projeto de extensão da Universidade Federal do Tocantins, que é um espaço de convivência e aquisição de novos conhecimentos, voltados para o envelhecer digno e sadio (SILVA NETO; OSÓRIO, 2017).

Diante do cenário delineado, esta pesquisa tem como foco central analisar as memórias da Educação Física na trajetória de vida de idosos participantes da Universidade da Maturidade (UMA), buscando compreender como essas recordações influenciaram suas percepções sobre a disciplina e a prática de atividades físicas na velhice. Essa proposta emerge da compreensão de que a memória, ao ser mobilizada por meio das narrativas pessoais, constitui uma via potente para o entendimento das transformações identitárias, especialmente, no processo de envelhecimento.

As histórias de vida de pessoas idosas são tesouros históricos, revelando aspectos da sociedade que muitas vezes são esquecidos ou pouco explorados. Ao ouvir esses relatos, entramos em contato com um patrimônio cultural imaterial da humanidade, rico em informações sobre costumes, opiniões e modos de vida de períodos passados. Conforme argumenta Kalache e Kickbusch (1997), 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 entender as raízes do presente e a construir

um futuro mais consciente e humanizado.

Compreender como os idosos vivenciaram e significaram a educação física ao longo de sua trajetória de vida pode revelar importantes transformações, pelas quais essa área do conhecimento passou, a partir do olhar desses praticantes (CERTEAU, 1994). Além disso, ao focar especificamente nos idosos da UMA, essa análise possibilita verificar de que forma o processo formativo oferecido pela universidade 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 dessa disciplina.

Com base nessa abordagem, foram definidos quatro objetivos específicos que orientam a presente investigação: identificar as principais lembranças relacionadas à Educação Física durante a infância, juventude e vida adulta dos participantes; compreender de que modo essas memórias foram ressignificadas a partir da vivência na UMA; investigar os sentidos atribuídos à prática de atividades físicas na condição do envelhecimento ativo; e, por fim, contribuir para o debate sobre a valorização das histórias de vida como recurso metodológico e formativo no campo da Educação Física e do envelhecimento.

A estrutura da dissertação foi concebida de modo a assegurar coerência entre os objetivos propostos, a fundamentação teórica adotada e a análise dos dados empíricos. Inicialmente, apresenta-se o delineamento metodológico, fundamentado na abordagem qualitativa e na pesquisa narrativa, com a utilização de entrevistas semiestruturadas e grupos focais como instrumentos de produção dos dados.

Nesse sentido, Borges e Satriano (2022) investigaram narrativas de vida de idosos participantes de um programa de atividade física e destacam que a pesquisa narrativa possibilita compreender os significados atribuídos pelos idosos às suas experiências com a atividade física ao longo da vida. Segundo os autores, essa abordagem permite desvelar as transformações no entendimento e na valorização da Educação Física por parte desse público, especialmente após sua inserção em programas voltados ao envelhecimento ativo.

Embora os estudos de Kalache e Kickbusch (1997) e Borges e Satriano (2022) tenham demonstrado a potencialidade da pesquisa narrativa para acessar as memórias e os significados construídos por idosos em relação às suas experiências com atividades físicas e programas específicos para esse público, esses trabalhos foram realizados em outras regiões do país. Desta forma, a presente investigação se diferencia por ter como foco os idosos praticantes da UMA, localizados na região Norte do país, conferindo sua relevância científica e social, no sentido de ampliar os horizontes da pesquisa para a referida região.

Outrossim, a abordagem regional e contextualizada pode contribuir para revelar

especificidades e nuances da experiência dos idosos, ampliando o conhecimento sobre as transformações da educação física e seus impactos no processo de envelhecimento saudável (LIMA *et al.*, 2008) especialmente no contexto nortista. Além disso, ao se debruçar sobre as memórias e os sentidos construídos pelos idosos da UMA, o estudo poderá gerar *insights* relevantes para repensar as práticas pedagógicas e a formação de profissionais da educação física voltados para esse público.

Na sequência, desenvolve-se a análise teórica sobre memória, identidade e envelhecimento, estabelecendo os marcos conceituais que sustentam a discussão. Nos capítulos seguintes, são exploradas as narrativas dos idosos, revelando como suas experiências anteriores com a Educação Física foram ressignificadas a partir das vivências na UMA. Essa análise permite evidenciar não apenas as transformações nas percepções desses sujeitos, mas também o papel formativo da Educação Física enquanto prática social capaz de fomentar autonomia, autoestima e bem-estar na velhice.

A pesquisa culmina com a apresentação das considerações finais, nas quais são discutidas as implicações dos resultados obtidos para a valorização das histórias de vida no âmbito da Educação Física. Ao lançar luz sobre as trajetórias dos idosos da UMA, este estudo busca contribuir para uma compreensão mais ampla, sensível e inclusiva das práticas corporais no envelhecimento, fortalecendo a importância de políticas públicas que reconheçam os sujeitos idosos como protagonistas de suas histórias e da construção coletiva do saber.

Assim, essa pesquisa se insere em uma lacuna importante, ao trazer para o centro da análise a voz e as memórias dos idosos localizados na região Norte do Brasil. Além disso, os resultados poderão contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a promoção da atividade física e do bem-estar físico, psico e social dos idosos.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, por ser apropriada à investigação de sentidos e significados atribuídos pelos sujeitos às suas experiências, especialmente quando se trata da memória, identidade e práticas corporais de idosos. Segundo Creswell (2010), tal abordagem permite compreender, de forma profunda, os fenômenos sociais na perspectiva dos participantes, valorizando suas narrativas, sentimentos e condições socioculturais.

Adotou-se também o caráter exploratório, conforme Gil (2008), uma vez que o estudo visa aprofundar o conhecimento sobre um tema ainda pouco investigado, especialmente no Tocantins. Segundo o autor, "as pesquisas exploratórias têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses" (GIL, 2008, p. 27). Essa abordagem se mostra particularmente adequada ao presente estudo, pois permite levantar elementos que auxiliam na construção de categorias analíticas e na formulação de interpretações fundamentadas na realidade empírica, especialmente considerando as especificidades regionais e culturais da população idosa da UMA.

A presente investigação foi orientada pelo método da pesquisa narrativa, compreendendo que as histórias de vida e as memórias dos sujeitos não apenas registram fatos, mas constituem-se em fontes legítimas de conhecimento. Tal abordagem, respaldada pelos aportes teóricos de Abrahão (2003), Josso (2002) e Passeggi e Lima (2020), parte da premissa de que as narrativas individuais carregam sentidos produzidos ao longo da existência, permitindo a articulação entre experiência, subjetividade e construção identitária. Nesse sentido, o estudo volta-se à escuta qualificada dos relatos dos idosos, assumindo a memória como prática discursiva e processo ativo de ressignificação.

O campo empírico escolhido foi a Universidade da Maturidade (UMA), localizada em Palmas, capital do Tocantins. Vinculada à Universidade Federal do Tocantins (UFT), a UMA é um projeto de extensão criado em 2006 e reconhecido como tecnologia social desde 2014, cuja proposta se estrutura na promoção do envelhecimento ativo. A escolha desse espaço deve-se à sua relevância como locus privilegiado para observar transformações subjetivas e corporais na velhice, especialmente em relação à prática da Educação Física.

Participaram da pesquisa 16 idosos, selecionados de forma intencional e por conveniência, a partir de um universo de aproximadamente 80 integrantes ativos do polo da UMA em Palmas. O convite inicial foi feito a 24 idosos, todos frequentadores regulares das atividades físicas ofertadas pela instituição. Após a distribuição dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em outubro de 2024, 16 retornaram assinados, compondo a

amostra final. Os participantes, com idades entre 59 e 91 anos e tempos de vínculo com a UMA que variam de um a dezessete anos, apresentaram diversidade em termos de gênero, escolaridade e experiências de vida, o que garantiu uma representatividade interna suficiente para alcançar a saturação teórica, conforme propõe Creswell (2010).

A produção dos dados foi realizada mediante a aplicação de entrevistas semiestruturadas e da técnica de grupo focal. As entrevistas individuais possibilitaram o aprofundamento das trajetórias e das experiências subjetivas dos participantes, enquanto os grupos focais, organizados sob a forma de rodas de conversa, favoreceram a construção coletiva das memórias, promovendo o resgate compartilhado de lembranças, como defendido por Abrahão (2003). Nesse cenário, conforme destaca Gibbs (1997, p. 1), os grupos focais são "uma técnica particularmente eficaz para explorar conhecimentos, atitudes e percepções, ao permitir que os participantes construam coletivamente significados a partir de suas interações". Essa abordagem mostrou-se adequada ao objetivo desta pesquisa, ao favorecer o resgate e a ressignificação das memórias dos idosos a partir do diálogo e do compartilhamento de experiências.

No total, foram realizadas quatro rodas de conversa, todas em novembro de 2024, com duração média de 90 minutos cada. Os encontros seguiram roteiros baseados em temas geradores diretamente alinhados aos objetivos da pesquisa: memórias da Educação Física na infância e juventude; vivências corporais na vida adulta; corpo, envelhecimento e identidade; e a importância da UMA na ressignificação da Educação Física.

A condução das rodas de conversa foi realizada pela própria pesquisadora, que assumiu o papel de facilitadora da escuta ativa, garantindo a pluralidade das falas e a manutenção do respeito entre os sujeitos, conforme preconizado por Barboza (2001). Não houve subdivisão dos participantes em grupos menores, uma vez que os vínculos interpessoais já consolidados entre os idosos da UMA favoreceram a coesão do grupo e a espontaneidade nas interações.

A análise dos dados foi guiada pela abordagem da análise narrativa, fundamentada em autores como Halbwachs (2013), Ricoeur (2012), Frison e Basso (2016), Passeggi e Lima (2020) e Certeau (1994). Essa abordagem analítica permitiu identificar, nas narrativas dos participantes, elementos como rupturas, continuidades, símbolos identitários e núcleos de sentido que revelam a ressignificação da Educação Física ao longo da vida. Para garantir a robustez da interpretação, utilizou-se a triangulação metodológica, articulando os dados obtidos nas entrevistas e nos grupos focais, o que possibilitou uma validação interna dos achados. Tal estratégia, segundo Creswell (2010), contribui para a consistência interna da pesquisa qualitativa, promovendo uma compreensão mais profunda do objeto investigado.

Em consonância com os preceitos da ética em pesquisa com seres humanos, todas as etapas do estudo seguiram as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes assinaram o TCLE e tiveram sua identidade preservada por meio da atribuição de nomes fictícios, garantindo-se os princípios de autonomia, sigilo e não identificação ao longo da dissertação. Com isso, reafirma-se o compromisso ético com a dignidade dos sujeitos envolvidos e com a legitimidade de suas histórias como parte constituinte do conhecimento científico.

Os TCLEs foram distribuídos no dia 7 de outubro de 2024, possibilitando que os idosos compreendessem os objetivos e condições da pesquisa. Foi estipulado um prazo de 20 dias para a devolução do documento assinado, garantindo a autonomia dos praticantes no processo de adesão. Ao término do período, 16 idosos se propuseram a participar da pesquisa, devolvendo o documento devidamente assinado.

Para aqueles que necessitaram de apoio, o conteúdo do termo foi integralmente lido e explicado, esclarecendo dúvidas e assegurando o direito de decidir sobre a participação. Após essa etapa, os 16 praticantes que confirmaram sua adesão foram identificados com nomes fictícios, preservando sua identidade e confidencialidade dos dados, conforme a Tabela 1. Reconhecendo-os como sujeitos ativos que, ao se engajarem nas práticas, também as transformam em experiências significativas. A seguir, a Tabela 1 apresenta o perfil detalhado dos participantes:

Tabela 1 – Participantes da pesquisa

Nome fantasia	Idade	Gênero	Tempo como praticante da UMA
Fernando	59 anos	Masc	1 ano
Luiz	59 anos	Masc	3 anos
Ana	64 anos	Fem	6 anos
Dora	68 anos	Fem	7 anos
Flor	68 anos	Fem	2 anos e meio
Amélia	69 anos	Fem	3 anos
Carlos	69 anos	Masc	8 anos
Eliza	70 anos	Fem	17 anos
Gilvan	71 anos	Masc	2 anos e meio
Nádia	72 anos	Fem	8 anos
Marcele	73 anos	Fem	17 anos
Raiza	74 anos	Fem	10 anos

Carlito	78 anos	Masc	8 anos
Orlando	79 anos	Masc	6 anos
Vânio	85 anos	Masc	5 anos e meio
Hélio	91 anos	Masc	15 anos

Fonte: Dados da pesquisa.

A faixa etária ficou entre 59 e 91 anos, sendo composta por 9 mulheres e 7 homens. O tempo de participação na UMA oscilou entre 1 ano e 17 anos, refletindo diferentes níveis de engajamento nas atividades, o que também impacta na compreensão nos dados que foram analisados nessa pesquisa. Essa diversidade de tempo de experiência na UMA possibilitou uma compreensão mais profunda dos impactos da participação continuada nas percepções e na ressignificação da Educação Física ao longo da vida.

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. A pesquisa contempla homens e mulheres, com diferentes níveis de escolaridade, desde o ensino fundamental incompleto até o ensino superior, garantindo uma visão mais ampla sobre como fatores sociais e educacionais que influenciam a relação dos idosos com a prática da Educação Física.

Outro aspecto relevante foi a previsão da pesquisa, considerando que entrevistas semiestruturadas demandaram tempo para coleta, transcrição e análise qualitativa. Trabalhar com um número equilibrado garante uma investigação detalhada, sem comprometer a profundidade da análise e a qualidade interpretativa dos dados.

Ao considerar a possibilidade de ampliação da amostra, avaliamos que um número maior de entrevistados poderia gerar variações nas narrativas individuais, mas sem necessariamente alterar as categorias centrais identificadas na pesquisa. O foco foi garantir uma diversidade significativa dentro da amostra delimitada, permitindo que as vozes dos participantes representassem as múltiplas vivências da população idosa em relação à Educação Física e ao envelhecimento ativo.

Neste contexto, a produção de fontes foi a partir do grupo focal, que permitiu uma discussão colaborativa entre os praticantes, promovendo a troca de experiências e percepções, melhorando a possibilidade de puxar os fios das memórias (ABRAHÃO, 2003), durante o processo de captação das narrativas. Também, utilizamos entrevistas semiestruturadas, possibilitando o compartilhamento de memórias. Essa abordagem nos permitiu explorar temas relevantes que possam emergir durante as conversas e que por vezes, não estiveram presentes

no grupo focal. A teorização para a análise das narrativas são os estudos sobre pesquisas narrativas de autores como Frison e Basso (2016); Creswell (2010); Josso (2002); Abrahão (2003); Maurice Halbwachs (2013); Passeggi e Lima (2020); Paul Ricoeur (2012) e os estudos do cotidiano de Michel de Certeau (1994). Essa diversidade teórica e metodológica permite uma análise mais rica e abrangente das histórias contadas pelos participantes, evidenciando a relevância da pesquisa narrativa no cenário contemporâneo.

