

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
**Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança**  
Bacharelado em Educação Física

Alexandre Pinheiro Salazar

**CENTRO COMUNITÁRIO CECORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE  
FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS**

Porto Alegre

2024

Alexandre Pinheiro Salazar

**CENTRO COMUNITÁRIO CECORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE  
FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do título de bacharel em Educação  
Física da Escola de Educação Física da  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.  
Orientadora: Roseli Belmonte Machado

Porto Alegre

2024

## FICHA CATALOGRÁFICA

A ficha catalográfica, gerada pelo [Sistema para Geração Automática de Ficha Catalográfica para Teses, Dissertações e TCCs da UFRGS](#), deve ser copiada como imagem e colada aqui.

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Alexandre Pinheiro Salazar

### **CENTRO COMUNITÁRIO CECORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do título de bacharel em Educação  
Física da Escola de Educação Física da  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.  
Orientadora: Roseli Belmonte Machado

Porto Alegre, 15 agosto de 2024.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Dra Roseli Belmonte Machado – Orientadora  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Dra Raquel da Silveira  
Universidade federal do rio grande do Sul

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pela sua existência e a minha nesse plano, aos meus pais por toda a oportunidade que me deram e que me tornei hoje, a minha esposa e filha pela dedicação, paciência e compreensão nesse momento final da realização de um sonho. Além disso, agradecer aos meus professores de Educação Física do ensino fundamental, os quais são a minha expiração na construção desse sonho. Agradecer a minha orientadora professora Roseli; pela aceitação de me acompanhar novamente em outro TCC, por ter paciência, compreensão e motivação na construção do conhecimento no Bacharelado. Aos meus professores da Educação Física da UFRGS pelos conhecimentos adquiridos, aos meus colegas pelas as trocas de experiências e a toda a instituição pela estrutura oferecida.

## **EPIGRAFE**

É justamente, nessa etapa da vida que a prática sistematizada de atividades físicas se torna mais importante, principalmente pelos benefícios que trazem ao idoso. Assim, analisando as contribuições dadas pela literatura para destacar os benefícios da atividade física no lazer, como forma de promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, pode-se concluir então, que fica cada vez mais evidente que estas atividades proporcionam efeitos positivos sejam eles físicos psicológicos ou sociais que auxiliam a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos seus anos adicionais (Oliveira, 2015).

## RESUMO

O presente trabalho discute o uso do espaço para atividade física pelo grupo de idosos no centro comunitário CECORES do bairro Restinga em Porto Alegre/RS. Assim, o objetivo desta pesquisa é compreender e analisar o uso do espaço CECORES pela comunidade de idosos do bairro Restinga/POA a partir dos docentes desse espaço. Para isso, a metodologia utilizada foi o estudo de caso a partir de uma análise qualitativa de entrevista com os professores de Educação Física sobre o centro comunitário CECORES e o uso do espaço para atividade física pelo grupo de idosos. As entrevistas foram gravadas e transcritas, sendo analisadas pela metodologia de análise de conteúdo, chegando a três categorias específicas: a) Importância das atividades físicas nesse espaço para idosos na visão dos professores, b) A relação entre idosos e professores de Educação Física e c) O sentido desse espaço para os idosos de acordo com docentes. Os resultados obtidos na pesquisa demonstram que o espaço comunitário CECORES possibilita várias atividades físicas e lazer que proporcionam o bem estar dos idosos. Além de existir um vínculo de amizade, respeito, dedicação, motivação, socialização, valorização, e de ouvir entre os professores e o grupo de idosos.

**Palavras-chave:** Idosos, Professores de Educação Física, Centro Comunitário.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
1.1	PERGUNTA DE PESQUISA .....	10
1.2	OBJETIVO GERAL .....	10
1.3	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	10
<b>2</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>23</b>
3.1	LAZER.....	23
3.2	LAZER NA PMPA.....	31
3.3	ATIVIDADES FÍSICAS E IDOSO .....	37
<b>4.</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>40</b>
<b>5.</b>	<b>ANÁLISE DE DADOS.....</b>	<b>45</b>
5.1	A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NESSE ESPAÇO PARA OS IDOSOS NA VISÃO DOS PROFESSORES.....	45
5.2	A RELAÇÃO ENTRE IDOSOS E PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	47
5.3	O SENTIDO DESSE ESPAÇO PARA OS IDOSOS DE ACORDO COM DOCENTES. ....	49
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>52</b>
<b>7</b>	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>55</b>
<b>8</b>	<b>APÊNDICE A .....</b>	<b>61</b>



## 1 INTRODUÇÃO

A população de idosos está cada vez mais presente em espaços públicos procurando o bem estar físico, mental e social. Além de ser uma população que está crescendo cada vez mais no Brasil, pois segundo IBGE, (2022);

De acordo com o Censo Demográfico 2022 (Segunda Apuração), a população de pessoas idosas residente no Brasil era de 32.113.490 pessoas, representando um acréscimo de 56,0% em relação àquela recenseada em 2010. Dessa população total, 17.887.737 (55,7%) eram mulheres e 14.225.753 (44,3%) eram homens. (IBGE, 2022, p. 02 e 03)

E isso não poderia ser diferente em um bairro de grande população no Extremo Sul de Porto Alegre/RS, onde a população de idosos procura o Centro Comunitário da Vila Restinga conhecido como CECORES para realizar atividades físicas, o lazer e a (re)socialização entre idosos e professores de Educação Física.

Os espaços dos centros de comunidade surgiram com os movimentos sociais na década de 60 e com esse movimento surgiram as periferias das grandes cidades. Ainda, Baierle (1994) complementa alegando que devido a separação urbana das grandes cidades brasileiras surgem as vilas, e em Porto Alegre na década de 50 não seria diferente. A situação urbana e social nas décadas de 60 e 70 fez com que os governos municipais encontrassem uma forma de oferecer as políticas públicas para esse movimento popular.

Em Porto Alegre o projeto de Centro Comunidade surgiu nessa época, o qual serviu como exemplo para o projeto Nacional de Centros Sociais Urbanos. Segundo Molina (2004):

É possível afirmar que os centros de comunidade concebidos e inaugurados em Porto Alegre, a partir do ano 1969, se identificam com o modelo conceitual de duas expressões: “desenvolvimento de comunidade” e “cidade educativa”. A primeira entendida como trabalho participativo de grupos comunitários com a finalidade de conquistar melhoras coletivas, harmonizando suas ações com os governos locais e nacionais. Essa noção, a partir de um enfoque crítico, deveria caracterizar ações que iniciassem pela identificação e a expressão das necessidades comunitárias para, depois, continuar na direção da autodeterminação coletiva. A Segunda noção, “cidade educativa”, é entendida com “âmbito” que se reconhece com três dimensões, a partir das quais pode-se analisar a relação entre meio urbano e educação: a cidade como entorno educativo; como fonte educativa; como conteúdo da educação. (Molina, 2004, p. 15).

O primeiro Centro de Comunidade foi o CECOB, segundo Apresentação e Histórico, Prefeitura de Porto Alegre, (2024).

O primeiro Centro de Comunidade inaugurado Porto Alegre foi o Centro de Comunidade Bairro Ipiranga – CECOBÍ em 1970, e logo após entre os anos de 1972 e de 1975 foram criados oito centros em diferentes regiões de Porto Alegre. São eles: CECOPAM - Centro de Comunidade Parque Madepinho, no bairro Cavalhada, CEPRIMA - Centro Esportivo Primeiro de Maio, no bairro Passo D'Areia, CECORES - Centro de Comunidade Vila Restinga, no bairro Restinga, CEVI - Centro Esportivo Vila Ingá, no atual Eixo Baltazar, CECOFLORE - Centro de Comunidade Vila Floresta, no antigo Parque Florestal, CECOVE Centro de Comunidade Vila Elizabeth, no bairro Sarandi, CEGEB - Centro Esportivo George Black, no bairro Medianeira, e Centro Social Vila Mapa no bairro Lomba do Pinheiro. (Apresentação e Histórico, Prefeitura de Porto Alegre, prefeitura. poa. br, 2024. Disponível em: <https://prefeitura.poa.br/fasc/apresentacao-e-historico>. Acesso em 05.08.2024).