CAPÍTULO I

4 O PAPEL DA MEMÓRIA NA TRAJETÓRIA DE VIDA DOS IDOSOS

Neste capítulo, temos por objetivo explorar como a memória desempenha um papel fundamental na construção da identidade ao longo da trajetória de vida dos idosos. Mobilizamos os estudos de autores como Maurice Halbwachs (2013), que discute a memória coletiva, e Paul Ricoeur (2012), cujas reflexões sobre a narrativa e a identidade ajudam a evidenciar como as experiências passadas moldam a percepção que os indivíduos têm de si mesmos e de seu lugar no mundo. Além disso, Passeggi e Lima (2020) contribuem para essa discussão ao enfatizarem a importância das narrativas pessoais na formação da identidade ao longo do envelhecimento.

Nos preocupamos em caracterizar como essas pesquisas se entrelaçam com nosso objeto de estudo, permitindo uma ampliação dos conhecimentos sobre a memória na esfera formativa e social dos idosos. A memória não se limita ao armazenamento de informações; trata-se de um processo dinâmico que contribui para a construção da narrativa pessoal e coletiva, sendo essencial para a autocompreensão (FRISON; BASSO, 2016) e a transmissão intergeracional⁴ de saberes.

O capítulo está estruturado em três partes, sendo a primeira parte, intitulada "A Construção da Memória", que destaca os processos pelos quais as memórias são formadas, armazenadas e recuperadas, enfatizando a importância do contexto social e emocional. A segunda parte, "Memória Autobiográfica", explora como as narrativas pessoais contribuem para a construção da identidade, na qual permite que os idosos reflitam sobre suas vivências e as integrem em suas histórias de vida. Por fim, o terceiro capítulo "Memória e Envelhecimento" aborda as particularidades das memórias na velhice, discutindo como o envelhecimento influencia a forma como as experiências são lembradas e reinterpretadas, com implicações diretas na identidade dos indivíduos.

Com essa estrutura, buscamos oferecer uma visão abrangente sobre a interseção entre memória e identidade, ressaltando sua relevância no entendimento das trajetórias de vida dos idosos da UMA, em especial da prática da Educação Física, que pode revelar como as experiências de vida, influenciaram na construção da sua identidade ao longo do tempo e como essas transformações impactaram suas vivências e práticas.

⁴ Intergeracional é tudo aquilo que acontece entre diferentes gerações, tipo quando avós, pais e filhos interagem, compartilham experiências ou aprendem uns com os outros. É uma troca de saberes, costumes e valores entre pessoas de idades diferentes, criando um vínculo que une passado, presente e futuro. É tipo uma ponte que conecta as gerações.

4.1 A construção da memória

A construção da memória é um processo complexo que envolve diversos mecanismos cognitivos, os quais permitem a codificação, o armazenamento e a recuperação de informações (IZQUIERDO, 2018). Ela pode ser entendida como um sistema dinâmico que não apenas armazena dados, mas também os organiza de forma a facilitar sua acessibilidade em momentos futuros. Esse entendimento destaca a importância dos processos cognitivos, que atuam em diferentes níveis, permitindo que experiências vividas sejam não apenas lembradas, mas também reinterpretadas ao longo do tempo.

Segundo Izquierdo (2018), a memória é um processo ativo, no qual o cérebro não armazena cópias perfeitas do passado, mas sim traços que são continuamente reorganizados, reeditados e ressignificados. A lembrança não é uma reprodução, mas uma reconstrução que depende do contexto e das emoções envolvidas na recordação.

As memórias não são gravações imutáveis do que aconteceu, mas sim reconstruções que fazemos cada vez que evocamos um acontecimento. Ao recordarmos algo, não acessamos diretamente o passado, mas reconstruímos a experiência com base em fragmentos disponíveis, influenciados pelas emoções, pelo ambiente e pelas experiências subsequentes. Assim, lembrar é um processo criativo e subjetivo (IZQUIERDO, 2018, p. 78).

Para Nora (1993), a memória é fundamental para a construção da identidade coletiva e para o entendimento das condições históricas que influenciam a percepção individual e social. O estudo da memória não apenas enriquece nosso entendimento sobre como nos relacionamos com o passado, mas também nos oferece ferramentas para moldar um futuro mais consciente. Ao refletir sobre nossas memórias e as narrativas que construímos, podemos fortalecer nossa identidade coletiva e promover uma sociedade mais empática e crítica, capaz de aprender com suas experiências. Como argumenta Ricoeur (2012), as narrativas moldam nossa compreensão do passado e constroem nossa identidade, tornando-nos capazes de fazer sentido do mundo e de nossas vidas.

Essa construção é influenciada por uma combinação de fatores que incluem atenção, percepção, significado emocional da informação, conhecimentos e experiências anteriores e até preconceitos (NOGUEIRA *et al.*, 2021). É importante notar que as memórias não são fixas ou estáticas, mas sim flexíveis e sujeitas a alterações ao longo do tempo (RICOEUR, 2012).

A natureza dinâmica da memória nos desafia a sermos críticos em relação às nossas próprias lembranças e percepções. Portanto, reconhecer que nossas memórias podem ser moldadas por emoções e situações que nos levam a uma consciência sobre as narrativas que

construímos e essa compreensão não apenas enriquece nosso autoconhecimento, mas também nos permite interagir de maneira empática e reflexiva com os outros, promovendo um diálogo aberto e inclusivo.

Concordamos com Ricouer (2012), Bosi (2003) e Nora (1993) ao enfatizarem a importância da interpretação crítica dos relatos do passado, reconhecendo que as memórias são influenciadas por diversos fatores, como experiências pessoais, ambiente cultural e visões políticas. Portanto, a análise cuidadosa das narrativas memoriais, possibilitam a compreensão dos processos de lembrança e esquecimento que moldam nossa percepção do mundo.

A interpretação e representação seletiva de eventos históricos, indivíduos e símbolos que contribuem para um sentido coletivo de identidade dentro de uma sociedade ou comunidade fazem parte do processo da construção da memória. Segundo Bosi (2023), a literatura, a arte, a mídia e a educação e os indivíduos são expostos a versões específicas do passado que influenciam a compreensão que têm de si mesmos e do seu lugar no mundo.

Reconhecer que a memória é uma construção permeada por fatores sociais e políticos, como aponta Halbwachs (2013), nos permite questionar as versões do passado que nos são apresentados e buscar uma compreensão ampla e inclusiva das narrativas históricas, especialmente neste estudo que se propõe a analisar as narrativas e memórias de idosos.

Além dos aspectos cognitivos, a memória é fortemente influenciada pelas experiências vividas e pelo contexto em que estas ocorrem. Abrahão (2003) enfatiza que a consolidação da memória está intrinsecamente ligada às emoções e ao significado atribuído a cada experiência. Memórias que carregam um forte componente emocional tendem a ser armazenadas de maneira robusta, o que sugere que a qualidade das vivências impacta diretamente na sua formação.

Essa interpretação sobre a memória é especialmente significativa, pois nos lembra da importância de ouvir e valorizar as histórias dos idosos. Para Bosi (2003) ao reconhecermos a memória como uma ferramenta de empoderamento, podemos não apenas ajudar esses praticantes a encontrarem sentido em suas experiências, mas também enriquecer nossa própria compreensão sobre a vida e as lições que ela nos oferece. Essa troca de experiências e saberes intergeracional é fundamental para uma sociedade coesa e respeitosa, onde cada história é vista como um legado a ser preservado e celebrado.

Como enfatiza Izquierdo (2018), a memória é essencial para a continuidade do eu. Através dela, é possível manter a coesão da própria história, mesmo diante das transformações do corpo e do tempo. Por isso, os espaços de escuta e valorização da memória, como os criados na UMA, são essenciais não apenas para o bem-estar físico, mas também para a dignidade e sentido existencial do idoso.

Outro ponto que chamamos atenção nessa pesquisa é a individualidade da memória, Paul Ricoeur (2012) argumenta que ela é fundamental para a construção da identidade, pois as narrativas pessoais que criamos a partir de nossas experiências moldam quem somos. Essa visão da memória como um componente central na formação da identidade ressalta a importância de valorizar nossas histórias pessoais e coletivas.

Dessa forma, compreender a construção da memória na realidade da Educação Física, permite que reconheçamos a importância de promover *espaços* que estimulem não só a atividade física, mas também a reflexão e a partilha de experiências. Assim, entendemos que a narrativa não apenas enriquece a vivência dos idosos, mas também contribui para a preservação de suas histórias, reafirmando o papel fundamental da Educação Física como uma ferramenta de inclusão e valorização da experiência humana (LIMA *et al*, 2020). Acreditamos que a Educação Física pode transcender o mero aspecto físico e se tornar um meio de conexão entre gerações.

4.2 Memória autobiográfica

A memória autobiográfica refere-se ao conjunto de recordações que um indivíduo possui sobre sua própria vida, englobando não apenas eventos significativos, mas também experiências cotidianas que moldam sua identidade. De acordo com Ricoeur (2012), a memória autobiográfica é fundamental na construção da identidade, uma vez que as narrativas pessoais que elaboramos a partir de nossas vivências nos permitem compreender quem somos e como nos relacionamos com o mundo. Essa forma de memória vai além da mera recordação, ela é um processo ativo de interpretação e integração de experiências, que se torna essencial na formação da nossa história pessoal.

Nesse sentido, Josso (2002) afirma que revisitar as próprias experiências por meio da narrativa não se limita a recordar o passado, mas representa um processo formativo, no qual o sujeito ressignifica suas vivências e constrói sentidos sobre sua trajetória. Para a autora, “é pela fala e pela escuta de si que o indivíduo elabora sua história e se apropria de sua identidade” (JOSSO, 2002, p. 45).

Como afirma Simone de Beauvoir (1990), “o velho é definido como tal por um olhar alheio, que o exclui do grupo e o reduz a uma condição de alteridade”. Essa compreensão permite refletir sobre o valor da memória autobiográfica como instrumento de resistência à invisibilidade social imposta ao envelhecimento, favorecendo a reafirmação da identidade pelo resgate das próprias experiências. Portanto, compreender como as lembranças se estruturam no

interior da memória individual torna-se fundamental.

Passeggi (2020) argumenta que as experiências marcadas por forte carga emocional tendem a ser mais bem armazenadas e evocadas com maior facilidade, uma vez que as emoções funcionam como intensificadores do momento vivido, atuando como marcadores que facilitam a recuperação posterior dessas vivências. Complementando essa perspectiva, enfoque, Abrahão (2003) destaca que as narrativas autobiográficas permitem ao sujeito não apenas recordar o passado, mas também reinterpretá-lo, atribuindo-lhe novos sentidos e, assim, contribuindo para a (re)construção da própria identidade ao longo do tempo.

Na esfera do envelhecimento, a memória autobiográfica emerge como uma ferramenta valiosa para os idosos. Nora (1993) sugere que refletir sobre as memórias passadas é fundamental para a manutenção da identidade em fases posteriores da vida. As reflexões permitem mobilizar a conexão com o passado, promovendo ações que fazem com que os indivíduos considerem a continuidade das suas experiências.

Mergulhados nas contribuições de Nora (1993) e de Abrahão (2003) passamos a compreender que o processo de se narrar recorrendo as memórias, são importantes ações metodológicas, mas que guardam na sua importância social de permitir ao outro a rememoração de suas experiências, compreender e valorizar sua trajetória, especialmente considerando os idosos. Esse entendimento é particularmente relevante no contexto amazônico, em que os corpos e modos de vida foram historicamente invisibilizados pelas dinâmicas coloniais e pelas políticas centralizadoras. Como afirmam Fraxe *et al.* (2009), a história dos sujeitos amazônicos é marcada por ausências, silêncios e uma luta permanente por reconhecimento social e político.

Além disso, a prática de compartilhar memórias autobiográficas pode exercer um impacto positivo na saúde mental na velhice. Estudos demonstram que a narração de histórias e o resgate de experiências vividas estimulam não apenas a cognição, mas também promovem o senso de pertencimento e a conexão com o outro (PASSEGGI, 2020).

Essa dimensão relacional é fundamental, especialmente diante do isolamento social que acomete grande parte dessa população. A troca de experiências contribui para o fortalecimento dos laços afetivos e pode atenuar sentimentos de solidão. Dessa forma, a memória autobiográfica revela-se um recurso que transcende o plano individual, adquirindo também um valor coletivo ao reforçar os vínculos e a construção de sentido entre aqueles que compartilham trajetórias semelhantes.

4.3 Memória e envelhecimento: o corpo em transformação e a resignificação através da educação física

Com o avanço da idade, observa-se que muitas pessoas apresentam alterações na capacidade de memória. Passeggi (2020) destaca que, embora esse processo possa trazer desafios à memória, muitos idosos mantêm habilidades recordativas em áreas específicas, como a memória semântica, que se refere ao conhecimento geral acumulado ao longo da vida. Essa diversidade nas experiências de memória sugere que o envelhecimento não é um processo homogêneo, e que a compreensão dessas nuances é fundamental para intervenções adequadas.

No entanto, as mudanças associadas ao avançar dos anos não afetam apenas a cognição, mas também a maneira como os indivíduos percebem e se relacionam com seus próprios corpos, o que influencia diretamente sua identidade. Segundo Simone de Beauvoir (1990), um velho frequentemente acompanhado de um processo de marginalização social, no qual o idoso se vê deslocado de espaços de protagonismo para uma condição de invisibilidade, impactando sua autoimagem e autoestima.

A velhice assusta. É difícil admitir para si mesmo que se tornou velho; ainda mais difícil é conseguir que os outros nos reconheçam como pessoas plenas de direitos e de desejos. Aos olhos da sociedade, o idoso deixa de ser um indivíduo ativo, passa a ser visto como alguém à parte, alguém cuja história já se encerrou” (BEAUVOIR, 1990, p. 329).

Essa compreensão evidencia como o envelhecimento, para além das transformações físicas e cognitivas, carrega um peso simbólico que interfere diretamente na construção da identidade e na forma como o corpo é percebido e vivenciado.

O fortalecimento das funções cognitivas contribui significativamente para a qualidade de vida dessa população. Atividades que estimulam a memória, como exercícios cognitivos e a prática de atividades físicas, trazem benefícios significativos na qualidade de vida dos mais velhos, conforme afirmam de Lima (2008) e Abrahão (2003). O envolvimento em atividades físicas não só melhora a saúde física, mas também promove a saúde mental, contribuindo para a preservação das funções cognitivas e para a manutenção de uma identidade ativa.

A identidade na velhice é marcada por um paradoxo: enquanto o corpo envelhece e desafios físicos, a memória e a experiência acumulada ao longo da vida oferecem novas formas de significação. A Educação Física, nesse sentido, pode atuar como um espaço de resignificação, no qual os idosos podem reconstruir suas narrativas corporais e desafiar estereótipos. Assim, ao se envolverem em práticas corporais na Universidade da Maturidade (UMA), os idosos vivenciam um fortalecimento não apenas físico, mas também social e

emocional, redefinindo sua relação com o próprio corpo e reforçando sua identidade.

Além de sua importância funcional, a memória serve como um instrumento de reflexão, permitindo que os idosos revisitem suas experiências de vida e deem sentido a suas trajetórias. Essa reflexão é relevante para a construção de um senso de continuidade e propósito. Conforme evidenciado por Nora (1993), a memória não é apenas um repositório de experiências passadas, mas um meio de conectar o passado ao presente, oferecendo aos idosos a oportunidade de reinterpretar suas histórias e reafirmar suas identidades.