O CECORES através do seu espaço oferece várias atividades aos idosos da comunidade como: a ginástica para todos, o funcional, o câmbio, e a hidrogenástica. Todas essas atividades são realizadas sob orientações de dois professores de Educação Física, porém na temporada de verão que demanda é maior devido às piscinas são convocados outros professores de Educação Física e estagiários.

As atividades físicas e o lazer são importantes para os idosos, pois as atividades físicas possibilitam ao idoso uma maior autonomia em seu dia-a-dia e uma diminuição de medicamentos. Para Mazo, (2004), a prática de atividade física orientada e realizada regularmente pelos idosos, pode resultar em vários benefícios como: maior longevidade, redução de taxas de mortalidade, diminuição de medicamentos prescritos, manutenção de independência e autonomia, contato social e do prazer pela vida.

Ainda, Melo et al. (2018) complementa que a prática dessas atividades libera os hormônios como endorfina e serotonina, favorecendo também a interação e a amizade.

E o lazer ajuda os idosos a terem uma vida social, mais descontraída, e evitando a solidão. Fontes e Lucca, (2017) dizem que o lazer propõe aos idosos uma vida mais descontraída, com mais socialização, interação com outras pessoas e culturas, ou seja, uma vida social que não foi experimentada em outros momentos. Além disso, Bittar e Lima, (2011) expõem que o lazer é uma maneira que os idosos encontraram para fugir da solidão e o meio encontrado é através das atividades em grupo. Essa convivência em grupo é importante para o equilíbrio biopsicossocial colaborando com a melhora da qualidade de vida.

Então durante o estágio realizado no CECORES no final de 2023 e início de 2024 convivi e aprendi com os professores de Educação Física as atividades de verão oferecidas, as quais eram: a hidroginástica, a natação, a ginástica para todos, o câmbio e o funcional.

A convivência no dia-a-dia com os professores de Educação Física e alunos que eram em sua grande maioria de idosos, me veio à curiosidade de saber o motivo dessa grande procura dos idosos nessas atividades. Por que eles estavam ali tão cedo para participarem das aulas, e até mesmo alguns com problemas de mobilidade que faziam a aula sentada em cadeiras? Será que estavam ali para ter o que conversar ou até mesmo para sentirem-se valorizados? Pois bem, o presente trabalho abordará a visão dos professores de Educação Física do CECORES em relação ao grupo de idosos frequentadores do espaço que praticam atividades físicas.

### 1.1 PERGUNTA DE PESQUISA

O que mobiliza o grupo de idosos, frequentadores do CECORES/POA, a estar nesse espaço praticando atividades físicas?

### 1.2 OBJETIVO GERAL

Compreender e analisar o uso do espaço CECORES pela comunidade de idosos do bairro Restinga/POA a partir dos docentes desse espaço.

### 1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar a importância para os idosos das atividades físicas nesse espaço;
- Compreender a relação entre idosos e professores de Educação Física nesse espaço;
- Entender o sentido que esse espaço traz para os idosos, de acordo com docentes;

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

A pesquisa para encontrar os artigos referentes ao assunto do trabalho de conclusão foi através dos seguintes sites: Google Acadêmico, LUME/UFRGS, Scielo e CAPES.

No Google Acadêmico foram utilizadas as seguintes palavras: “idoso”, “centro comunitário”, “exercícios”. E como resultado no período de 2014 a 2024 aproximadamente 365 artigos encontrados, dos quais somente 05 artigos foram selecionados referentes ao assunto. No mesmo site e período, porém com as palavras: idoso, lazer, centro comunitário, o resultado encontrado de 15.700 artigos, nenhum referente ao assunto. Entretanto no mesmo site e período com as palavras: “idoso”, “lazer”, “atividade física” foram encontrados 14.300 artigos, e de 300 artigos verificados em 30 páginas do site (sendo que cada página apresenta 10 artigos) foram selecionados 22 artigos referente ao assunto.

Em contrapartida no Lume UFRGS no período de 2014 a 2024 com as seguintes palavras: “idoso” AND “centro comunitário” AND “exercícios” foram encontrados 53 artigos, dos quais somente 01 referente ao assunto. Já no mesmo site e período com as palavras: “idoso”, AND “centro comunitário”, AND “lazer”, foram encontrados 298 artigos e nenhum referente ao assunto. E isso aconteceu da mesma forma com as palavras: “idoso”, AND “lazer”, AND “atividade física”, sendo encontrados 215 artigos, porém nenhum referente ao assunto.

No Scielo no período de 2014 a 2024 com as palavras: “idoso”, AND “centro comunitário” AND “exercícios”, não foram encontrados artigos relacionados com o assunto. E da mesma forma, porém com as palavras: idoso, centro comunitário, lazer não foram encontrados artigos referentes ao assunto. Todavia no período de 2014 a 2024 no mesmo site com as palavras: “idoso”, AND “lazer”, AND “atividade física” foram encontrados 14 artigos, dos quais somente 03 referentes ao assunto.

Enfim, no site do CAPES foram utilizadas as seguintes palavras: “idoso” AND “centro comunitário” AND “exercícios”, no período e 2014 a 2024 e foram encontrados 50 artigos, porém 02 selecionados referente ao assunto. No mesmo site e período com as palavras: idoso, centros comunitários, lazer o resultado encontrado de 09 artigos, mas nenhum artigo referente ao assunto. Entretanto com as palavras: idoso, lazer, atividade física como resultado foram encontrados 245 artigos, no mesmo site e período. Sendo utilizados 15 artigos referentes ao assunto.

Então no total de 48 artigos selecionados ao tema do trabalho e apresentando 15 artigos repetidos nos sites. Abaixo a tabela referente aos 33 artigos pesquisados:

Tabela 1: Trabalhos encontrados na pesquisa

Ano	Título	Autor	Data de publicação	Local de publicação
2018	Lazer nos centros de convivência dos municípios da região norte do Paraná	DE ALMEIDA, Maria AG; WAGNER, Valdilene; DE OLIVEIRA, Leonardo P.	2018-26-03	Rev. bras. ciênc. mov, p. 156-164, 2018.
2020	A prática de exercícios físicos e o equilíbrio de idosos ativos	TEIXEIRA, Adriane Ribeiro; GONÇALVES, Sabrina Nuñez; OLCHIK, Maira Rozenfeld	29-03-2021	Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 17, n. 2, 2020.
2018	Narrativas sobre processos de envelhecimento do grupo de aeróbica no município de redenção-ce	ANDRADE, Antônia Zeneide Da Silva.	26-09-2018	Monografia (Graduação) - Curso de Graduação em Humanidades. Instituto de Humanidades (IH), Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. Redenção-CE, 2018.
2021	Espaço comunitário para a terceira idade: resultados preliminares quanto à qualidade de vida e funcionalidade	DOS SANTOS SILVA, Aline et al	dezembro 30, 2021	Global Academic Nursing Journal, v. 2, n. 4, p. e194-e194, 2021.