Nesse cenário, a prática de atividades físicas se torna uma aliada fundamental na construção de um envelhecimento ativo, permitindo que os idosos percebam o corpo não apenas sob a ótica das limitações impostas pelo tempo, mas como um meio de expressão, prazer e interação social. A corporeidade, como destaca Le Breton (2007), vai além do corpo biológico, envolvendo também as percepções subjetivas e culturais sobre ele.

A capacidade de registrar e refletir sobre as próprias memórias pode ajudar os idosos a se sentirem mais conectados às suas raízes e a transmitirem sabedoria e valores para as gerações mais jovens. Passeggi (2020) argumenta que essa transmissão de memórias é essencial para a construção de uma identidade coletiva, onde as histórias pessoais se entrelaçam com a história familiar e cultural. Logo, a memória não é apenas um aspecto individual, mas um componente da experiência humana em sociedade.

A vivência da Educação Física na velhice, especialmente em ambientes como o da UMA, possibilita que os idosos ressignifiquem suas relações com o corpo e com o movimento, superando percepções negativas historicamente associadas ao envelhecimento. Ao acessar suas memórias, muitos relatam que, na juventude, suas experiências com a Educação Física foram influenciadas por modelos esportivistas e seletivos, nos quais sua participação era restrita ou mesmo inexistente.

A retomada dessas lembranças, no presente, favorece a reconstrução de significados mais positivos sobre si mesmos e sobre a prática corporal ao longo da vida. Como destaca Abrahão (2003), o ato de narrar a própria história promove a compreensão da experiência vivida, permitindo que o sujeito reorganize sua trajetória e atribua novos sentidos ao passado a partir do presente.

Fraxe *et al.* (2009) salientam que compreender os sujeitos da Amazônia exige não apenas considerar suas práticas culturais e modos de vida, mas também reconhecer as contradições e antagonismos sociais presentes em suas realidades. A educação física, nessa conjuntura, deve ser compreendida como uma prática que pode contribuir para a visibilidade desses sujeitos, quando pautada em perspectivas emancipatórias e inclusivas (FRAXE *et al.*,

2009, p. 30). Prova disso é quando observamos que ao ingressarem em espaços inclusivos, como a UMA, os idosos passam a se enxergar como assuntos ativos, capazes de novas aprendizagens e de estabelecer uma relação mais positiva com o próprio corpo.

Deste modo, entender a memória no processo do envelhecimento é reconhecer sua importância não apenas na preservação de experiências, mas também na promoção de uma vida plena e significativa na velhice. Como afirmam Valença e Reis (2015, p. 267), "ao permitir que as pessoas idosas compartilhem suas histórias de vida e memórias, estamos não apenas valorizando suas trajetórias, mas também contribuindo para o fortalecimento de sua identidade e para o reconhecimento social de sua existência". À medida que os indivíduos envelhecem, a memória se torna uma aliada na manutenção da identidade, da autonomia e do bem-estar.

A valorização das experiências passadas e a promoção de práticas que estimulam tanto a cognição quanto a corporeidade são fundamentais para garantir que os idosos vivam suas vidas de forma ativa e significativa. Ao compreender o papel da Educação Física nesse processo, percebe-se que sua contribuição vai além da dimensão fisiológica, promovendo a ressignificação da identidade dos idosos e sua inserção social.

Portanto, no decorrer desta pesquisa, mobilizaremos as contribuições deste capítulo na análise das narrativas dos praticantes da UMA, relacionando-as ao objetivo central da dissertação e aprofundando a compreensão do envelhecimento como um fenômeno que envolve corpo, memória e identidade.

CAPITULO II

5 EDUCAÇÃO FÍSICA, ENVELHECIMENTO E IDENTIDADE: FUNDAMENTAÇÕES TEÓRICAS PARA A COMPREENSÃO DE UMA RELAÇÃO EM CONSTRUÇÃO

Este capítulo objetiva contribuir para a compreensão das experiências dos idosos na Educação Física, promovendo uma reflexão crítica sobre a importância dessas experiências na construção de sua identidade e particularidades da juventude à velhice, especialmente considerando um cenário tão singular como o do território nortista do Brasil.

Os praticantes da pesquisa que estão localizados na Região Norte do Brasil, local de diversidade cultural e de especificidades socioeconômicas que oferecem um campo de pesquisa marcado pela singularidade, trazer à tona as vozes dos idosos do Norte, muitas vezes invisibilizadas em estudos que se concentram em contextos mais centrais do país (LAVOR, 2021) contribui para dar voz aos marginalizados pelo fazer científico nacional.

A originalidade da investigação reside no foco direcionado a idosos residentes em uma das regiões mais desfavorecidas socioeconomicamente do Brasil. Essa abordagem é respaldada por estudos como o de Lima-Costa e Matos (2017), que evidenciam marcantes desigualdades regionais no acesso aos serviços de saúde entre a população idosa, destacando a região Norte como a mais vulnerável em comparação às demais. Ao dar visibilidade a essa realidade, a pesquisa reforça a necessidade de produzir conhecimento que contemple as especificidades e os desafios enfrentados por idosos em condições de maior vulnerabilidade social, contribuindo para o avanço de políticas públicas mais justas e sensíveis às desigualdades territoriais.

Nos últimos anos, as pesquisas em Educação Física, especialmente no campo sociocultural, têm se concentrado majoritariamente na esfera escolar e das políticas públicas, o que evidencia uma preferência dos programas de pós-graduação em Educação por temas relacionados à formação e às práticas de ensino voltadas para crianças e adolescentes (NEIRA, 2018). No entanto, essa abordagem tem limitado a compreensão de como a Educação Física permeia outras fases da vida, deixando de lado a investigação sobre as memórias e vivências dos praticantes idosos. Mesmo em pesquisas que visam explorar o impacto da Educação Física, as experiências desses praticantes, costumam ser pouco exploradas, o que reforça uma visão fragmentada e, muitas vezes, superficial dos impactos das práticas corporais ao longo da vida (LE BRETON, 2007).

Ao investigar as memórias dos idosos sobre suas práticas corporais, torna-se possível

entender como eles conceberam e interpretaram a atividade física e a Educação Física ao longo de suas trajetórias de vida. Essa análise oferece uma interpretação enriquecedora sobre o envelhecimento, evidenciando como as experiências passadas continuam a influenciar a percepção desses indivíduos sobre o movimento e o corpo na atualidade (STRAZZACAPPA, 2001, LE BRETON, 2007). Logo, ao dar voz a essas memórias, os estudos na área podem lançar um olhar mais profundo sobre um grupo que, historicamente, tem sido negligenciado nas investigações em Educação Física, promovendo uma reflexão sobre o papel das práticas corporais na construção da identidade e no bem-estar dos idosos.

5.1 Educação física e envelhecimento no Brasil: Desafios Regionais e Potencialidades para o Norte do País

O envelhecimento populacional brasileiro, evidenciado por dados recentes do IBGE (2023), impõe novos desafios às políticas públicas e à produção acadêmica, sobretudo no que se refere à promoção da saúde e à inclusão social da pessoa idosa. Embora a literatura aponte os benefícios da atividade física regular na prevenção de doenças e na melhora da qualidade de vida na velhice (KALACHE; KICKBUSCH 1997), observa-se um desequilíbrio na distribuição geográfica das pesquisas científicas sobre o tema, com expressiva concentração nas regiões Sudeste e Sul do país.

A região Norte, por sua vez, permanece marginalizada no campo da pesquisa, o que acentua as desigualdades históricas no acesso a práticas de saúde, lazer e educação física. Tal cenário, revela uma lacuna importante na produção de conhecimento sobre as especificidades culturais, socioeconômicas e territoriais do envelhecimento nessa região (FRAXE *et al.*, 2009). Essa ausência se reflete não apenas na escassez de dados sistematizados, mas também na invisibilização de iniciativas locais que promovem o envelhecimento ativo.

Nesse sentido, é fundamental reconhecer que a produção acadêmica em Educação Física tem passado por significativas transformações nas últimas décadas, justamente no intuito de romper com abordagens tradicionalmente esportivistas e biologicistas, historicamente excludentes. Observa-se a emergência de enfoques pedagógicos, sociais, culturais e críticos, que ampliam as possibilidades de compreensão e intervenção na área. Essa transformação reforça a necessidade de compreender o componente curricular da Educação Física como parte essencial na formação integral dos sujeitos, extrapolando os limites da prática corporal e consolidando-se como uma ferramenta de promoção da saúde, de inclusão social e de valorização da diversidade.

Neira e Nunes (2022) destacam o papel da Educação Física escolar na construção da identidade dos estudantes, defendendo práticas pedagógicas que superem modelos tradicionais e incentivem uma cultura corporal crítica e reflexiva. No entanto, é necessário questionar a efetividade dessas propostas no cotidiano escolar, sobretudo em cenários marcados por desigualdades sociais e educacionais.

Almeida (2002) ressalta a importância das políticas públicas para garantir qualidade e acessibilidade da disciplina em diferentes contextos. Entretanto, quase duas décadas depois, ainda há lacunas significativas na formação e atuação dos profissionais, especialmente em áreas periféricas e rurais. Santos e Costa (2020) apontam que a falta de infraestrutura e políticas públicas consistentes limita a atuação dos professores de Educação Física, comprometendo o ensino e a promoção de hábitos saudáveis entre os estudantes.

No que se refere à continuidade da prática de atividades físicas ao longo da vida, Fensterseifer e González (2018) destacam a Educação Física escolar como um espaço essencial para a formação integral, devendo promover práticas pedagógicas inovadoras desde os anos iniciais. Os autores defendem que a Educação Física não deve se restringir ao desenvolvimento de habilidades motoras, mas contribuir para a formação de sujeitos críticos e autônomos, capazes de compreender o papel do corpo e do movimento na sociedade. Estudos mais recentes, como o de Nahas (2020), reforçam a necessidade de intervenções precoces e metodologias inovadoras para estimular a adesão às práticas corporais ao longo da vida.

O envelhecimento ativo deve ser compreendido como um processo sustentado por escolhas de estilo de vida saudável, no qual a prática da atividade física assume papel central. Mais do que adotar exercícios em fases tardias da vida, é fundamental que o idoso mantenha uma trajetória de movimento ao longo de sua existência, garantindo, assim, melhores condições de saúde física, mental e social (NAHAS, 2020, p. 235).

Nesse processo, destaca-se a importância de compreender o envelhecimento a partir de uma perspectiva ampliada, que considere as dimensões sociais, culturais e políticas que atravessam a vida dos sujeitos. O envelhecimento ativo, conceito defendido por organismos internacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS), pressupõe o direito à participação social, ao acesso a oportunidades de aprendizagem ao longo da vida e ao engajamento em práticas que promovam saúde e bem-estar. No entanto, para que tal concepção se efetive de forma equitativa, é imprescindível que sejam reconhecidas as especificidades regionais e as desigualdades históricas que marcam o território brasileiro, especialmente em regiões como o Norte do país.

A Educação Física, neste enfoque, adquire papel fundamental na ressignificação da

velhice, ao possibilitar experiências corporais que transcendem o biologicismo e valorizam a memória, o afeto e a autonomia dos sujeitos (FENSTERSEIFER; GONZÁLEZ, 2018). Contudo, o desenvolvimento de pesquisas nessa área ainda enfrenta obstáculos estruturais e simbólicos, como o preconceito etário e a carência de políticas específicas de incentivo à pesquisa na Amazônia Legal.

Bezerra *et al.* (2021) analisam os impactos de programas de atividade física na promoção do envelhecimento ativo entre idosos da região Norte, evidenciando os benefícios físicos, emocionais e sociais gerados pelas práticas corporais adaptadas a essa população. Apesar dos avanços, Barreto, Silva e Souza (2023), apontam que a inclusão na Educação Física ainda enfrenta barreiras significativas, como a falta de formação específica dos professores e a carência de recursos adaptados.

No cenário contemporâneo, marcado por avanços tecnológicos, mudanças nos estilos de vida e o envelhecimento populacional, o debate sobre a Educação Física assume um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar coletivo. O mapeamento da produção acadêmica na área evidencia a necessidade de superar uma visão reducionista da disciplina, compreendendo-a como um direito fundamental ao longo de toda a vida. Com o crescimento das taxas de sedentarismo e das desigualdades no acesso às práticas corporais, além da necessidade de políticas públicas que incentivem um envelhecimento ativo, a ampliação das pesquisas na área torna-se urgente.

Pesquisadores como Neira e Nunes (2022) apontam que a Educação Física precisa ser abordada como uma ferramenta de inclusão e formação cidadã, enquanto Almeida (2002) destaca os desafios políticos e estruturais para garantir que os profissionais da área sejam devidamente capacitados para atuar em diferentes realidades. Moura e Antunes (2014) reforçam a importância de estratégias pedagógicas inovadoras, capazes de envolver os estudantes e promover uma aprendizagem significativa.

No entanto, é preciso ir além dessas discussões e questionar criticamente os limites e as contradições das propostas atuais. Por exemplo, como garantir a efetiva implementação de práticas inclusivas em um sistema educacional marcado por desigualdades estruturais? Como superar a resistência a mudanças nos modelos tradicionais de ensino e avaliação? Essas questões exigem não apenas avanços teóricos, mas também compromisso político e investimento em formação docente e infraestrutura.

O fortalecimento desse diálogo entre diferentes perspectivas teóricas e metodológicas permite a formulação de estratégias pedagógicas e políticas públicas mais eficazes, garantindo que a Educação Física desempenhe um papel significativo na qualidade de vida das populações

de diferentes faixas etárias e contextos sociais. No entanto, é fundamental que esse debate seja acompanhado de uma análise crítica e de ações concretas para superar os desafios estruturais que ainda limitam o potencial transformador da área.

5.2 Educação física: Trajetória histórica, paradigmas e desafios contemporâneos

A Educação Física, na contemporaneidade, consolidou-se como um componente curricular de caráter ampliado e multifacetado, extrapolando os aspectos físicos para abranger o desenvolvimento social, emocional e cognitivo do indivíduo. Bracht (2019) destaca essa concepção ao afirmar que a área assume uma função pedagógica fundamental, promovendo o desenvolvimento motor, o incentivo a hábitos saudáveis e a valorização do movimento como expressão de cidadania. Nessa mesma direção, Soares (2005) reforça a importância de práticas que considerem a saúde e o bem-estar como dimensões centrais, reconhecendo ainda o potencial transformador da cultura corporal no processo educativo.

A história da disciplina no Brasil, porém, revela uma trajetória marcada por influências higienistas, militaristas e eugenistas. Hallal e Melo (2017) explicam que, durante os períodos iniciais, a prática seguiu padrões que priorizavam o controle físico e a conformidade com ideais de produtividade e saúde pública. Stigger (2002) observa que esse modelo disciplinar consolidou a área como instrumento de controle social, em uma realidade de forte normatização dos corpos. Essa abordagem, no entanto, passou a ser tensionada com o surgimento de novas demandas sociais e educacionais, que passaram a exigir uma formação mais crítica e reflexiva.

Autores como Marinho (1997) e Masini (1989) discutem essa transição ao destacarem o deslocamento de um enfoque militarizado para uma proposta pedagógica voltada à formação integral. Marinho (1997) destaca esse deslocamento ao evidenciar como as práticas corporais, antes associadas à disciplina rígida e ao controle dos corpos, podem ser ressignificadas no contexto educacional, promovendo autonomia e expressão individual. Essa mudança reflete uma crítica ao paradigma tecnicista, que historicamente reduziu o corpo a um instrumento de rendimento físico, ignorando suas dimensões afetivas, sociais e culturais. Nesse mesmo sentido, Masini (1989), ao adotar uma perspectiva fenomenológica, propõe uma compreensão mais ampla do sujeito, valorizando sua totalidade e subjetividade no processo de ensino-aprendizagem. Essa abordagem permite que o educador reconheça o aluno como um ser em constante construção, cujas experiências corporais são carregadas de significados e potencialidades formativas.

Maffei (2019) aprofunda essa discussão ao propor práticas pedagógicas que rompem

com os antigos modelos excludentes e valorizam o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. O autor defende que a Educação Física deve ir além da técnica e do desempenho, promovendo vivências que estimulem a empatia, a cooperação e o respeito à diversidade. Ao incorporar atividades que favorecem o diálogo, a resolução de conflitos e o trabalho em grupo, o autor contribui para uma concepção de corpo como espaço de construção de valores e cidadania. Essa perspectiva amplia o papel da Educação Física na escola, transformando-a em um campo fértil para o desenvolvimento humano integral, alinhado às demandas contemporâneas de inclusão e justiça social.

Ainda assim, o campo enfrenta obstáculos persistentes, como a permanência da “esportivização”, que enfatiza a performance e o rendimento em detrimento da formação global dos estudantes. Betti, Ferraz e Dantas (2011) criticam essa tendência ao evidenciar que o foco no espetáculo compromete o desenvolvimento pleno dos alunos. Oliveira (2014) também aponta essa problemática e propõe novas perspectivas pedagógicas, nas quais a área funcione como espaço de reflexão sobre valores sociais, desigualdades e cidadania.

Atualmente, o ensino busca consolidar-se como prática pedagógica que vai além do esporte, incorporando manifestações corporais diversas, como dança, lutas e jogos. Beltrami (2017) reforça essa diversidade ao propor uma proposta curricular que forme cidadãos críticos, capazes de refletir sobre temas contemporâneos como consumo, saúde e identidade. Ao distanciar-se do modelo competitivo tradicional, a área assume um papel relevante na construção de saberes que valorizam a cultura corporal e a saúde integral.

Durante a juventude, as práticas corporais escolares exercem influência significativa na formação de estilos de vida ativos, embora historicamente esse propósito nem sempre tenha sido contemplado pelas políticas educacionais. Soares (2005) argumenta que as experiências escolares contribuem para a constituição de um repertório motor e cultural com efeitos duradouros. O incentivo à cultura do movimento durante a infância e adolescência favorece a continuidade dessas práticas ao longo da vida, inclusive na velhice. Nahas (2017) endossa esse entendimento ao afirmar que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar menor declínio funcional e maior autonomia na terceira idade.

Essas vivências deixam marcas significativas. Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000) indicam que a prática regular de atividades físicas desde cedo contribui para a prevenção de doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Para Nahas (2020), o envolvimento com o movimento também promove benefícios à saúde mental, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar. Ao considerar essa abordagem de forma integrada, Soares (2005) reforça que o estímulo à exploração do corpo e ao movimento não apenas favorece a saúde física, mas

constitui a base para uma formação humana mais ampla.

Compreender as lembranças e percepções dos idosos sobre suas experiências escolares nesse componente permite identificar os impactos de longa duração dessas práticas e apontar caminhos para o aprimoramento das propostas pedagógicas destinadas às novas gerações. Essa análise evidencia que a trajetória corporal de cada sujeito deve ser reconhecida como parte essencial da construção de identidades, saberes e modos de viver mais ativos e conscientes ao longo de toda a vida.

A trajetória da Educação Física no Brasil está intrinsecamente relacionada aos projetos políticos e ideológicos que marcaram diferentes períodos da história nacional. Em suas origens, no final do século XIX e início do século XX, a disciplina foi fortemente influenciada por modelos higienistas e militaristas, sendo utilizada como instrumento de controle social, disciplinamento dos corpos e formação do “cidadão ideal” (SOARES, 2005).

Ao longo do século XX, a área passou por diversas reformulações teóricas e metodológicas, com destaque para a crítica à visão biologicista e tecnicista das práticas corporais. A partir da década de 1980, impulsionada por movimentos sociais e por uma concepção ampliada de educação, a Educação Física passa a ser pensada como componente curricular de caráter pedagógico, voltado para o desenvolvimento integral dos sujeitos (BRACHT, 2019). Essa mudança paradigmática reflete uma busca por práticas emancipatórias, que considerem as dimensões cultural, social e afetiva do corpo em movimento (STIGGER, 2002).

Entretanto, apesar dos avanços teóricos, a área ainda enfrenta desafios significativos. A persistência da “esportivização” excessiva do conteúdo curricular, a padronização das práticas corporais e a desvalorização da diversidade cultural dos estudantes configuram obstáculos à efetivação de uma Educação Física crítica e inclusiva (DARIDO, 2005; OLIVEIRA, 2014). Além disso, o campo ainda carece de maior atenção à interseccionalidade⁵ entre corpo, envelhecimento e identidade.

Neste cenário, torna-se urgente repensar a função da Educação Física frente ao processo de envelhecimento populacional. A prática pedagógica precisa acolher as narrativas e as experiências corporais dos idosos, superando estigmas e construindo espaços de reconhecimento e pertencimento. Conforme argumenta Le Breton (2011), o corpo é o lugar da experiência vivida, e, portanto, sua escuta é essencial à construção de práticas educativas significativas.

⁵ Interseccionalidade: Análise de como diferentes categorias sociais (gênero, raça, classe, idade, entre outras) se sobrepõem e interagem, gerando experiências complexas de privilégio ou opressão.

É nessa conjuntura que iniciativas como a Universidade da Maturidade (UMA) ganham relevância, ao se configurarem como espaços de resistência, aprendizagem e valorização da trajetória de vida dos idosos. Ao articular educação, práticas corporais e socialização, a UMA promove não apenas o envelhecimento ativo, mas também a reconstrução das identidades e o fortalecimento dos vínculos comunitários, especialmente em realidades historicamente invisibilizadas, como as da região Norte. Como aponta Abrahão (2003), a valorização das memórias e das experiências de vida dos idosos contribui diretamente para o fortalecimento da identidade e para o reconhecimento do envelhecimento como etapa legítima e produtiva do ciclo vital. Suas ações demonstram que é possível conjugar saber acadêmico e saber vivido, promovendo, assim, uma educação física comprometida com o envelhecimento ativo, com a inclusão e com a cidadania.

5.3 A Universidade da Maturidade: Uma Tecnologia Social e um Espaço de Ressignificação

A Universidade da Maturidade (UMA) é um projeto de extensão vinculada à Universidade Federal do Tocantins (UFT). Foi criada em 2006 pela professora Neila Osório, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo por meio da educação continuada, da convivência intergeracional e da valorização da experiência de vida de pessoas com 50 anos ou mais. Em 2014, a UMA foi oficialmente reconhecida como tecnologia social, conforme os parâmetros da Rede de Tecnologia Social da Fundação Banco do Brasil, consolidando-se como uma experiência inovadora na articulação entre universidade, comunidade e políticas públicas (DAGNINO, 2004; BRANDÃO, 2007).

A concepção de tecnologia social que sustenta a UMA implica reconhecer práticas pedagógicas e organizativas construídas em cenários populares, com base na participação ativa dos sujeitos e voltadas à transformação social. Como propõem Dagnino (2004) e Brandão (2007), tecnologias sociais devem ser compreendidas como instrumentos de empoderamento coletivo e democratização do conhecimento. Nesse sentido, a UMA não apenas oferece cursos e oficinas, mas cria espaços de escuta, protagonismo e formação crítica dos idosos, valorizando o saber da experiência feito e promovendo sua inserção social ativa.

A proposta pedagógica da UMA é estruturada em três eixos formativos: *Saúde e Bem-Estar*, *Conhecimento e Cidadania*, e *Desenvolvimento Pessoal e Social*. As atividades desenvolvidas abrangem desde oficinas de tecnologia, nutrição, psicologia, direitos sociais até práticas corporais como caminhada, ginástica, dança e esportes adaptados. Essa diversidade de

ações está alinhada aos princípios da educação popular e da aprendizagem ao longo da vida, favorecendo a autonomia dos sujeitos, a construção identitária na velhice e o enfrentamento das desigualdades geracionais.

Um aspecto inovador da UMA é a ausência de exigência de escolaridade formal para ingresso, o que amplia o acesso de pessoas com diferentes trajetórias educacionais. Dessa forma, o projeto assume uma postura de resistência ao romper com a lógica meritocrática que frequentemente exclui os idosos dos espaços educacionais. Conforme Freire (1996), o processo educativo deve estar enraizado no respeito ao saber do outro, no diálogo e na problematização da realidade – princípios estes incorporados pela prática cotidiana da UMA.

Atualmente, a UMA está presente em 21 polos, sendo 19 no estado do Tocantins, um no Mato Grosso do Sul e um em Leiria, Portugal, ampliando seu impacto socioterritorial. Essa abrangência reforça seu caráter como tecnologia social indo além das fronteiras nacionais, com a capacidade de ser reproduzido em diferentes locais. No município de Palmas, onde foi realizada esta pesquisa, a unidade da UMA conta com aproximadamente 80 idosos matriculados, com tempo de participação variando entre 1 e 17 anos.

Os dados empíricos desta dissertação demonstram que a UMA tem sido um espaço privilegiado para a ressignificação das memórias corporais dos idosos. Muitos dos entrevistados afirmaram que iniciaram a prática regular de atividade física apenas após ingressarem na instituição. Os relatos indicam transformações significativas na autoestima, na saúde física e emocional, na mobilidade e na percepção da velhice. Como afirma um dos praticantes: *“Hoje eu percebo que tenho mais clareza sobre a necessidade de fazer atividade física regularmente”* (FRANCISCO, 59 anos).

Além disso, as atividades físicas promovidas pela UMA são interpretada pelos praticantes como meios de reconstrução de suas trajetórias com o corpo. Para muitos, a Educação Física na juventude foi ausente, excludente ou limitada por barreiras de gênero, classe ou região. Vânio (85 anos) afirma que, em sua juventude, “as aulas de Educação Física eram exclusivas para os meninos, e mesmo assim só quem era bom de bola participava de verdade”. Raiza (74 anos) complementa: *“Na minha época nem existia aula de Educação Física na escola. A gente brincava no quintal, mas ninguém chamava aquilo de atividade física”*. Já Hélio (91 anos) relata: *“A Educação Física era coisa de rico, de colégio bom. No meu tempo, pobre não tinha isso, não”*.

Esses testemunhos revelam a face excludente das práticas corporais escolares no passado, muitas vezes centradas em modelos competitivos, elitistas e segregadores. Em contraste, a experiência atual na UMA é marcada por acolhimento, inclusão e possibilidade de

reinvenção.

Conforme relata Amélia (69 anos), *“aqui a gente dança, brinca, se movimenta... ninguém fica de fora. Eu nunca imaginei gostar tanto de me exercitar”*. Eliza (70 anos), com 17 anos de trajetória na UMA, reforça essa percepção ao afirmar: *“Hoje eu me sinto valorizada. Aqui a Educação Física não é competição, é cuidado, é afeto”*. Tais depoimentos evidenciam que a vivência na Universidade da Maturidade possibilita aos idosos não apenas o engajamento em práticas corporais, mas também a ressignificação de suas trajetórias com o corpo, promovendo uma nova forma de compreender o movimento e o processo de envelhecer.

Essa experiência reforça o potencial da UMA como um espaço de reconstrução identitária na velhice, conforme apontam Le Breton (2007) e Passeggi (2020), ao destacarem a relevância das narrativas e da corporeidade na constituição subjetiva dos sujeitos.

Dessa forma, a UMA não deve ser compreendida apenas como um projeto de extensão universitária, mas como um espaço político-pedagógico de formação, pertencimento e produção de conhecimento sobre o envelhecimento. Sua atuação reafirma o direito dos idosos à Educação Física e à atividade física como dimensões da cidadania e da dignidade humana. Sob esse enfoque, a ressignificação das práticas corporais e das memórias associadas a elas não apenas promovem saúde e bem-estar, mas contribui para o reconhecimento social do idoso como sujeito ativo, criador e transformador.

CAPÍTULO III

6 NARRATIVAS E MEMÓRIAS: ANÁLISE DOS RESULTADOS SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA NA TRAJETÓRIA DE VIDA DOS IDOSOS DA UMA

Neste terceiro capítulo, são analisados os resultados obtidos por meio das narrativas dos idosos participantes da pesquisa, buscando compreender os impactos dessa experiência na construção de suas percepções sobre a Educação Física e sua valorização como prática promotora de saúde, bem-estar e qualidade de vida. 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.

As narrativas resgatadas ao longo da pesquisa demonstram como a memória é seletiva, emocional e contextual, como bem assinala Izquierdo (2018). O reencontro com essas lembranças não apenas reorganiza o passado dos idosos, mas também ressignifica seu presente, influenciando diretamente sua identidade e percepção de envelhecimento.

Halbwachs (2013) enfatiza que a memória é coletiva e social, mediada por quadros que influenciam o que é lembrado e o que é esquecido. Nessa abordagem, a narrativa permite que os idosos integrem suas memórias pessoais em uma dimensão 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.

A relação entre memória e identidade é complexa e intrinsecamente ligada à forma como os indivíduos constroem suas narrativas pessoais. Ao associar as histórias de vida dos participantes às práticas promovidas pela UMA, o capítulo investiga de que maneira as atividades físicas e experiências formativas contribuíram para ressignificar a compreensão dos idosos sobre a Educação Física. Além disso, a análise considera as especificidades regionais e culturais do Norte, ressaltando como o olhar dos idosos pode oferecer percepções relevantes para a formulação de práticas pedagógicas mais inclusivas e políticas públicas adaptadas às necessidades e desafios dessa população.

Com essa abordagem, o capítulo amplia a compreensão sobre a importância da Educação Física para o público idoso, destacando seu papel transformador não apenas na promoção da saúde física, mas também no fortalecimento de vínculos sociais, na construção da identidade e na valorização da experiência humana em sua totalidade.

6.1 Organização dos dados

Antes de iniciarmos a análise dos dados, é importante destacar o objetivo central deste estudo: compreender como a prática de atividades físicas impacta a qualidade de vida dos idosos e como suas experiências ao longo da vida influenciam a percepção atual sobre a Educação Física que, enquanto área voltada para a promoção da saúde, desempenha um papel estratégico na inclusão de idosos em práticas adaptadas e direcionadas, considerando as especificidades dessa faixa etária (NERI; CACHIONI, 2002). Além disso, programas como a Universidade da Maturidade (UMA) oferecem não apenas oportunidades para o desenvolvimento físico, mas também um espaço de socialização, aprendizado e empoderamento para os idosos, como destacam Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000).