Fonte: Elaborado pelo autor

Tabela 1: Trabalhos encontrados na pesquisa

2019	Exercício com intensidade autosselecionada para idosos: implicações do afeto em aulas comunitárias	PRADO, Raul Cosme Ramos et al.	2019-03-26	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 24, p. 1-7, 2019.
2019	Nível de atividade física entre idosos de Porto Alegre – RS	GIRELLI, Juliana et al.	2019	Simpósio de Fisioterapia e Educação Física da AJES, ISSN 2525-9946, v.4, 2019
2015	Hábitos de lazer e atividade física durante o curso em idosos praticantes de dança	GIL, Priscila Rodrigues et al.	2015-07-13	Revista Kairós-Gerontologia, v. 18, n. 2, p. 227-245, 2015.
2015	Nível de atividade física e hábitos no lazer de idosos centenários	STREIT, Inês Amanda et al. Nível de atividade física e hábitos no lazer de idosos centenários. Revista Kairós-Gerontologia, v. 18, n. 4, p. 165-177, 2015.	2015-12-09	Revista Kairós-Gerontologia, v. 18, n. 4, p. 165-177, 2015.
2023	Projeto SC100: Vivências no lazer, atividade física e ócio de pessoas idosas centenárias.	GIL, Priscila Rodrigues et al.	2023-12-11	Revista Brasileira de Estudos do Lazer, v. 10, n. 02, p. 83-99, 2023.
2015	Rede de apoio social de idosos de um programa de extensão: Centro de Estudos de Lazer e atividade Física dos Idosos/CELARI	VARGAS, Amanda Suely Rodriguez de	2015	Monografia (trabalho de conclusão de curso, LUME UFRGS 2015).
2014	Projeto CELARI - centro de estudos do lazer e atividade física do idoso: um relato de experiência da oficina de jogging aquático	XAVIER, Lucas Cunha; POSSAMAI, Vanessa Dias; GONÇALVES, Andrea Kruger.	02-09-2015	Revista Didática Sistêmica, p. 443-446, 2014.

Fonte: Elaborado pelo autor

Tabela 1: Trabalhos encontrados na pesquisa

2015	Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações	OLIVEIRA, Flávio Alves et al.	2015-08-24	LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 18, n. 2, p. 262-304, 2015.
2024	Atividade Física no lazer e função cognitiva de idosos da comunidade: censo populacional	DE SOUZA LEAL, Felipe Amende et al.	2024-04-30	Concilium, v. 24, n. 8, p. 218-228, 2024.
2018	O padrão da atividade física no lazer de idosos brasileiros	LIMA, Dartel Ferrari et al.	02.07.2018	Caderno de Educação Física e Esporte, v. 16, n. 2, p. 39-49, 2018.
2019	Prática de atividade física no lazer entre os idosos nas capitais brasileiras e no Distrito Federal: 2009 a 2017	FERREIRA, Helena Pereira.	15-03-2019	Dissertação de Mestrado. UFMG, 2019
2016	Capoterapia como lazer e atividade física lúdica para idosos: uma percepção dos capoterapeutas	PRAZERES, Maria Márcia Viana et al.	2017-01-17	LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 19, n. 4, p. 320-340, 2016.
2019	Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2: estudo de base populacional	DE LIMA, Allison Padilha; CARDOSO, Fabrício Bruno.	2019-06-25	LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 22, n. 2, p. 1-17, 2019.

Fonte: Elaborado pelo autor



Tabela 1: Trabalhos encontrados na pesquisa

2014	Efeito de duas intervenções visando o aumento do nível de atividade física de idosos inativos no tempo de lazer	VALERIO, Mirella; NOVAIS, Francini; RAMOS, Luiz.	2015-04-17	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 19, n. 6, p. 765-765, 2014.
2015	Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida	PEGORARI, Maycon Sousa et al.	2015-04-20	Revista da Educação Física/UEM, v. 26, p. 233-241, 2015.
2019	Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento	BRITO, BTG de et al.	2019-06-12	Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Uberlândia/MG, v. 27, n. 2, p. 97-109, 2019.
2019	Atividade física no lazer e sua relação com a evolução da capacidade funcional de idosos que vivem em comunidade	RIBEIRO, Maria Claudia Martins.	2019	Dissertação de Mestrado, UNIFESP, 2019
2015	Nível de atividade física de lazer associado às condições de saúde em mulheres idosas	PESSOA, Ana Paula Santos; DE OLIVEIRA MARQUES, Ana Paula	2015	XIII Conic-Congresso de Iniciação Científica. Ciências da Saúde. UFP
2016	Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental.	DE LIMA, Alexsandro Carneiro et al.	2016-11-07	BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 7, n. 2, 2016.
2022	A percepção ambiental está associada à mudança na atividade física no lazer de idosos brasileiros? Resultados do estudo de coorte EpiFloripa Idoso	PAIVA NETO, Francisco Timbó de et al.	Junho 2022	Cadernos de Saúde Pública, v. 38, p. e00210321, 2022.

Fonte: Elaborado pelo autor

Tabela 1: Trabalhos encontrados na pesquisa

2014	Práticas corporais desenvolvimento em grupos de idosos vinculados à Secretária Municipal de Esporte, Recreação e Lazer de Porto Alegre	XAVIER, Lucas Cunha	2014	Monografia (trabalho de conclusão de curso, LUME UFRGS 2014).
2021	Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros	DOURADO, Thalia Eloisa Pereira Sousa, et al.	2021	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, nº 4, 2021.
2015	Prevalência de dor crônica e sua associação com a situação sociodemográfica e atividade física no lazer em idosos de Florianópolis, Santa Catarina: estudo de base populacional	SANTOS, Franco Andrius Ache dos Santos, et al.	Março de 2015	Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 18, 2015.
2020	Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil	KRETSCHMER, Andressa Carina, & DUMITH, Samuel Carvalho	18-05-2020	Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 23, 2020.
2021	Comportamento sedentário, características sociodemográficas, condições de saúde e atividade física de lazer em idosos	HASSE, João Alberto, et al.	2022-03-22	Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 29, n. 4, 2021.
2020	Fatores associados à atividade física de lazer entre idosos do município de São Paulo	FERREIRA, Bruno Holanda, MARQUES, Bruna Gabriela, & LUIZ, Olinda do Carmo	2020-01-03	Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 33, 2020.

Fonte: Elaborado pelo autor

Tabela 1: Trabalhos encontrados na pesquisa

2018	O contexto do ambiente percebido na atividade física de lazer e deslocamento em idosos	BALBÉ, Giovane Pereira, et al.	2018-06-21	LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação interdisciplinar em estudos do lazer, v. 21, n.2, 2018.
2018	Atividade física de lazer e indicadores de acesso a serviços de saúde em idoso	RENKEN, Èvely, et al.	2018-12-06	Revista interdisciplinar, Saúde e Meio Ambiente, v. 7, n. 2, 2018.
2022	Prevalência e incidência de déficit cognitivo em pessoas idosas: associações com atividade física no lazer	LÀZARI, Marcella Ramos de et al.	2022	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 25, n. 5, 2022.

Fonte: Elaborado pelo autor

A partir desse momento irei resumidamente comentar 17 artigos da tabela acima, os quais estão mais próximos do assunto que estou escrevendo.

O artigo intitulado Lazer nos centros de convivência dos municípios da região norte do Paraná, dos autores Maria A. G. de Almeida, Valdilene Wagner e Leonardo P. de Oliveira, analisou o direcionamento das atividades de lazer desenvolvidas nos Centros de Convivência de Idosos (CCI) nos Municípios da Região Norte do Paraná e a importância do gosto do idoso na seleção das atividades dos Centros de Convivência.

No artigo intitulado Espaço comunitário para a terceira idade: resultados preliminares quanto à qualidade de vida e funcionalidade, dos autores Aline dos Santos Silva, Larissa Guiotti Calixto, Rodrigo de Axeredo Siqueira, Joana da Costa d'Avila, Adalgiza Mafra Moreno, Sara Lucia Silveira de Menezes e Fernando Silva Guimarães, o estudo foi avaliar a QV e aspectos físico-funcionais de idosos não-institucionalizados que realizam atividades em um centro comunitário da terceira idade e comparar os resultados com a média da população brasileira e com valores de referência descritos na literatura científica.

Já o artigo intitulado Exercício com intensidade autosselecionada para idosos: implicações do afeto em aulas comunitárias, dos autores Raul Cosme Ramos Prado,

Rodrigo Silveira, Raul Canestri, Hélio José Coelho Junior, Paulo Estevão Franco Alvarenga, Cayque Brietzke, Tony Meireles Santos, Flávio Oliveira Pires e Ricardo Yukio Asano, teve como objetivo analisar se o exercício com intensidade autosselecionada realizado em grupos de idosos pode influenciar na valência afetiva.