Neste capítulo, analisam-se os dados obtidos por meio de entrevistas semiestruturadas realizadas com idosos frequentadores da UMA, com foco em suas memórias, percepções e práticas relacionadas à Educação Física ao longo de suas vidas.

6.1.1 Perfil Demográfico dos Participantes

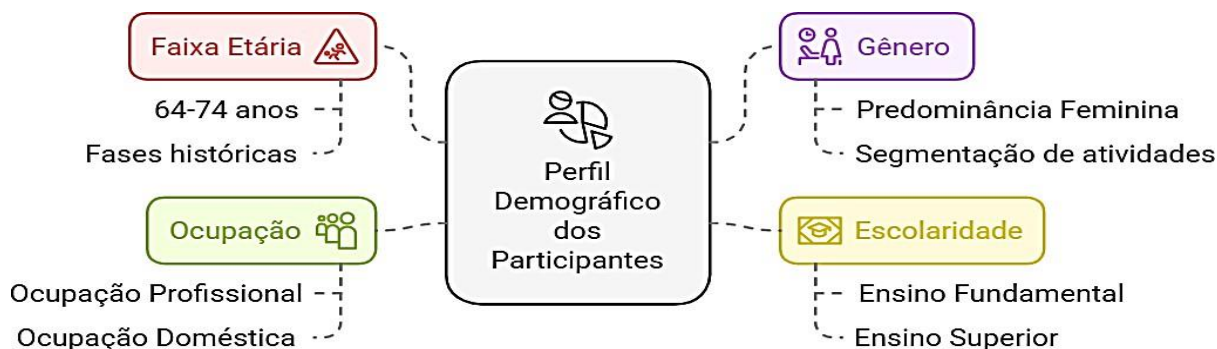
A fim de contextualizar os sujeitos envolvidos nesta pesquisa, a figura a seguir apresenta o perfil demográfico dos participantes. As informações referem-se a variáveis como faixa etária, gênero, escolaridade e ocupação. A caracterização desse grupo é fundamental para compreender a diversidade das experiências narradas, bem como para situar as análises subsequentes à luz das trajetórias individuais e coletivas dos idosos envolvidos no estudo. Essa descrição inicial também contribui para evidenciar a heterogeneidade do público atendido pela Universidade da Maturidade, ressaltando a pluralidade de olhares sobre a Educação Física e o envelhecimento.

A análise do perfil demográfico dos participantes é essencial para compreender as particularidades das memórias e percepções sobre a Educação Física ao longo de suas trajetórias de vida. Aspectos como faixa etária, gênero, escolaridade e tempo de participação na Universidade da Maturidade (UMA) influenciaram diretamente a forma como os idosos vivenciaram e ressignificaram suas experiências com a atividade física.

De acordo com Certeau (1994), os indivíduos não apenas se adequam às estruturas sociais impostas, mas também se apropriam delas de maneira singular, recriando e reinterpretando suas experiências a partir das condições disponíveis. Esse conceito é fundamental para entender como os idosos da pesquisa ressignificaram a prática da Educação

Física ao longo do tempo, adaptando-a às suas realidades e necessidades. A seguir, os gráficos apresentam a distribuição demográfica dos participantes da pesquisa, fornecendo uma visão geral sobre suas características.

Figura 1 - Perfil Demográfico dos Participantes



Fonte: Dados da pesquisa

A análise demográfica dos participantes revela aspectos fundamentais para compreender as memórias relacionadas à Educação Física em suas trajetórias de vida. A faixa etária apresentada está representada na Figura 1, compreendendo idosos entre 64 e 74 anos, representando um público de idosos que vivenciaram diferentes fases históricas da Educação Física no Brasil, desde sua abordagem tecnicista até sua ressignificação enquanto prática inclusiva e cultural. Essa faixa etária coincide com a transição de modelos pedagógicos que marcaram as décadas de 1960 a 1980, possibilitando compreender como essas vivências moldaram suas percepções.

Quanto à composição de gênero, inspira-se uma predominância feminina (cerca de 70%). Esse dado pode ser analisado à luz de estudos que apontam maior engajamento de mulheres em práticas associadas à promoção da saúde e ao bem-estar na terceira idade (NAHAS, 2017). Além disso, essa participação majoritária pode estar relacionada à forma como a Educação Física foi historicamente direcionada, muitas vezes segmentando atividades entre gêneros, o que pode ter influenciado as memórias e experiências desses participantes.

No que diz respeito à escolaridade, a diversidade encontrada, variando entre o ensino fundamental incompleto e o ensino superior completo, reflete os diferentes contextos educacionais que marcaram a trajetória desses idosos. Segundo Guimarães (2011), o acesso à educação no Brasil durante o século XX foi marcado por desigualdades regionais e socioeconômicas, influenciando diretamente nas oportunidades de vivência de práticas corporais na escola. Essa diversidade educacional pode ter impacto direto na forma como os praticantes percebem a Educação Física em suas memórias, com aqueles de menor escolaridade

possivelmente tendo experiências mais limitadas ou focadas em práticas físicas tecnicistas, enquanto aqueles com mais escolaridade podem ter vivenciado outras abordagens de educação física escolar (ou não).

Por fim, os dados relacionados à ocupação complementaram o perfil desses praticantes. Embora não detalhado aqui, é importante considerar que a ocupação profissional ou doméstica ao longo da vida também influencia o engajamento e as percepções sobre práticas corporais e atividades de Educação Física (SILVA NETO; OSÓRIO, 2017). Dessa forma, compreender essas variáveis permite situar as memórias individuais no âmbito histórico, cultural e social que caracteriza o grupo treinado.

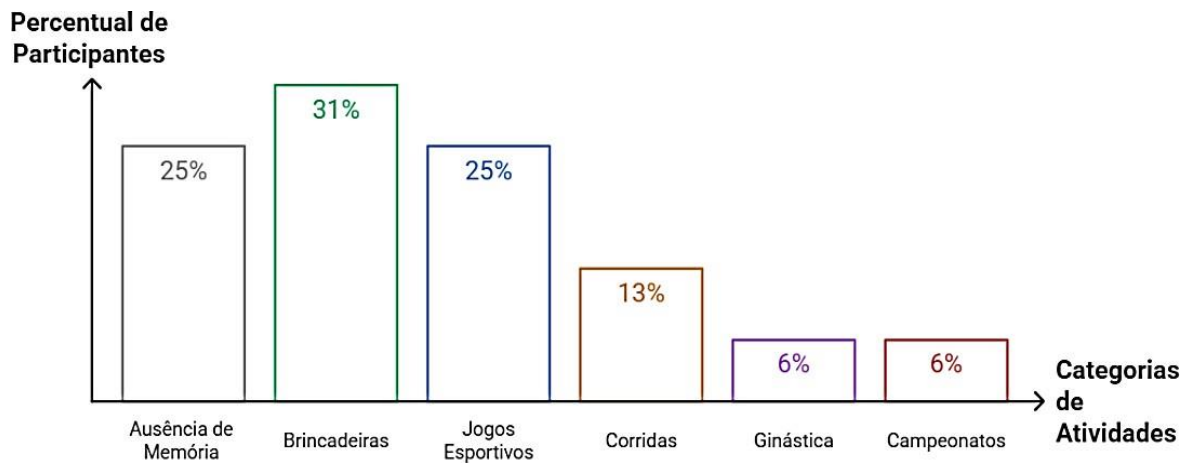
Nesta perspectiva, Certeau (1994) contribui para a compreensão desse processo ao destacar que os indivíduos não são meros receptores passivos das estruturas sociais, mas agentes ativos que ressignificam e reinterpretam suas experiências dentro do meio em que estão inseridos. Assim, à maneira como esses idosos vivenciaram e narraram suas experiências com a Educação Física reflete não apenas as imposições institucionais de seu tempo, mas também suas apropriações individuais, demonstrando que, mesmo diante de restrições ou desigualdades de acesso, cada sujeito desenvolveu sua própria relação com a prática corporal.

6.1.2 Memórias de Educação Física na Juventude

As lembranças relacionadas às vivências com a Educação Física durante a juventude, recolhidas por meio das entrevistas com os participantes da Universidade da Maturidade (UMA), revelam um conjunto diverso de experiências que marcaram suas trajetórias escolares e pessoais. Esses relatos, ao mesmo tempo singulares e coletivos, permitem compreender como a disciplina foi percebida e vivenciada em diferentes contextos históricos e sociais.

Com base na análise dos dados, as memórias foram organizadas em seis categorias principais, representadas no gráfico a seguir, o que possibilita visualizar os elementos mais recorrentes nas narrativas dos participantes:

Gráfico 1 - Memórias da Educação Física na Juventude



Fonte: Dados da pesquisa

Embora o presente capítulo contenha diferentes representações gráficas, destaca-se que apenas este gráfico foi construído com base em dados percentuais. Essa escolha metodológica deve-se ao fato de que apenas esse conjunto de informações — relativo às memórias da Educação Física na juventude — apresentou um padrão categórico suficientemente homogêneo, permitindo a quantificação por meio de frequência relativa. Nos demais casos, os dados obtidos foram essencialmente qualitativos, organizados em categorias temáticas, impossibilitando a aplicação de percentuais de forma fidedigna.

Conforme aponta Minayo (2007), o uso de estatísticas em pesquisas qualitativas pode ocorrer de maneira complementar, desde que respeite a natureza do objeto de estudo. Por isso, optou-se por utilizar a linguagem gráfica com porcentagem apenas neste caso, com o objetivo de oferecer uma leitura panorâmica que sintetizasse a recorrência de determinadas vivências entre os participantes. Os demais gráficos serviram unicamente como recurso visual para organização interpretativa, sem intenção de quantificação, evitando assim a redução da complexidade das narrativas produzidas.

Os resultados demonstram que uma parcela significativa dos entrevistados (25%) relatou 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. Entre aqueles que mencionam memórias específicas, as brincadeiras (31%) e os jogos esportivos (25%) foram os tipos de maior recorrência, destacando a importância dessas atividades na formação inicial das experiências físicas dos participantes.

Menções relacionadas a corridas (13%), ginástica (6%) e campeonatos (6%) também

foram registradas, embora em menor proporção. Essas práticas, quando lembradas, geralmente estão associadas a momentos de interação social ou experiências escolares que marcaram os participantes de forma positiva.

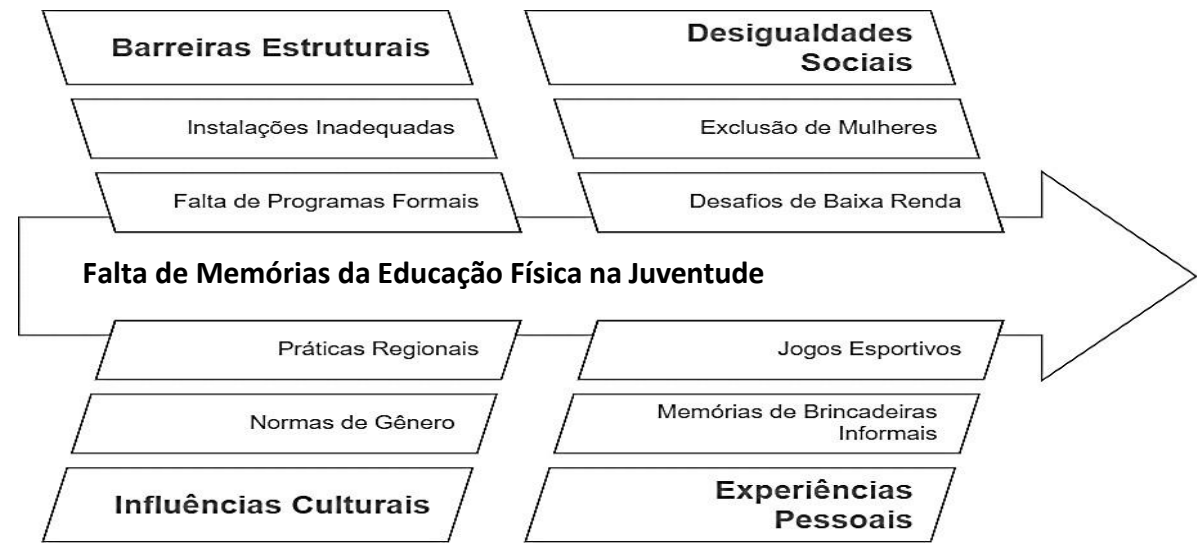
Enquanto alguns relatam vivências positivas com práticas esportivas e recreativas, outros mencionam a ausência de Educação Física formal em suas escolas, especialmente em contextos socioeconômicos mais vulneráveis ou para o público feminino. Essas lembranças evidenciam desigualdades históricas no acesso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

De acordo com Halbwachs (2013), 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 refletem sobre suas vivências, mas também reinterpretem suas trajetórias, relacionando-as às transformações da Educação Física ao longo do tempo.

Essa resignificação, como destaca Certeau (1994), ocorre na medida em que os sujeitos se apropriam das práticas sociais e se adaptam às suas realidades e significados individuais. Assim, mesmo aqueles que tiveram pouco ou nenhum contato com a Educação Física na juventude, na vida adulta e na velhice, formas de inserção e engajamento em atividades físicas, seja por meio da UMA ou de outras iniciativas específicas para o envelhecimento ativo.

Outro aspecto relevante identificado durante a análise dos dados diz respeito aos relatos de ausência de memória sobre a Educação Física na juventude. Tais silêncios narrativos revelam, em muitos casos, experiências de exclusão vividas por determinados grupos sociais, sobretudo mulheres e indivíduos de baixa renda, historicamente afastados das práticas corporais sistematizadas no ambiente escolar. A figura a seguir ilustra essas ocorrências, evidenciando como a invisibilidade de determinados sujeitos esteve atrelada a condições marcadas por desigualdades de gênero e classe.