O artigo intitulado Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança, das autoras Priscila Rodrigues Gil, Inês Amanda Streit, Andressa Ribeiro Contreira, Maira Naman e Giovana Zarpellon Mazo, fala sobre os hábitos de lazer e de atividade física durante o curso de vida de idosos praticantes de dança.

E o artigo intitulado Nível de atividade física e hábitos no lazer de idosos centenários, dos autores Inês Amanda Streit, Artur Rodrigues Fortunato, Jodelle Chagas machado, Eduardo Hauser e Giovana Zarpellon Mazo, consiste em comparar o nível de atividade física entre centenários praticantes e não praticantes de determinadas atividades no lazer.

Ainda no artigo intitulado Projeto SC100: Vivências no lazer, atividades físicas e ócio de pessoas idosas centenárias, dos autores Priscila Rodrigues Gil, Alcyane Marinho, Priscila Mari dos Santos Correa, Bruna da Silva Vieira Capanema, Gabriel de Aguiar Antunes e Giovana Zarpellon Mazo, trata de uma pesquisa que objetivou analisar as vivências no lazer, incluindo as atividades físicas e o ócio de pessoas idosas centenárias de Santa Catarina.

Também o artigo intitulado Efeito de duas intervenções visando o aumento do nível de atividade física de idosos inativos no tempo de lazer, dos autores Mirella Pinto Valerio, Francini Vilela Novais e Luiz Roberto Ramos, analisa os efeitos de duas diferentes intervenções no nível de atividade física de idosos inativos no tempo de lazer.

Já no artigo intitulado Nível de atividade física entre idosos de Porto Alegre-RS, das autoras Juliana Girelli, Khettlen Kringges, Katholeen Daiane de Faria Ridier, Camila Sant'Ana Crancianinov e Veronica Jocasta Casarotto, fala sobre analisar e compreender quanto tempo os idosos da comunidade gastam com a atividade física.

No artigo intitulado Atividades de recreação e lazer para o idoso, dos autores Jheyra da Silva Rodrigues e Júlio César Pinto de Souza, o estudo teve como objetivo compreender como as atividades de recreação e lazer podem colaborar para um processo de envelhecimento saudável.

Ainda no artigo intitulado Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: Algumas considerações, dos autores Flávio Alves Oliveira, Washington Castro Pirajá, Adson Pereira Silva e César Pimentel Figuêiredo Primo, os autores analisam a prática sistematizada de atividade física, e os benefícios desta, na qualidade de vida de idosos em seu tempo de lazer.

E o artigo intitulado Atividade física no lazer e função cognitiva de idosos da comunidade: censo populacional, dos autores Felipe Amende de Souza leal, Ana Luisa Sant' Anna Alves, Cleiton Chiamonti Bona, Marilene Rodrigues Portella e Andreia Mascarelo descreve a prevalência de prática de atividade física no lazer e sua associação com a função cognitiva de idosos da comunidade.

Já no artigo intitulado Capoterapia como lazer e atividade física lúdica para idosos: uma percepção dos capoterapeutas, dos autores Maria Márcia Viana Prazeres, Marilda Teixeira Mendes, Ioranny Raquel Castro de Sousa, Rafaello Pinheiro Mazzocante, Demerson Godinho Maciel, Claudia Ribeiro e Nanci Maria de França, teve como objetivo identificar a percepção de um grupo de capoterapeutas acerca dos benefícios da capoterapia para idosos.

No artigo intitulado Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2: estudo de base populacional, dos autores Alisson Padilha de Lima e Fabrício Bruno Cardoso, fala em verificar os fatores associados à prática de atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2.

Além disso, o artigo intitulado Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida, dos autores Maycon Sousa Pegorari, Flavia Aparecida Dias, Nilce Maria de Freitas Santos e Darlene Mara dos Santos Tavares, os autores verificaram a associação das condições de saúde e qualidade de vida com a prática de atividade física (PAF) no lazer em idosos rurais.

O artigo intitulado Nível de atividade física de lazer associado às condições de saúde em mulheres idosas, das autoras Ana Paula Santos Pessoa e Ana Paula de Oliveira Marques, teve como objetivo avaliar o nível de atividade física de lazer associado às condições de saúde em idosas participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI – UFPE).

Ainda o artigo intitulado Benefício da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental, dos autores Alexsandro Carneiro de Lima, Ana Paula dos Santos Oliveira, Jéssica Sousa da Silva,

Virlene Reis Cunha e Thomaz Décio Abdalla Siqueira, fala como evidenciar que aptidão física do idoso promove a melhoria no seu estilo de vida.

E o artigo intitulado Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros, dos autores Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado, Paula Agrizzi Borges, Juliana Llídio da Silva, Rita Adriana Gomes de Souza e Amanda Cristina de Souza Andrade, teve como objetivo avaliar a prevalência da atividade física de lazer entre idosos brasileiros e sua associação com conhecimento e participação em programas públicos de promoção dessa prática.

Em consequência do levantamento realizado na literatura, irei realizar alguns comentários.

Hoje a população idosa se senti mais útil, independente e saudável, mas para que isso se torne realidade ela procura diferentes locais na cidade que ofereçam lazer, atividades físicas e por consequência a socialização.

Um desses espaços está situado no bairro Restinga no extremo sul da cidade de Porto Alegre, chamado CECORES (Centro Comunitário da Restinga), o qual oferece várias atividades físicas, de lazer e socialização entre os idosos. Essas atividades são muito importantes para a qualidade de vida dessas pessoas que procuram de uma certa forma amenizar suas dores física e mental.

Segundo Nahas (2013) todas essas atividades facilitam o “estilo de vida ativo ao idoso, associado a maior capacidade física e mental, mais entusiasmo para a vida e sensação de bem estar, menos gastos com saúde menos risco de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce”.

Para Engler (2011), uma velhice bem sucedida depende de alguns hábitos como, por exemplo, a adoção regular da prática de atividade física. A atividade física é considerada qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético. Conforme define Caspersen, Powell, & Christenson, (1985) “a atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo como componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental”.

Além disso, as atividades físicas são consideradas uma estratégia na qualidade de vida dos idosos. Pois, tem como objetivo importante na intervenção e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Segundo os autores Salvador *et al.* (2009, p.973) que compartilha com os autores Inácio, Salvador e Florindo (2011) afirmando que “a prática de atividades físicas é uma das principais estratégias para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como a osteoporose, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doença da artéria coronária e obesidade”.

Corroborando Matsudo e Matsudo (1992) apuraram que a participação de idosos em atividades físicas é fundamental no processo de envelhecimento, na qualidade de vida, nas funções orgânicas e com ganhos na sua independência. No artigo Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança, as autoras GIL; Priscila Rodrigues, STREIT; Inês Amanda, CONTREIRA; Andressa Ribeiro, NAMAN; Maira e MAZO; Giovana Zarpellon, (2015) mostram que uma das atividades físicas que os idosos praticam é a dança, a qual os movimentos da musicalidade transmitem efeitos benéficos na satisfação pessoal, alegria, autonomia, superação de limites, desenvolvimento de potencialidades e capacidades Todaro, (2001); Gobbo, & Carvalho, (2005); Leal, & Haas, (2006); Patrocínio, (2010). Além disso, permite que o idoso supere seus medos, dúvidas, incertezas e por consequência ajudando no relacionamento interpessoal e na inclusão social. Gobbo, & Carvalho, (2005).

Ainda temos a Capoterapia que segundo Prazeres, *et al.* (2016), os autores do artigo Capoterapia como lazer e atividade física lúdica para idosos, uma percepção dos capoterapeutas. Os autores concluíram a criação de relações sociais e as trocas de experiências entre os idosos que mostram uma atividade prazerosa e divertida. E que ainda possibilita a vivência de sensações e experiências.

Entretanto Pacheco e Lima (2010), avisam que “envelhecer não significa estar em degradação física e social, mas sim numa construção de uma nova fase da vida, onde o indivíduo se transforma diariamente no sentido de aprendizado, novas experiências e descobertas [...]”.