Figura 2 - Analisando a falta de memórias da Educação Física na Juventude



Fonte: Dados da pesquisa

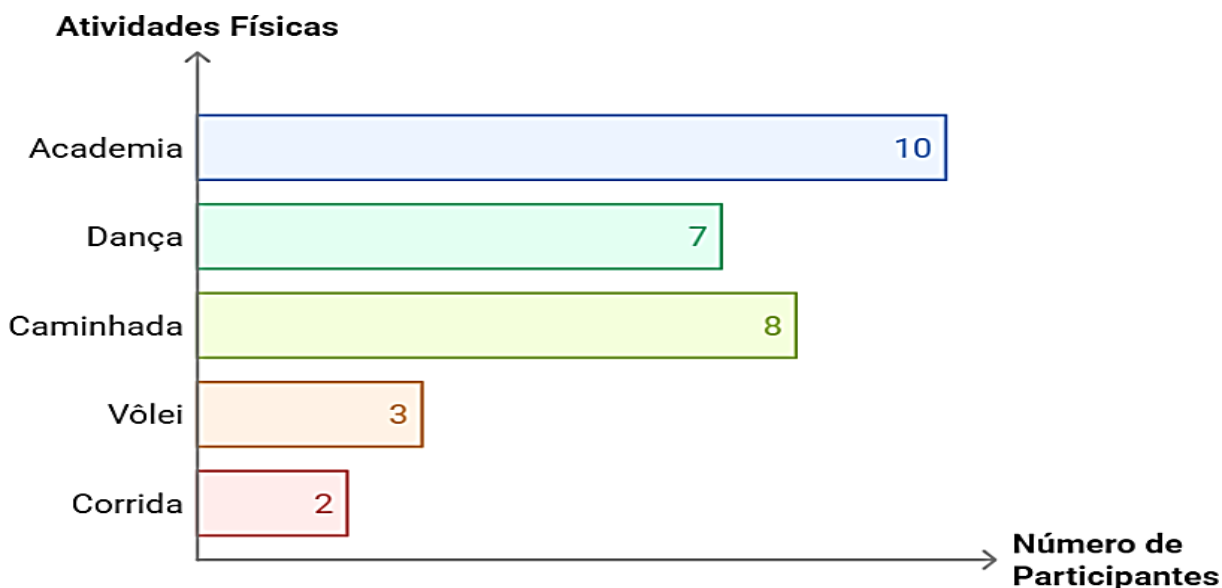
Essa lacuna reflete as desigualdades sociais e culturais da época, em que as práticas corporais eram, muitas vezes, limitadas a grupos específicos ou peculiares exclusivamente para o gênero masculino. Por outro lado, as memórias de brincadeiras e jogos esportivos apontam para a relevância das práticas informais na construção das experiências físicas. Mesmo sem uma estrutura formal, essas atividades foram capazes de proporcionar momentos de interação, desenvolvimento motor e socialização, destacando a importância de resgatar essas práticas como elementos culturais.

6.1.3 Atividades Praticadas na Vida Atual

A prática regular de atividades físicas na terceira idade é amplamente reconhecida como um fator determinante para a promoção da saúde integral, contribuindo para a manutenção da autonomia, a prevenção de doenças crônicas e a elevação da qualidade de vida. Os participantes da Universidade da Maturidade (UMA) relataram a inserção de diversas modalidades em suas rotinas, evidenciando um repertório corporal que abrange desde exercícios realizados de forma individual até práticas coletivas, marcadas pela socialização e pelo pertencimento grupal.

A seguir, apresenta-se o gráfico que reúne as principais atividades físicas mencionadas pelos entrevistados, permitindo visualizar suas preferências e níveis de engajamento com a vida ativa na velhice.

Gráfico 2 - Atividades Praticadas na Vida Atual



Fonte: Dados da pesquisa

Entre as atividades relacionadas, a academia destacou-se como a mais praticada, sendo mencionada por 10 dos participantes. Essa escolha reflete a popularidade de ambientes que oferecem infraestrutura adequada e acompanhamento profissional para a realização de exercícios físicos adaptados às necessidades individuais.

A dança foi apresentada por 7 participantes, sendo valorizada por seu caráter recreativo e social, que promove não apenas benefícios físicos, mas também emocionais e de interação. As citações mencionadas por 8 entrevistados destacam-se como uma atividade acessível e adaptável, que pode ser realizada em diferentes ambientes e intensidades.

Outras atividades, como o vôlei (3 participantes) e a corrida (2 participantes), também foram lembradas, ainda que em menor frequência. Essas práticas indicam a diversificação das opções de exercícios, muitas vezes fornecidas pela UMA, permitindo que os idosos explorem novas possibilidades de movimento e expressão.

Os relatos enfatizam a relevância das atividades físicas na vida atual dos participantes, que frequentemente associam essas 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.

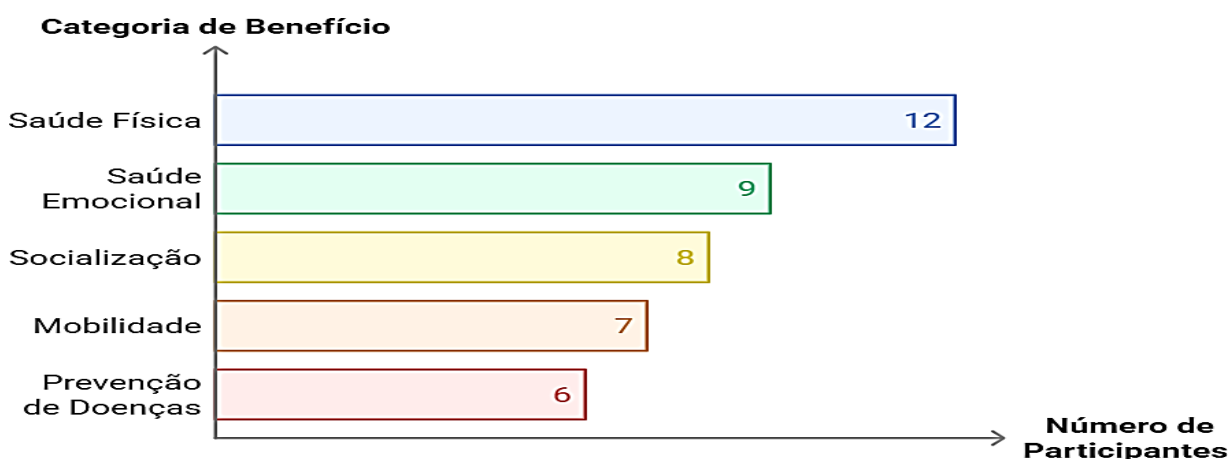
Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000), a manutenção de um estilo de vida ativo ao longo da vida está diretamente relacionada à autonomia funcional e à qualidade de vida na velhice. No entanto, para muitos idosos, o acesso à atividade física na juventude foi limitado ou inexistente, o que reforça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

Nesse cenário, Certeau (1994) contribui para a compreensão das características ao afirmar que os sujeitos, mesmo diante das limitações impostas pelas estruturas sociais, criam estratégias para ressignificar e se apropriar das práticas cotidianas. No caso dos idosos, a adesão à atividade física na vida adulta demonstra essa capacidade de adaptação e transformação, evidenciando que nunca é tarde para incorporar hábitos mais saudáveis.

6.1.4 Benefícios Percebidos da Atividade Física

A seguir, apresenta-se o gráfico que sintetiza os benefícios percebidos pelos participantes da pesquisa em relação à prática regular de atividade física. Os dados foram organizados com base nos relatos obtidos durante as entrevistas e grupos focais, evidenciando as vantagens mais frequentemente associadas à vivência corporal no contexto da UMA. A representação gráfica permite visualizar de forma clara as dimensões valorizadas pelos sujeitos, como melhora na saúde, bem-estar emocional, ampliação do convívio social e fortalecimento da autonomia, entre outros aspectos. Esses resultados contribuem para a compreensão do impacto positivo da atividade física na qualidade de vida durante o envelhecimento.

Gráfico 3 - Benefícios Percebidos da Atividade Física



Fonte: Dados da pesquisa

Os benefícios mais recorrentes foram relacionados à saúde física, indicados por 12 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 9 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 8 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 (7 menções) e a prevenção de doenças (6 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 abordagem reforça a importância de programas que associem práticas físicas à interação social e ao bem-estar mental, como as iniciativas promovidas na UMA.

A diversidade de benefícios percebidos também ressalta a necessidade de praticar atividades 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.

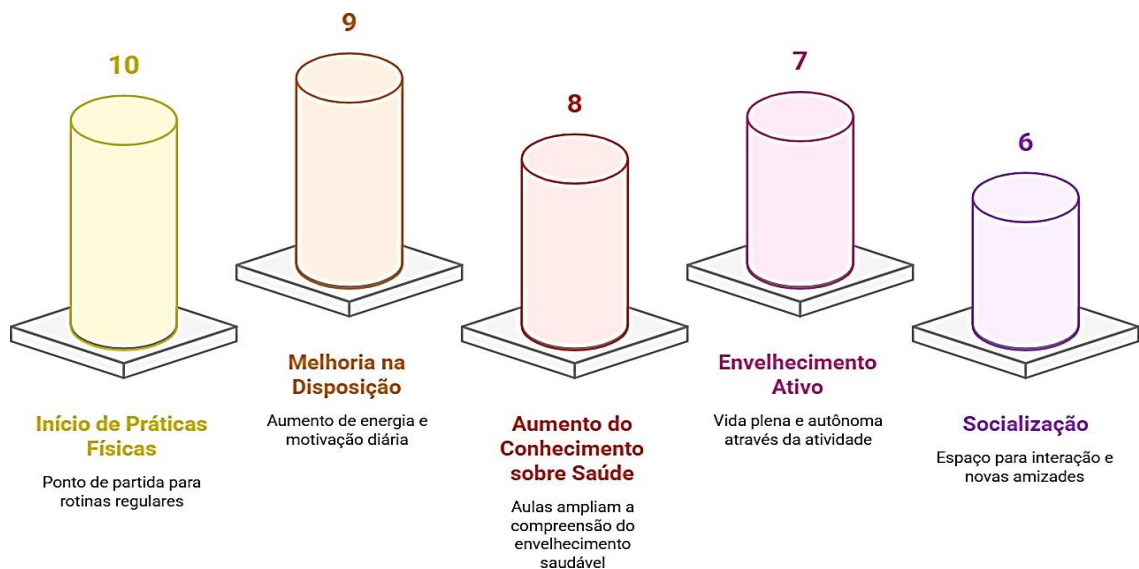
6.1.5 Impacto da UMA na concepção da importância da prática da atividade física

A Universidade da Maturidade (UMA) tem se mostrado um espaço privilegiado para a ressignificação das práticas corporais e para o fortalecimento da percepção sobre a importância da atividade física na velhice. Ao ingressarem na instituição, muitos participantes relataram ter tido, ao longo da vida, pouco ou nenhum vínculo com atividades físicas, seja por barreiras de acesso, pela ausência de oportunidades ou pela falta de incentivo em situações anteriores. Contudo, a vivência no ambiente da UMA tem favorecido o surgimento de novos hábitos e o reconhecimento do movimento como elemento essencial para a promoção da saúde, do bem-

estar e da autonomia na terceira idade.

A Figura a seguir sintetiza os principais relatos dos participantes quanto à influência da UMA em suas concepções e práticas relacionadas à atividade física, evidenciando o impacto positivo dessa experiência formativa.

Figura 3 - Impacto da UMA na atividade física dos idosos



Fonte: Dados da pesquisa

A Universidade da Maturidade (UMA) foi amplamente reconhecida pelos participantes como um fator transformador em suas vidas. As atividades e práticas proporcionadas pela instituição desempenham um papel significativo na promoção do envelhecimento ativo, na socialização e na melhoria da qualidade de vida (Figura 3).

Entre os impactos mais citados, destaca-se o início de práticas físicas, considerado por 10 participantes. Para muitos, a UMA foi o ponto de partida para a inclusão de atividades físicas regulares em suas rotinas, algo que não fez parte de suas experiências anteriores.

A melhoria na disposição, mencionada por 9 entrevistados, foi outro impacto significativo associado à participação na UMA. Muitos dizem sentir-se mais enérgicos e motivados para atividades do dia a dia, atribuindo essa mudança às práticas físicas realizadas na instituição.

O conhecimento sobre saúde foi destacado por 8 participantes, que consideraram a importância das aulas teóricas e práticas da UMA para ampliar sua compreensão sobre cuidados com o corpo e estratégias para o envelhecimento saudável.

O conceito de envelhecimento ativo foi considerado por 7 entrevistados, que associaram

as atividades da UMA à possibilidade de viver de forma mais plena e autônoma. Essa percepção reflete o impacto positivo da abordagem educativa da instituição, que combina práticas físicas com aprendizado contínuo.

A socialização foi lembrada por 6 participantes como um benefício central. A UMA foi descrita como um espaço de interação e construção de novas amizades, o que contribuiu significativamente para o bem-estar emocional dos praticantes.

Ao compartilhar suas histórias, os idosos não apenas recuperam memórias, mas também atribuem novos sentidos às experiências passadas, fortalecendo sua identidade e autoestima. Josso (2002) enfatiza que revisitar as próprias vivências em um espaço de escuta favorece processos de formação contínua, mesmo na velhice, pois "a identidade não é estática, mas construída e reconstruída ao longo da vida, especialmente quando as experiências são postas em palavras" (JOSSO, 2002, p. 112).

Os relatos evidenciam a importância de iniciativas que fomentem o fortalecimento da autonomia e da qualidade de vida dos idosos. Accioly e Santos (2020) destacam que o envelhecimento saudável depende significativamente do fortalecimento das redes de suporte social, o que apresenta desafios importantes para as políticas públicas.

De acordo com Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000), a adesão à prática regular de exercícios físicos na velhice não apenas reduz os impactos do envelhecimento no organismo, como também fortalece o bem-estar emocional e social. Esse processo, no entanto, exige iniciativas que incentivem a participação dos idosos, oferecendo modalidades acessíveis e adaptadas às suas necessidades. Nesse sentido, a UMA se destaca ao proporcionar experiências que integram conhecimento teórico e prático, permitindo que os participantes adquiram autonomia e ressignifiquem sua relação com a atividade física.

Além disso, a visão de Certeau (1994) sobre a apropriação das práticas sociais ajuda a compreender como os idosos reinterpretam suas experiências ao longo da vida. Mesmo aqueles que tiveram pouco contato com a Educação Física na Juventude passaram a enxergar a atividade física como um direito e uma ferramenta de inclusão e bem-estar. Isso reforça a necessidade de programas educativos voltados para a terceira idade que sejam inclusivos e adaptados às especificidades dessa população.

6.1.6 Comparação da Educação Física ao longo das décadas para os dias atuais

A Educação Física passou por profundas transformações ao longo das décadas, refletindo mudanças nos paradigmas educacionais, sociais e culturais. Os relatos dos

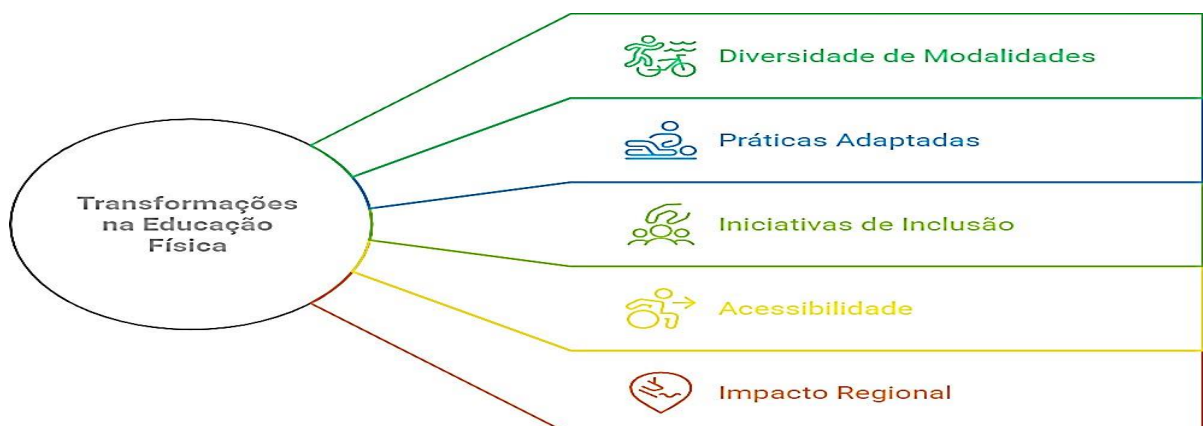
participantes da pesquisa evidenciaram um contraste significativo entre suas experiências na juventude e as práticas contemporâneas, especialmente no que se refere à inclusão, diversidade de modalidades e acessibilidade.

Segundo Hallal e Melo (2017), a Educação Física no Brasil passou por uma evolução conceitual, deixando de ser apenas uma disciplina voltada para a performance atlética e passando a integrar uma visão mais ampla de saúde e bem-estar, incluindo práticas externas a diferentes públicos, como crianças, adolescentes e idosos. Essa mudança de compreensão permitiu que grupos historicamente excluídos da prática de atividades físicas, como as mulheres e as populações de baixa renda, tivessem maior acesso a oportunidades de movimento e desenvolvimento corporal.

Além disso, a concepção contemporânea da Educação Física reforça a importância das experiências individuais e das memórias corporais, com destaque para Strazzacappa (2001), que argumenta que o corpo é um meio de construção de identidade e expressão social. Assim, ao analisarmos as percepções dos idosos sobre a evolução da Educação Física, torna-se evidente que suas experiências foram moldadas por diferentes contextos históricos e que, atualmente, há uma maior preocupação com a adaptação das atividades às necessidades específicas dessa população.

A Figura, a seguir, reúne as percepções dos participantes sobre as mudanças ocorridas na Educação Física ao longo das décadas. Os relatos evidenciam avanços, desafios e transformações que marcaram suas trajetórias, permitindo estabelecer comparações entre as experiências vividas na juventude e as práticas contemporâneas. Tal panorama contribui para compreender como o tempo, o meio social e as políticas educacionais influenciaram a forma como essa disciplina foi (e ainda é) concebida e vivenciada.

Figura 4 - Evolução da Educação Física para Inclusão e Diversidade.



Fonte: Dados da pesquisa

Uma análise comparativa das práticas de Educação Física entre as décadas passadas e o cenário atual revelou transformações profundas na abordagem pedagógica, no acesso às atividades e na inclusão de diferentes públicos, particularmente no que se refere aos idosos. Os relatos dos participantes da Universidade da Maturidade (UMA) destacaram tanto os avanços alcançados quanto as limitações enfrentadas em diferentes momentos históricos.

Betti, Ferraz e Dantas (2011) apontam que a Educação Física Escolar, apesar de ser fundamental no desenvolvimento humano, apresenta lacunas na prática didática, o que pode impactar as percepções dos idosos sobre sua formação.

Nas narrativas coletadas, os participantes relataram que, no passado, a Educação Física era marcada por práticas uniformes e competitivas, com ênfase no desempenho físico e na padronização de atividades. Esse modelo, amplamente difundido durante as décadas de 1960 a 1980, priorizou esportes de alto rendimento, frequentemente voltados ao público masculino, e excluiu grupos como mulheres, população de baixa renda e pessoas com limitações físicas.

Hélio (91) destacou que, em sua juventude, "a Educação Física era desconhecida para os pobres", e sua prática restringia-se às brincadeiras de rua. Outros relatos reforçam a ausência de estrutura e direcionamento pedagógico, evidenciando que, em muitos contextos, a Educação Física não era acessível ou sequer valorizada como componente curricular.

As práticas baseadas na segregação de gênero e na ausência de inclusão também foram recorrentes. Raiza (74) revela que, durante sua infância, "não existia Educação Física nas escolas", um cenário comum em comunidades economicamente vulneráveis. Essas lacunas apontam para desigualdades estruturais que marcaram o acesso às práticas físicas e moldaram a percepção social da Educação Física como algo reservado a uma elite específica.

Os relatos atuais mostram uma transformação significativa nas práticas de Educação Física, que passou a priorizar a diversidade de modalidades, a adaptação às necessidades individuais e à inclusão social. Conforme destacado por Betti, Ferraz e Dantas (2011), a Educação Física Escolar começou a ampliar seu escopo para além do modelo tradicional centrado no desempenho atlético, abraçando práticas que visam o desenvolvimento integral dos indivíduos.

Esse movimento é evidente nos depoimentos dos participantes da UMA, que destacaram a introdução de práticas externas para a promoção da saúde integral e o bem-estar, rompendo com o modelo competitivo do passado.

A diversidade de modalidades foi um dos avanços mais relatados, como atividades como dança, ioga, ginástica funcional e exercícios adaptados para diferentes condições físicas. Essa transição reflete uma compreensão ampliada das práticas corporais, que agora busca atender às

demandas de públicos variados, com ênfase em idosos.

Como apontam Betti, Ferraz e Dantas (2011), essa mudança representa uma evolução na área, que passa a valorizar práticas educativas inclusivas e externas para o bem-estar. Nesse sentido, relatos como o de Vânio (85), que recomendou que "as práticas se tornem mais direcionadas e individualizadas", exemplificam a importância dessa abordagem para promover uma maior adesão às atividades por parte dos idosos.

Além disso, a inclusão de práticas adaptadas foi amplamente considerada como uma evolução fundamental. Nádia (72) revelou que "os exercícios modernos são adaptados às limitações dos participantes", evidenciando o impacto positivo das abordagens contemporâneas no engajamento de grupos historicamente excluídos.

A acessibilidade também foi apontada como um marco das práticas atuais. A existência de iniciativas como a UMA e o Parque da Pessoa Idosa ampliou significativamente o acesso às atividades físicas, permitindo que os idosos se beneficiem de práticas regulares em ambientes acolhedores e inclusivos. Essa mudança foi ressaltada por Flor (68), que destacou como a prática regular na UMA promoveu tanto ganhos financeiros quanto emocionais.

A comparação entre o passado e o presente revela um cenário de avanços recentes, mas também destaca as desigualdades históricas que moldaram as experiências dos participantes. No passado, a Educação Física frequentemente reforçava barreiras sociais e culturais, limitando o acesso de grupos marginalizados. As práticas contemporâneas, por sua vez, representam um esforço para ressignificar a Educação Física como um espaço de inclusão, diversidade e promoção de saúde integral.

Contudo, é necessário considerar que as transformações recentes ainda não alcançaram todas as regiões e populações de forma equitativa. A realidade nortista do Brasil, representado pelos participantes da UMA, demonstra a relevância de iniciativas locais na ampliação do acesso e na ressignificação das práticas de Educação Física. Esses avanços, embora significativos, dependem da continuidade de políticas públicas inclusivas e de investimentos em infraestrutura para atingir seu potencial transformador.

6.2 Análise dos dados

Portanto, segundo os dados coletados, percebe-se que as práticas físicas evoluíram de um modelo competitivo e limitado para abordagens adaptadas às necessidades e condições individuais dos idosos. No que tange as memórias de Educação Física no passado, as experiências dos participantes com a Educação Física em sua infância e juventude revelaram

diferenças significativas, muitas delas associadas ao contexto histórico e socioeconômico de cada época.

Enquanto alguns relataram total ausência de práticas estruturadas, outros tiveram experiências limitadas a esportes segregados por gênero ou atividades pouco acessíveis para populações mais vulneráveis. Por exemplo, Hélio (91) destacou que a Educação Física era desconhecida para os pobres, e que suas práticas se restringiam às brincadeiras de rua.

Raiza (74) também relatou que, durante sua infância, *"não existia Educação Física nas escolas"*. Por outro lado, Vânio (85) lembrou das aulas ministradas no Colégio São Francisco, em Aparecida de Goiás, onde participou de ginásticas e corridas organizadas por um padre. Esses relatos evidenciam um panorama desigual no acesso à Educação Física no passado.

Quanto a prática atual de atividade física, a maioria dos participantes relataram estar engajados em práticas regulares de atividade física, muitas delas viabilizadas pela UMA outras realizadas no Parque da Pessoa Idosa, projeto desenvolvido pela Prefeitura de Palmas. Modalidades como academia, dança, vôlei e caminhadas foram as mais mencionadas. Dora (68), por exemplo, destacou sua participação em aulas de vôlei, corrida e dança, enquanto Fernando (59) relatou realizar caminhadas regulares e treinos funcionais.

Entretanto, limitações relacionadas à idade e condições de saúde foram apontadas por alguns entrevistados. Hélio (91), por exemplo, afirmou não ter disposição para frequentar a academia, enquanto Manoel Augusto (79) mencionou problemas no joelho como uma barreira para a prática. Apesar disso, a presença de atividades adaptadas foi citada como um diferencial para a adesão, como observado por Nádia (72), que destacou que *"os exercícios são adaptados para cada idoso e suas limitações"*.

Os benefícios relatados pelos participantes foram abrangentes, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Entre os ganhos físicos, destacaram-se o fortalecimento muscular, a prevenção de doenças e a melhora da mobilidade. Raiza (74) relatou sentir-se *"ótima"* após as práticas, enquanto Vânio (85) mencionou o alívio das dores musculares.

No âmbito psicológico, muitos apontaram um aumento da autoestima e maior disposição para as atividades do dia a dia. Amélia (69) destacou que a prática de atividades físicas a fez sentir-se *"bem consigo mesma"*. Já nos aspectos sociais, a Educação Física foi vista como uma oportunidade de interação e socialização, promovendo bem-estar emocional e integração na sociedade, como enfatizado por Flor (68) e Vânio (85).

A evolução das práticas de Educação Física foi um tema recorrente nos relatos. Muitos participantes destacaram a inclusão de atividades específicas para idosos e o aumento da acessibilidade como transformações positivas ao longo dos anos. Fernando (59) observou que

as práticas tornaram-se mais direcionadas e individualizadas, enquanto Nádia (72) reforçou que os exercícios modernos são adaptados às limitações dos participantes.

Essa evolução, conforme apontado por Raiza (74), contribuiu para que os idosos vivessem mais e de forma mais saudável. Essas mudanças indicam uma crescente profissionalização e conscientização sobre as necessidades específicas da terceira idade.

Questionados sobre que conselhos dariam para os jovens, foi uma unanimidade entre os participantes, o incentivo à prática de atividades físicas desde a juventude. Hélio (91) aconselhou os jovens a "fugir da ociosidade", enquanto Flor (68) destacou que o exercício físico na juventude contribui para um envelhecimento saudável. Esses conselhos refletem a valorização das experiências vividas e a percepção de que a atividade física é uma ferramenta indispensável para a saúde e longevidade.

Todavia, nossos dados, ao olharmos de maneira holística, nos permitem compreender que, ao explorar as memórias de idosos acerca da Educação Física, evidenciamos como essas experiências moldaram sua relação com a atividade física ao longo da vida e contribuíram para a construção de suas identidades corporais. Nesse sentido, os relatos produzidos trazem à tona importantes reflexões sobre as transformações históricas e socioculturais da Educação Física no Brasil, mais especificamente na região Norte, bem como os desafios enfrentados pela população idosa.

Outrossim, as desigualdades no acesso às atividades de Educação Física no passado marcaram parte das nossas fontes, destacando como o momento histórico, regionalidade e condições socioeconômicas impactaram significativamente em sua compreensão sobre a educação física e as atividades físicas. Lançando luz a dois tópicos distintos, a saber: **práticas estruturadas de Educação Física** e **Educação Física formal**, que estão relacionadas principalmente ao meio social e ao propósito em que as atividades físicas são organizadas durante esse período.

O contraste entre essas modalidades é um tema relevante, pois permite entender como diferentes abordagens se adaptam a contextos, objetivos e públicos variados. Esta análise visa evidenciar as distinções entre elas e propor reflexões sobre suas contribuições para a promoção de saúde e inclusão social.

Enquanto a Educação Física formal está diretamente vinculada ao sistema educacional, integra o currículo escolar obrigatório das instituições de ensino. Por outro lado, as práticas estruturadas de Educação Física, ocorrem em espaços variados e não necessariamente seguem diretrizes curriculares, sendo mais flexíveis e adaptáveis às demandas do público-alvo, o que favoreceu os idosos analisados no sentido de ter hábitos de vida saudáveis e hábitos de atividade

física regulares.

Compreendendo atividades organizadas e orientadas por profissionais capacitados, mas fora do ambiente escolar e do currículo formal. Essas práticas citadas incluem iniciativas em academias, clubes esportivos, projetos sociais e programas comunitários, como a Universidade da Maturidade (UMA), e possuem objetivos específicos, como promoção de saúde, reabilitação física, ou mesmo recreação (Matsudo, Matsudo e Barros Neto, 2000).

Na Universidade da Maturidade (UMA), idosos como Amélia (69 anos) destacam que as práticas estruturadas permitiram a inclusão de atividades adaptadas às suas condições físicas, como dança e academia. Para muitos, essa experiência foi a primeira oportunidade de acesso a exercícios regulares, algo que não era comum em sua juventude.

Outra diferença fundamental está na flexibilidade das práticas estruturadas, enquanto a Educação Física formal segue um planejamento rígido, vinculado a um programa pedagógico, as práticas estruturadas permitem maior adaptabilidade às características e necessidades do público atendido, como idosos ou pessoas com deficiências. Estudos como os de Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000) destacam que programas direcionados a idosos, por exemplo, promovem benefícios tanto físicos quanto emocionais, reforçando a relevância dessas iniciativas para populações específicas.

Embora alguns participantes da pesquisa não sejam naturais do estado do Tocantins, suas percepções e memórias relacionadas à educação física possuem relevância específica, uma vez que residem no estado há muitos anos, o que proporciona uma vivência e integração com as dinâmicas locais. Além disso, o Tocantins, sendo um estado jovem e em formação, caracteriza-se por acolher pessoas de diversas regiões do país, o que enriquece culturalmente suas práticas e reflexões.

Este aspecto reforça o valor da diversidade de experiências para compreender as nuances e transformações no campo da educação física, especialmente na interação com atividades diversas. Apesar dessas distinções, é importante destacar que tanto a Educação Física formal quanto as práticas estruturadas desempenham papéis complementares na promoção de uma vida ativa e saudável.

Enquanto a primeira estabelece uma base pedagógica que incentiva o movimento desde a infância, a segunda amplia as oportunidades de participação e inclusão em diferentes fases da vida, especialmente em locais de vulnerabilidade social ou de necessidades específicas. Conforme destacado no quadro a seguir:

Quadro 1 – Distinções da Educação Física: Formalidade e Práticas Estruturadas

Aspecto	Práticas Estruturadas	Educação Física Formal
Contexto	Programas comunitários, projetos sociais e clubes.	Ambiente escolar, com vínculo curricular.
Objetivos	Saúde, lazer e inclusão, reabilitação.	Formação integral, incluindo aspectos pedagógicos e críticos.
Flexibilidade	Alta, adaptada ao público e ao contexto social.	Rígida, seguindo o currículo oficial.
Público-alvo	Grupos diversos (idosos, atletas e crianças fora da escola).	Estudantes de ensino básico ou médio.
Responsabilidade	Instituições diversas (ONGs, clubes, etc.).	Escolas e órgãos educacionais.

Fonte: Dados da pesquisa

Essas diferenças destacam um contraste entre o acesso limitado às práticas estruturadas e a total ausência de Educação Física no ambiente escolar. Em ambos os casos, isso pode refletir desigualdades sociais, econômicas e regionais, além de um histórico em que a Educação Física foi tratada como um privilégio para alguns grupos sociais, ao invés de um direito universal.