Assim, esse pequeno comentário sobre alguns artigos relacionados com a atividade física e de lazer para os idosos demonstra que é benéfico tanto na saúde quanto na parte física e mental dessas pessoas, bem como na socialização. Pois, isso ajuda os idosos a terem uma vida mais ativa, superando seus medos, as suas inseguranças, evitando o estresse, a solidão e principalmente prevenindo as doenças crônicas não transmissíveis. Além de melhorar a qualidade de vida no cotidiano, nas relações interpessoais e sociais desse indivíduo.

E isso é importante para minha pesquisa porque demonstra o verdadeiro papel do professor de Educação Física dentro da sociedade. Pois, ele não é só um Educador Físico ajudando na saúde física e mental dos seus alunos, mas, sim, um amigo que motiva seus alunos para superar os seus desafios constantes do dia-a-dia. Também valorizando aquelas pessoas que muitas vezes são excluídas do meio social que vivem.



### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 LAZER

O lazer tem vários significados e origens, alguns estudiosos afirmam que surgiu na Grécia, logo após em Roma, na Europa, mas tudo indica que trabalho e lazer estão atrelados nesses conceitos na vida social. Mesmo ocupando o mesmo lugar, porém sendo separados pela pressão da sociedade industrial da época (pré-industriais e industriais), ou seja, do trabalho e não-trabalho.

Na comparação de Thomas, (1964), entre o mundo pré-industrial e mundo medieval da Europa Ocidental obtinha as mesmas características primitivas das sociedades. Segundo Thomas (1964);

O mais óbvio contraste aos hábitos de trabalho do mundo industrial moderno é fornecido pelas sociedades primitivas com as quais antropólogos e historiadores da pré-história estão familiarizados. Aqui, a distinção entre trabalho e lazer não é possível de estabelecer. A vida nesse mundo segue uma estrutura pré-determinada em que trabalho e não trabalho estão inextricavelmente confundidos. Os Dogons do Sudão empregam as mesmas palavras para indicar o cultivo da terra e a dança em cerimônias religiosas; para eles, ambas as atividades são igualmente úteis (Thomas, 1964, p. 51).

Para Thomas (1964), essa foi uma maneira de demonstrar a organização social do trabalho e do lazer, na época industrial e pré-industrial, ocidental e tradicional, primitiva e moderna. Com o surgimento das indústrias teria mudado de forma radical a relação entre o trabalho e o tempo de não trabalho. A transformação da forma do trabalho com novas ocupações, com mudança de local de trabalho, a produção fabril que exigia grande força de trabalho, e com o aumento populacional nas cidades.

Assim surgiu um novo mercado de consumo de bens e serviços, e novos passas tempos diferentes daqueles do campo. A estrutura da sociedade sofreu algumas transformações como: uma nova forma de estratificação e hierarquização, uma crescente classe média urbana e uma nova classe operária.

Nessa época as pessoas trabalhavam longas horas, pois o trabalho era desestruturado, irregular e não havia regulamentações precisas. Já na época pré-industrial permitia alternância de intensas jornadas de trabalho com momentos de descanso. O trabalho pré-industrial era realizado no campo, determinado pelo

movimento da natureza (ciclos sazonais das estações ou calendário eclesiásticos) e isso está relacionado com certas festividades religiosas com as colheitas.

Ainda nessas ocasiões não havia distinção tanto entre trabalho e lazer como lazer e religião. Logo após a industrialização as máquinas que ditavam o ritmo dos trabalhos que começavam e terminavam ao mesmo tempo. Além disso, aumentou o número de dias destinados ao trabalho e houve uma ruptura no tempo do trabalho e não trabalho.

Em suma, devido ao progresso da Revolução industrial surgiu a revolução do lazer. Todavia há críticas e outras alternativas na explicação histórica do lazer. Pois, Tuliani (2003), trata as diversões medievais na Baixa Idade Média da Itália, no século 14 como surgimento das atividades de recreação, descanso e divertimento.

Já na Espanha Marfany (1997) entre os séculos 13 e 14 eram praticados a música, a caça e as danças como divertimento. Para Baird (2002) a transformação do processo na estrutura do trabalho na Inglaterra entre 1800 e 1850, pondera que “a extensão da industrialização não era tão grande quanto a historiografia tem sugerido”. E segundo Baird (2002), o mesmo ocorria com as diversões populares,

A evidência exhibe a necessidade de ser cuidadoso ao considerar os efeitos da industrialização sobre o tempo de lazer da classe trabalhadora, e que é enganoso exagerar a extensão ou a velocidade com que práticas de lazer tradicionais declinaram. Parece aceitável dizer que para uma pequena proporção da classe trabalhadora houve, de fato, uma redução no tempo livre, mas para a maioria dos trabalhadores de todo o país houve poucas mudanças na estrutura dos seus trabalhos, enquanto para aqueles que eram afetados pela industrialização, mudanças ocorreram apenas gradualmente (Baird, 2002, p. 35).

Mas toda essa divergência (natureza, extensão e velocidade de propagação) historicamente seria apenas transformações modernizadoras da época. Pois, havia muita indecisão entre os elementos supostamente industriais e urbanos, nas circunstâncias pré-moderno e moderno. Para Mayer (1987), a modernidade negligência, subestima e desvaloriza a capacidade social de retardar, neutralizar e subjugar a modernização capitalista e industrial. Segundo Mayer (1987),

“até 1914, de modo predominante, a Europa era pré-industrial e pré-burguesa, com suas sociedades civis profundamente radicadas em economias de agricultura baseada no trabalho prolongado, manufatura de bens de serviço e pequeno comércio” (Mayer, 1987, p. 27).

Na Inglaterra no século 20 o país mais industrializado na época; apenas 12% da força de trabalho era empregada na indústria pesada (aço, ferro, maquinaria, veículos e produtos químicos). Enquanto isso o setor fabril ainda na linha de montagem era apenas uma previsão histórica do futuro. Conforme Mayer (1987);

“devido a sua grandeza, visibilidade e novidade, relativamente poucas usinas siderúrgicas e fábricas metalúrgicas davam a impressão de sobrepujar a densa vegetação de sítios e fazendas, pequenas oficinas e médias instalações” (Mayer, 1987, p. 53).

As transformações históricas do processo de lazer da época teria sido a industrialização “tempo livre”, ou a distinção entre “o tempo de trabalho e de não trabalho” o que chamaríamos de lazer? Será que é melhor e adequada forma de definir esse fenômeno social? Para Melo (2010), associa o manufaturado e os novos formatos das diversões, pois segundo Melo (2010);

“trabalho e diversão, indústria e lazer se gestaram mutuamente”. Segundo afirma, “se é um equívoco pensar o lazer somente como um substrato do trabalho, abandonar a dimensão trabalho na análise da importância do lazer é igualmente equivocado” (Melo, 2010, p. 22).

O desenvolvimento da sociedade mercantil, as relações trabalhistas assalariadas e generalizadas em um crescente contexto econômico, o qual permitiu a integração do mercado de consumo de bens e serviços. E isso aconteceu na Inglaterra no século 18 que favorecida pela sua política externa de exploração do mercado colonial para exportação dos seus produtos.

Mas houve outras relações e transformações históricas no âmbito do tempo livre. O crescimento tecnológico da industrialização trouxe mudanças demográficas, econômicas, políticas, institucionais e culturais. Os fenômenos sociais na dimensão temporal apresentam diferentes medidas do passado e da sua continuidade histórica, os quais chamamos de costumes culturais. E o Lazer é um deles que apresenta fluxo contínuo do passado, do presente e do futuro.

Além de existirem elementos da modernidade na tradição, elementos tradicionais na modernidade; e a dinâmica social dos tempos de trabalho e não trabalho. Segundo Veal (2004);

Nem todos na sociedade ocidental contemporânea têm experimentado a fragmentação formal entre trabalho e lazer. Mesmo em sociedades industriais, muito do trabalho continua a ser não remunerado e

desregulamentado. Um tipo de trabalho e de lazer tradicionalmente tidos como típicos a sociedades pré-industriais continua a ser norma para a maior parte da população do planeta. Lazer e trabalho precedem a revolução industrial ocidental [...] Muitas formas, práticas e valores do lazer atual ocidental trazem consigo traços das religiões e tradições seculares pré-industriais (Veal, 2004, p. 16).