A análise dos benefícios percebidos pelos participantes das atividades atuais da UMA, como o fortalecimento da autonomia e o aumento do bem-estar físico e mental, revela o potencial transformador de programas educacionais voltados para idosos.

No entanto, é necessário questionar se essas iniciativas conseguem superar barreiras estruturais, como a escassez de políticas públicas consistentes e a invisibilidade das populações do Norte do Brasil em estudos e intervenções nessa área, conforme apontado por Nunes *et al* (2022). Esse aspecto enfatiza a urgência de ampliar o alcance de programas como a UMA, garantindo a equidade no acesso às atividades físicas adaptadas e valorizando as especificidades culturais regionais.

Por outro lado, ao refletir sobre os avanços da Educação Física para idosos, é fundamental reconhecer os desafios metodológicos que ainda permeiam a investigação científica com a terceira idade, motor fundamental para o aperfeiçoamento das políticas públicas para essa faixa etária

Portanto, nossos achados evidenciam a necessidade de uma reflexão crítica sobre as lacunas e desafios que ainda permeiam a Educação Física em sua dimensão histórica, especialmente no panorama da região Norte. O que nos remete ao que Fraxe *et al.* (2009)

denominam de “invisibilidade relativa” dos sujeitos amazônicos, cuja identidade se constrói por meio da resistência e da reinvenção diante de um processo civilizatório que, historicamente, procurou desqualificar suas práticas e saberes.

A valorização das narrativas dos idosos, portanto, contribui para romper com esse silenciamento e dar lugar à escuta de suas memórias como formas de produção de conhecimento. Além disso, ressaltamos as potencialidades da atividade física na construção das percepções dos idosos sobre suas trajetórias de vida, demonstrando seu impacto tanto na ressignificação de experiências passadas quanto na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação partiu do objetivo de compreender as memórias da Educação Física na trajetória de vida de idosos participantes da Universidade da Maturidade (UMA), refletindo sobre como tais recordações se entrelaçam com as práticas corporais atuais, com a construção da identidade e com os sentidos atribuídos ao envelhecer. Ao adotar a abordagem qualitativa, ancorada na pesquisa narrativa, buscou-se dar voz aos idosos, reconhecendo-os como sujeitos de memória, produtores de saberes e protagonistas de sua própria história.

Os relatos analisados permitiram identificar que a Educação Física, no passado escolar dos participantes, foi marcada por ausências, desigualdades de gênero, práticas seletivas e esportivizadas. Muitas mulheres, por exemplo, relataram que não tiveram acesso às aulas ou que suas vivências foram restritas a papéis secundários. Essa lacuna histórica produziu um silenciamento de experiências corporais, confirmando o que Guimarães (2011) já apontava ao discutir as desigualdades regionais e sociais no acesso à educação.

Contudo, as memórias não se restringiram à denúncia da falta ou da exclusão. Elas também revelaram práticas de ressignificação no presente, sobretudo pela inserção dos idosos na UMA. Nesse espaço, a Educação Física deixou de ser um campo de exclusão para se tornar lugar de pertencimento, afeto, cuidado e reconhecimento. Como afirmam Borges e Satriano (2022), as narrativas de vida permitem compreender as transformações de sentido atribuídas à prática corporal ao longo da existência, e este estudo evidenciou como a experiência universitária possibilita a reconstrução da autoestima e o fortalecimento da identidade.

Do ponto de vista teórico, este trabalho confirma a pertinência de dialogar com Halbwachs (2013), ao evidenciar que a memória é sempre coletiva e situada em grupos sociais; com Ricoeur (2012), ao demonstrar que a narrativa organiza temporalmente as experiências, permitindo aos idosos reinterpretarem suas trajetórias; e com Bosi (2003), ao ressaltar que recordar é também resistir ao esquecimento e reafirmar a dignidade do sujeito envelhecido. Soma-se a isso a reflexão de Le Breton (2011), para quem o corpo é mais do que biológico, é vivido, interpretado e ressignificado socialmente — aspecto claramente percebido nos relatos dos participantes.

Este estudo também se mostrou inovador ao valorizar a produção científica no Norte do Brasil, região historicamente invisibilizada. Como destacam Fraxe *et al.* (2009), compreender os modos de vida dos idosos amazônicos implica reconhecer suas particularidades socioculturais e as desigualdades regionais. Nesse sentido, a pesquisa reafirma a necessidade de ampliar o olhar acadêmico para realidades fora do eixo Sul-Sudeste, incorporando

pluralidade e diversidade à produção do conhecimento.

As contribuições não se limitam ao campo acadêmico, mas alcançam a dimensão social e política. Os dados confirmam que a Educação Física, quando desenvolvida em perspectiva inclusiva e dialógica, cumpre papel fundamental no envelhecimento ativo, fortalecendo dimensões físicas, emocionais e relacionais. Como apontam Neri e Cachioni (2002), o idoso ativo amplia sua participação social e reforça sua autonomia, aspecto vivenciado de forma intensa pelos sujeitos desta pesquisa. Dessa forma, torna-se urgente que políticas públicas incorporem práticas corporais adaptadas e programas de extensão, como a UMA, garantindo acesso e continuidade dessas experiências.

Reconhecem-se, entretanto, limitações inerentes à investigação. O número restrito de participantes e o recorte regional não permitem generalizações, embora tenham possibilitado profundidade analítica. A natureza narrativa, por sua vez, privilegiou a compreensão dos sentidos atribuídos às experiências, mas não se propôs a mensurar impactos objetivos da prática corporal. Esses limites, porém, abrem caminho para novas pesquisas: estudos longitudinais sobre o impacto da participação em programas universitários para idosos; comparações entre diferentes regiões do país; investigações intergeracionais que explorem como memórias de Educação Física são transmitidas entre avós, filhos e netos; e pesquisas que articulem memória, corporeidade e identidade em diálogo com as políticas públicas de saúde e educação.

Em síntese, os achados deste trabalho reafirmam a Educação Física como um campo de resistência, inclusão e emancipação, que transcende o espaço escolar para se constituir como prática cultural e social ao longo da vida. Ao iluminar as memórias de idosos, a pesquisa possibilitou não apenas o resgate de trajetórias individuais, mas também a valorização de uma identidade coletiva historicamente silenciada. A Universidade da Maturidade, nesse contexto, emerge como tecnologia social e espaço de ressignificação, oferecendo oportunidade de reconstrução de histórias, fortalecimento de vínculos e promoção de uma velhice ativa e digna. Assim, a principal contribuição desta dissertação consiste em demonstrar que a Educação Física, quando concebida em diálogo com a memória, pode transformar-se em instrumento de justiça social, reconhecendo no corpo envelhecido não apenas marcas do tempo, mas possibilidades de criação, resistência e esperança.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, M. H. M. B. Memória, Narrativas e Pesquisa Autobiográfica. **História da Educação**. Pelotas-RS, n.14, p.79-95, set. 2003.
- ACCIOLY, M; SANTOS, A. Rede de suporte social e envelhecimento: desafio para as políticas públicas. In: **Políticas Sociais e Gerontologia**: diálogos contemporâneos. Maringá-PR: Uniedusul, 2020.
- ALMEIDA, R. **Os Bastidores da Regulamentação do Profissional de Educação Física**. Vitória: UFES, Centro de Educação Física, 2002.
- BARBOZA, Hermano Ribeiro. Grupo focal: uma proposta metodológica para coleta e análise de dados qualitativos em pesquisas sociais e de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 35, n. 6, p. 570–577, dez. 2001.
- BARRETO, A. C.; SILVA, M. R.; SOUZA, V. F. M. Formação docente e inclusão: professores de educação física e olhares sobre estudantes com necessidades especiais. **Revista Eletrônica de Educação**, São Carlos-SP, v. 17, e3898065, 2023.
- BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Tradução de Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BETTI, M.; FERRAZ, O. L.; DANTAS, L. E. P. B. T. Educação física escolar: estado da arte e perspectivas futuras. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 25, n. spe, p. 105– 115, 2011.
- BEZERRA, R. *et al.* Promovendo envelhecimento ativo para idosos do Norte do Brasil: efeitos de um programa de atividade física. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, Curitiba, v. 6, p. 55635–55645, 2021.
- BORGES, LM; SATRIANO, CR. Potencialidades das narrativas de vida em pesquisas com idosos. **Revista Sociais & Humanas**, Santa Maria, v. 3, p. 50-72, 2022.
- BOSI, E. **O tempo vivo da memória**: ensaios de psicologia social. São Paulo: Atelie Editorial, 2003.
- BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. São Paulo: Edições Sesc São Paulo: Companhia das Letras, 2023.
- BRACHT, Valter. **A educação física escolar no Brasil**: o que ela vem sendo e o que pode ser (elementos de uma teoria pedagógica para a educação física). Ijuí-RS: Editora Unijuí, 2019.
- BRANDÃO, C. R. **O que é educação popular**. 5. ed. São Paulo: Brasiliense, 2007.
- CERTEAU, M. de. **A invenção do cotidiano**: artes de fazer. 2. ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 1994.
- CRESWELL, John W. **Projeto de Pesquisa**: Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DAGNINO, R. Tecnologia social: contribuições conceituais e metodológicas. In: LASSANCE, A.; PEDREIRA, J. (orgs.). **Tecnologia social: uma estratégia para o desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Fundação Banco do Brasil. p. 15-64. 2004

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DE LIMA, Â. M. M.; DA SILVA, H. S.; GALHARDONI, R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface - Comunicação Saúde Educação*, v. 12, n. 27, p. 795–807, 2008.

FENSTERSEIFER, P. E.; GONZÁLEZ, F. J. (Orgs.). **Educação Física Escolar: política, investigação e intervenção**. Ijuí-RS: Editora Unijuí, 2018.

FRAXE, T. J. P. et al. O ser da Amazônia: identidade e invisibilidade. *Cien. Cult.* São Paulo, v. 61, n. 3. 2009.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo; BASSO, Cristiane. Uma escrita de si como experiência formadora: narrativas autobiográficas de professoras iniciantes. *Educar em Revista*, Curitiba, n. 58, p. 17–34, 2016.

GIBBS, Anita. Focus groups. *Social Research Update*, n. 19, Department of Sociology, University of Surrey, 1997.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUIMARÃES, S. **História da educação**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

HALBWACHS, Maurice. **A Memória Coletiva**. Tradução de Beatriz Sidou. 2ª ed. São Paulo: Ed. Centauro, 2013.

HALLAL, P. C.; MELO, V. A. de. Crescendo e enfraquecendo: um olhar sobre os rumos da educação física no Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, n. 3, p. 322–327, 2017.

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

IZQUIERDO, Iván. **Memória**. 3.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2018.

JOSSO, Marie-Christine. **Experiências de vida e formação**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

KALACHE, A.; KICKBUSCH, I. A global strategy for healthy ageing. *World Health*, Geneva, v. 50, n. 4, p. 4-5, 1997.

LAVOR, A. de. Um norte (ainda) desconhecido: as origens e os impactos da invisibilidade nas condições de vida dos que moram na maior região do país. **RADIS - Comunicação e**

Saúde, Rio de Janeiro, v. 224, p. 18–24, maio 2021.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2. ed. tradução de Sônia M.S. Fuhrmann. ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2007.

LE BRETON, D. **Antropologia do corpo e modernidade**. Tradução de Fábio dos Santos Creder Lopes. 3. ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2011.

LIMA, A. P. de *et al.* 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**, Passo Fundo, v. 1–8, fev. 2020.

LIMA-COSTA, M. F., e MATOS, D. L. Desigualdades socioeconômicas e regionais no acesso aos serviços de saúde entre idosos brasileiros: Evidências da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD 2008). **Ciência & Saúde Coletiva**, 22(6), p.1969-1978. 2017.

MAFFEI, Willer Soares. **Proposições teórico-metodológicas e práticas pedagógicas da educação física**. Curitiba: InterSaberes, 2019.

MARINHO, Emmanuel. **Caixa de poemas**. Campo Grande: [s.n.], 1997.

MASINI, Elcie F. Salzano. **Enfoque fenomenológico de pesquisa em educação**. São Paulo: [s.n.], 1989.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da 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.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 10. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MOURA, D. L.; ANTUNES, M. M. Aprendizagem Técnica, Avaliação e Educação Física Escolar. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 3, p. 835-848, 2014.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina-PR: Midiograf, 2020.

NEIRA, M. G. **Educação Física cultural: inspiração e prática pedagógica**. 2. ed. – Jundiaí-SP: Paco, 2018.

NEIRA, Marcos Garcia; NUNES, Mário Luiz Ferrari (Orgs.). **Epistemologia e didática do currículo cultural da Educação Física**. São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Educação, 2022.

NERI, A. L.; CACHIONI, M. **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas-SP: Papirus, 2002.

NOGUEIRA, L. M. O.; GRANADO, L. C.; MARQUES, B. G.; SALLES, R. J. Memórias na velhice e narrativas de si a partir de objetos biográficos. **Pontos de Interrogação**, v. 11, n. 2, 2021.

NORA, P. Entre memória e história: a problemática dos lugares. Tradução de Yara Aun Khoury. **Projeto História**: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados de História, São Paulo, n. 10, p. 7–28, 1993.

NUNES, M. L. F.; SILVA, F. M. C.; BOSCARIOL, R.; NEIRA, M. G. Vivência e experiência no currículo cultural da Educação Física. In: NEIRA, M. G.; NUNES, M. L. F. (Orgs.). **Epistemologia e didática do currículo cultural da Educação Física**. São Paulo: FEUSP. p. 45–62, 2022.

OLIVEIRA, A. A. B. de. **Educação Física escolar**: novas tendências. Campinas: Autores Associados, 2014.

OSÓRIO, N. B; Silva Neto, L. S; Nunes Filho, F. A. **GeronTOcantins**: estudos sobre a educação ao longo da vida na Amazônia legal. Organizadores. Ponta Grossa-PR: Atena, 2022.

PASSEGGI, C. M. **Enfoques narrativos en la investigación educativa brasileña**. Paradigma, p. 57–79, 2020.

RICOEUR, P. Entre tempo e narrativa: concordância/discordância. Tradução: João Batista Botton. **Kriterion Revista de Filosofia**, v. 53, Belo Horizonte, nº 125, p.299-310, jun./2012,

SILVA NETO, L. S.; OSÓRIO, N. Educação na velhice? Uma história de 11 anos na Universidade Federal do Tocantins. **Revista Desafios**. v. 04, n. 03, 2017.

SOARES, C. L. **Imagens da educação no corpo**. 3 ed. Campinas-SP: Autores Associados, 2005.

STIGGER, Marco Paulo. **Esporte, lazer e estilos de vida**: um estudo etnográfico. Coleção Educação Física e Esportes. Campinas: Autores Associados, 2002.

STRAZZACAPPA, Márcia. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. **Cadernos Cedes**, Campinas, v. 53, p. 69–83, abril. 2001.

VALENÇA, T. D. C.; REIS, L. A. dos. Memória e história de vida: dando voz às pessoas idosas. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo, v. 18, n. 2, p. 265–281, abr./jun. 2015.