No Brasil no século 17 os trabalhadores de engenho açucareiros do nordeste conheceram as especializações da função, pois segundo Ferlini (2003);

“o engenho apareceu como conjunto produtivo peculiar, novo, onde as atividades necessárias para a transformação da cana em açúcar foram organizadas segundo critérios de ordem, hierarquia, especialização, sequência e disciplina” (Ferlini, 2003, p. 139).

Ainda Dias (2009) cita a organização racional do trabalho também existia em outras áreas como: a pesca, a mineração e a agricultura. Também Priore (2010) colabora dizendo que no período colonial alguns trabalhadores tinham uma jornada de trabalho pré-determinada, relativo ao controle do tempo e por consequência o tempo socialmente demarcado como não-trabalho.

E esse tempo era ocupado nas tabernas, nos teatros, nas apresentações circenses, nas procissões e festas religiosas, nos divertimentos domésticos como baralhos ou leituras individuais, nos saraus, nas serestas, nos batuques, nos lundus, nos jogos de argolinha, nas cavalhadas ou em toda uma enorme gama de práticas e atividades que se desenvolviam nessa esfera social.

Além disso, Reis (1993) cita a forma demarcada do trabalho e não trabalho dos escravos, pois era dividido em “tempo do senhor” (produção de mercadorias e serviços) para a classe dominante e “tempo do escravo” (momentos de descanso, dos batuques, das festas, do período da noite e dos domingos).

No século 18 houve inúmeras transformações de valores relacionados ao trabalho e ao não trabalho. E Maxweel, (1996); Novais, (1979) citam a influência luso-brasileiro através do marques do Pombal à Secretária de estado do reino no governo do rei D. José I. O Império português sofre uma reforma política administrativa baseada no pensamento iluminista. E isso fez redefinir a técnica de produção e a novos valores sociais, entre os quais a desaprovação do ócio e a valorização do trabalho.

E Dias (2014) em documentos oficiais da época enfatiza o trabalho como um “bem espiritual”, um “princípio de honra” e um “meio de abundância e riqueza”, e por

fim um instrumento de combate ao ócio e a pobreza. Aos poucos é construída uma escala de valores, onde o trabalho é virtude e o ócio é desvio.

Ainda Souza (1982) nessa época as medidas de repressão da vadiagem de capturar vadios para a prisão ou para realizarem um trabalho útil para gerar riqueza.

Corroborando Priore (2000); Tinhorão (2001) a administração portuguesa criava novas formas de controle do lúdico, através de regras de conduta e comportamento. Durante essa época havia preocupações em relação ao divertimento do povo e havendo mudanças nesse processo. Uma dessas mudanças era de natureza religiosa que foi utilizada como repressão nos momentos de não trabalho.

No final do século 18 aparecem novas formas de divertimento associado a reforma iluminista, foram inauguradas casas de ópera em Belém (1755), na Bahia (1760) e em Vila Rica (1769). E no Rio de Janeiro entre 1769 e 1778 o vice-rei do Brasil promoveu bailes e reuniões. Também Cavalcanti (2004) no Rio de Janeiro havia uma companhia artística estável com teatro, música, cantores, dançarinos e cômicos.

Ainda Dias (2013) no Rio de Janeiro foram construídos passeios públicos para a socialização, porém com ideias iluministas de vida civilizada e educação requintada. Já em Minas Gerais Ávila (1978), o teatro era uma das manifestações de lazer das populações. As diversões eram dinâmicas na vida da população nessa época.

Pois, segundo Rosa (2005) as diversões na Vila Rica, incluíam, vendas, tabernas, botequins, jogos de cartas, bailes, banquetes, e outras diversões até durante as missas. No século 19 com ainda indício da industrialização aponta como marco na história do lazer no Brasil, entretanto é pouco considerada pelos estudiosos do lazer.

O estudo do lazer quase sempre se refere à sociologia, segundo Corbin, (2001);

Os trabalhos sobre a história do tempo livre foram quase sempre sugeridos ou realizados por sociólogos. Por isso muitos autores se desinteressaram da profundidade temporal, desprezaram o enraizamento das práticas, sobrestimaram a inovação. O estudo histórico, pelo contrário, leva a sublinhar a antiguidade das raízes (Corbin, 2001, p. 19).

O lazer no Brasil na década de 1960 era muito escasso, a pouca produção literária dos centros urbanos da época no Brasil, segundo Ferreira (1959);

Em nossas cidades, mesmo naquelas que já adquiriram características de grandes centros urbanos, quer pelo volume populacional, quer pelo desenvolvimento de sua estrutura econômico-social, o problema de bem

ocupar as horas de lazer ainda não ganhou a consciência dos estudiosos, nem a dos governantes. [...] Essa indiferença dos educadores, sociólogos, psicólogos, urbanistas, etc, pelo destino que os brasileiros dão ao seu tempo livre, deve-se em boa parte – acreditamos – à inexistência de grandes metrópoles e à ausência de várias características das sociedades de massas, próprias dos países altamente industrializados, onde as conotações culturais, econômicas e sociais do tempo de lazer são naturalmente ostensivas e gritantes. [...] Por outro lado, a natureza reflexa da nossa cultura deforma, em muitos casos, a visão dos brasileiros face aos fenômenos surgidos da realidade nacional. [...] Acontece, porém, que nos países padrões do sistema cultural em que nos inserimos, “tempo é dinheiro” e amar a vida no que ela tem de belo e desinteressado uma deformação ou um vício (Ferreira, 1959).

O lazer no Brasil nessa época tem dois fatos relevantes para a evolução do estudo do lazer, o primeiro está relacionado com a palestra em Recife, pelo sociólogo José Vicente de Freitas Marcondes, da Escola de Sociologia e Política de São Paulo, intitulada Trabalho e Lazer no Trópico e o segundo fato foi a publicação, em 1968 do livro Lazer e Cultura, por João Camilo de Oliveira.

Em 1969 entre os dias 27 e 30 de outubro no SESC de São Paulo houve um seminário relacionado a discutir o lazer: perspectivas para uma cidade que trabalha. Segundo Requiza (1977);

[...] É na cidade de São Paulo, a mais industrializada cidade do país, onde o aspecto trabalho apresenta íntima conexão com a própria vida da cidade, que o lazer como tema haveria de impor-se, como aconteceu, com significativa importância. Assim, o lazer, como problema geral, emerge a consciência social brasileira nesse momento, e vai adquirindo progressiva importância social e política no país (Requiza, 1977).

O seminário iniciou com a conferência de Renato Requiza salientando a importância do lazer no mundo contemporâneo conforme a linha de pesquisa de Dumazedier. Para Requiza há dois conceitos importantes de lazer, um do Joffre Dumazedier (*Vers une civilization du loisir?*) e ou segundo de Normam P. Miller e Duane M. Robison (*Le nouvel age des Loisirs*).

Segundo Requiza, (1974) o lazer é “um conjunto de valores de desenvolvimento e enriquecimento pessoais alcançados pelo indivíduo, utilizando o tempo de lazer, graças a uma escolha pessoal de atividades que o distraiam”.

Além disso, Requiza, (1974) complementa os dois conceitos de lazer:

Quanto ao gênero próximo de ambos os conceitos, o de Dumazedier parece-nos mais adequado quando se refere a conjunto de atividades e não a

conjunto de valores, embora a insistência nos valores do lazer nos pareça importante para o exato entendimento do lazer. Assim é que os valores existem como essência em ambos os conceitos, sendo que para Dumazedier eles são uma finalidade das atividades ou do conjunto de atividades e, em Miller e Robinson, eles por si próprios definem o lazer (Requixa, 1974).

Porém, Requixa define seu próprio conceito de lazer; “como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social”.

Em 1973 em Porto Alegre foi criado o Centro de Estudo de Lazer Recreação (CELAR) na PUC-RS com a parceria do Município de Porto Alegre para atender as demandas de recursos humanos especializados nos “Centros de Comunidade”.

Em setembro de 1975, Dumazedier ministra um curso no CELAR para graduandos e professores universitários, sobre o tema Teoria do lazer. O discurso do pesquisador foi transcrito e publicado, segundo Castilho (1975):

Preferimos dar-lhe o título de “Questionamento Teórico do Lazer” por entendermos que corresponde melhor ao posicionamento adotado pelo ilustre sociólogo e também porque nosso principal objetivo, ao divulgá-lo, é fornecer subsídios para que a preocupação com o lazer, em rápida expansão entre nós, se constitua num questionamento sério e realista que propicie ações eficazes e condizentes com o respeito ao homem e à sua liberdade. O texto foi reproduzido de gravações e apontamento e organizado de maneira a servir ao leitor que não participou do curso. Os originais não foram revisados pelo professor. Esperamos, no entanto, ter sido fiéis ao pensamento do mestre, sem distorcer nem desfigurar sua contribuição na brilhante e afetuosa passagem entre nós (Castillo, 1975).

Em relação às ações do Governo Federal sobre o lazer nessa época, segundo Requixa (1977):

[...] por ocasião da criação da Comissão Nacional de Regiões Metropolitanas e Política Urbana – CNPU, em 5 de junho de 1974 [...] A estratégia deverá obedecer a diversas diretrizes, entre as quais chama a atenção a que trata do “disciplinamento da urbanização da orla marítima regional, em decorrência das atividades ligadas ao turismo e ao lazer, bem como a preservação das cidades históricas e o apoio às infra-estruturas das estâncias hidrominerais”. Isto no caso da região Sudeste. Para a região Sul, “o disciplinamento do processo de urbanização das áreas litorâneas e interiorizadas, destinadas ao turismo e lazer” e para o Nordeste, “a ordenação da ocupação urbana da orla marítima com o objetivo de preservar o patrimônio paisagístico e a vocação da área para o turismo e o lazer” (Requixa, 1977).

Já em 1988 a autora Sarah S. Bacal publica o livro Lazer: teoria e pesquisa, nessa obra ela aborda as relações entre trabalho, tempo livre e turismo. Pois segundo Bacal (1988):

Ao conjunto de atividades realizadas no tempo necessário chamou-se trabalho, e procurou-se examinar, relativamente a ele, que critérios, adotados nas várias etapas do processo civilizatório, presidiram à sua valorização, com

vistas a verificar o modo como as variações de significado interferiram na conotação das atividades realizadas no tempo livre. Este conjunto de fatores conduziu a autora a uma pesquisa de campo, cujo principal objetivo consistia em saber se, em São Paulo, o homem dispõe de um tempo em que pode escolher livremente suas atividades. [...] A ênfase desta pesquisa se concentra no volume de tempo livre e no conteúdo desse tempo. As referências à visão diacrônica dos conteúdos das parcelas do tempo total têm como objetivo destacar que as modificações envolvendo a natureza e o valor de uso do tempo liberado ao trabalho influem e são influenciadas por fatores sócio-culturais (Bacal, 1988).

O lazer é um direito constitucional que está inserido no capítulo dos Direitos Sociais, no título de Direitos Fundamentais conforme o artigo 6º, caput, artigo 7º, IV, artigo 217, parágrafo 3º, e artigo 227. Em várias definições de lazer, a mais adotada segundo Dumazedier (1993):

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para se divertir, recrear e entreter, ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após se livrar ou desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais. (Dumazedier, 1993, p. 34)

Todavia para Marcellino (2000) o lazer apresenta duas variáveis tempo e atitude. Segundo Marcellino (2000):

Não é possível entender o lazer isoladamente, sem relacionar com outras esferas da vida social. Ele influencia e é influenciado por outras áreas de atuação, numa relação dinâmica. (Marcellino, 2000, p.14)

Para Dumazedier (2008) existem quatro grandes definições de lazer:

1. A primeira é a mais ampla. É uma definição que não diz respeito a nenhuma atividade particular, mas a todas as atividades da vida cotidiana. O lazer é um estilo de vida, uma maneira de trabalhar, de exercer as obrigações familiares, engajamentos políticos, espirituais. Uma maneira que valoriza o prazer e que tem exigências frente a todas as atividades, de tal forma que o indivíduo tem sempre a impressão de exercer livremente e com prazer estas atividades. – David Riesman – Riesman. D, “A Multidão Solitária” - Ed. Perspectiva 1971.
2. Na segunda definição, o lazer é o tempo fora do trabalho. Inclui as obrigações familiares, sócios – políticos, sócios – religiosos e o lazer. Esta definição encontra-se em J. Fourastie. Fourastie, “Des loisirs: pour quoi faire” – Casterman, 1970.
3. A terceira definição elimina não só o trabalho, mas também as obrigações familiares não eliminam os engajamentos sócios- políticos e sócios-religiosos. Esta definição é a que se encontra mais difundida entre os sociólogos europeus, tanto de leste como de oeste. Estes sociólogos não fazem distinção entre tempo livre e lazer.
4. A quarta definição é a que não considera como lazer nem o trabalho nem as obrigações familiares, nem os sócios – políticos, nem os sócios religiosos. Nesta concepção de lazer, tais atividades tem outra significação para a sociedade, para as instituições políticas e religiosas.



Então o lazer não existe uma única e exclusiva definição, pois ele pode ser considerado um estilo de vida, um tempo fora do trabalho, ou mesmo as obrigações com a família.

### 3.2 LAZER NA PMPA

O Lazer hoje em Porto Alegre está a cargo da Secretária Municipal do Esporte, Lazer e Juventude – SMELJ, a qual coordena e executa a política municipal de esporte, objetivando a propagação das atividades físicas e desportivas. Além de promover, incentivar e fomentar o esporte, a recreação e o lazer em todas as categorias e modalidades propondo a inclusão social. Segundo o decreto nº 21.565, de 13 de julho de 2022, artigo 2º compete:

- I - coordenar e executar a política municipal de esporte, objetivando a difusão das atividades físicas e desportivas formais e não formais, visando à inclusão social;
- II - promover o esporte, a recreação e o lazer;
- III - promover, incentivar e fomentar o esporte em todas as categorias e modalidades, com projetos próprios e em parceria com entidades afins;
- IV - garantir à população o acesso universal ao esporte e ao lazer; e
- V - promover, elaborar, discutir, executar e propor políticas públicas que permitam e garantam a integração e a participação do jovem no processo social, econômico e político do Município de Porto Alegre. (PMPA decreto 21.565, ano 2022, art. 2º)

Todas as Atividades Físicas, Esportivas, Recreativas e de Lazer independente da faixa etária são orientadas por profissionais de Educação Física. E também, os eventos esportivos, recreativos, culturais, educativos e de lazer em ginásios, parques, praças e centros de comunidades. Além do acesso gratuito nas piscinas públicas no verão com aulas de natação e hidroginástica.

As modalidades ofertadas pela Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Juventude (SMELJ), segundo o que consta no site<sup>1</sup>, consultado no dia 01.08.2024, são:

Para adultos e idosos: Alongamento, Ginástica, Dança, Yoga, Musculação, Tênis, Beach Tennis, Câmbio, Basquete Reloginho, Dança Afro, Expressão Corporal, Grupos de Convivência, Ginástica Funcional, Caminhada Orientada, Ritmos,

---

<sup>1</sup> Site: <https://prefeitura.poa.br/smelj>

Avaliação Física, Ginástica Master, Grupos de Dança e Condicionamento Físico e Fitness Day.

Para crianças, adolescentes e jovens: Ginástica artística, Futebol, Judô, Voleibol, Futsal, Ballet, Tênis, Basquete, Recreação, Brinquedoteca, Capoeira e Beach Tennis.

Formas de Prestação de Serviço: São presenciais nas próprias unidades recreativas (Centro de comunidade, Ginásios, Parques, Praças e projetos). Nos seguintes locais: CECOFLOR, CECOPAM, CECORES, CECOVE, CEGEB, CEPRIMA, CEVI, Ginásio Lupi Martins, Ginásio Tesourinha, Parque Alim Pedro, Parque Ararigóia, Parque Mascarenhas de Moraes, Parque Ramiro Souto, Parque Tamandaré, Parque Tenístico José Montauray, Praça Darcy Azambuja e Parque Esportivo Orla do Guaíba.

## ESPORTE

Futebol, Programa em Cada Campo uma Escolinha- ECCE, Futebol Feminino, Curso de Arbitragem, Clínica Pública de Fisioterapia Esportiva, Paradesporto

## UNIDADES ESPORTIVAS

Centro Esportivo e Cultural Bom Jesus (CECBJ), Centro Comunidade Vila Restinga (CECORES), Centro Comunidade Parque Madepinho (CECOPAM), Centro Comunidade da Vila Floresta (CECOFLOR), Centro Comunidade Primeiro de Maio (CEPRIMA), Centro de Comunidade Vila Ingá (CEVI), Centro de Comunidade Vila Elizabeth (CECOVE), Centro de Comunidade George Black (CEGEB), Ginásio Osmar Fortes Barcellos – Tesourinha, Ginásio Lupi Martins, Parque Esportivo Orla do Guaíba, Parque Ararigóia, Parque Ramiro Souto, Parque Alim Pedro, Parque Mascarenhas de Moraes, Parque Tenístico José Montauray, Parque Tamandaré e Praça Darcy Azambuja.

## EVENTOS ESPORTIVOS

Calendário de Corridas de Rua, Campeonato Municipal de Várzea, Campeonato Porto Alegre de Handebol, Campeonato Porto Alegre de Voleibol, Campeonato Porto Alegre de Basquetebol, Campeonato Porto Alegre de Futsal, Campeonato Porto Alegre de Bocha, Circuito Verão, Circuito Porto Alegre de Vôlei de Praia Circuito de Câmbio, Copa Porto Alegre de Handebol de Areia, Jogos Abertos de Porto Alegre – JAPA,

Jogos municipais Estudantes Excepcionais – JOMEEX, Jogos Municipais da 3ª Idade e Torneio de Judô.

## JUVENTUDE

Conexão Jovem POA, Projeto de Aprendizagem Profissional – Jovem Aprendiz e Semana da Juventude.

## LAZER E PROGRAMAS SOCIAIS

Clube Escolar, Fitness Day, Piscinas Públicas, Programa Social Esporte Clube e Ruas de Lazer.

Todas essas atividades e espaços são importantes para o lazer em Porto Alegre. E uma dessas atividades propostas é o futebol de várzea, o qual é realizado nos finais de semana em diferentes localidades da cidade. Segundo Myskiw 2014;

Dentre as orientações desta circulação, não foi difícil percebermos o campeonato municipal da várzea de Porto Alegre, um relevante circuito de futebol, em relação ao qual, ao convergirem para os jogos, seja nos próprios bairros ou vilas, seja rumo à regiões distantes de suas moradias, os membros dos times (dirigentes, treinadores e jogadores), como também as pessoas das comunidades (tramas de familiares, amigos, vizinhos, colegas de trabalho, de estudos, etc.), tratavam de operar, nos campos, nas praças, nos parques e nos estádios, um conjunto de práticas (jogar, treinar, torcer, organizar, conversar, xingar, ameaçar, beber, comer, etc.) frequentemente descritas como “de lazer”. (Myskiw, 2014, p. 712)

A organização do futebol de várzea tem parceria com a prefeitura (gestão dos espaços públicos) e com os líderes comunitários (as ligas), segundo Myskiw (2014);

O fato das ligas, a partir de 1993, em alguma medida, assumirem o lugar de parceiras da prefeitura, passou a exigir um trabalho de alinhamento das normatizações (calendários, regulamentos, regras, documentos, etc.), consolidando espécies de fronteiras culturais do circuito varzeano, pelo qual as pessoas podem transitar e reconhecer certa regularidade quanto ao que é adequado e inadequado. Este alinhamento, estando sob a tutela da Gerência de Futebol da SME deu substância a um efeito de institucionalização, ofertando ainda mais solidez aos seus contornos, muitos deles registrados num documento chamado de “regulamento geral”. Tal documento era revisto e aprovado no início de cada ano, antes dos regionais, numa reunião com os presidentes (ou donos) das ligas, sendo reconhecido em toda a extensão do circuito, cabendo aos funcionários da Gerência de Futebol, aos dirigentes das ligas e a uma Comissão Disciplinar nomeada pelo Prefeito Municipal os cuidados quanto ao cumprimento dos seus termos pelos times vinculados, estes oriundos de diferentes regiões e montados de maneira muito diversa. (Myskiw, 2014, p. 716)

Ainda o fato de estar na várzea não significa somente competições organizadas e sim papeis de cada um que participava do evento. Pois segundo Myskiw (2014);

Estar na várzea significava mais do que vincular-se a competições organizadas pelas ligas e/ou pela Gerência de Futebol. Ainda que no “tempo de lazer”, relacionava-se também a ocupar papéis (de dirigente, jogador, treinador, massagista, torcedor), desenvolver comportamentos esperados, reconhecendo fronteiras materiais e culturais, formas particulares de organização, instituições reguladoras, meios distintivos de outros (do circuito profissional, amador, praiano, etc.), que orientam as relações e as práticas do futebol. (Myskiw, 2014, p. 717)

Todavia esses times de várzea para se manterem, havia a necessidade de contribuição financeira de todos os envolvidos. Segundo Lopes (2022):

Ao longo da pesquisa fomos compreendendo que a formação e manutenção de um time não acontecia somente pela qualidade técnica dos jogadores, mas também pela contribuição homogênea e semanal da taxa de jogo que era determinada pela diretoria ou diretor do time. Isso tinha um impacto determinante até mesmo na permanência de cada um no ‘plantel’. Fazer parte de uma equipe não significava apenas frequentar os jogos com regularidade, e/ou estar no grupo do WhatsApp, mas sim era relevante contribuir com as taxas e mensalidades. (Lopes, 2022, p. 62)

Além disso; todos os jogadores deveriam ser comprometidos financeiramente com o time, ajudando nas despesas com taxas de campo, juízes, lavagem de uniforme e o aumento de taxas conforme a fase do campeonato.

Entretanto havia alguns jogadores que eram convidados e jogavam bem, mas não contribuía com as despesas, e isso dava um mal estar e rachas no grupo. Alguns dirigentes de times faziam esforços para pagar os custos das equipes, pois segundo Lopes (2022):

[...] exige dos dirigentes um esforço financeiro significativo para inscrever uma equipe numa competição e para colocá-la em condições de participação. A inscrição é geralmente paga pelos diretores, até para fazer com que os atletas demonstrem compromisso. Isso faz sentido porque, em alguns casos vivenciados, jogadores que contribuíram para o pagamento da taxa de inscrição acabam pressionando pela sua participação como ‘titulares’ do time. Sendo assim, há um entendimento de que ‘o ideal’ é envolver a cobrança de taxas dos jogadores somente em relação a cada jogo, para o custeio de taxas de campo e da arbitragem. (Lopes, 2022, p. 68)

No futebol de várzea uma das maneiras de motivar e incentivar os jogadores é a cerveja e o churrasco no final do jogo (independente do resultado). Tudo isso cobrado da diretoria dos times, pois segundo Lopes, (2022):

Essa motivação, aliás, estava associada ao custeio de cerveja no final de cada jogo. A diretoria sempre era instigada a pagar essa bebida para os jogadores, sobretudo nos casos de vitórias. Em alguns casos um churrasco

era feito para comemorar vitórias ou classificações, não somente em caso de título. Se esperava de um 'bom dirigente', e de uma 'equipe organizada' no cenário futebolístico, guardadas as diferenças entre as suas fases, que esse tipo de investimento na forma de incentivo estivesse presente. (Lopes, 2022, p. 68 e 69)

O futebol de várzea é apenas um exemplo de atividade entre tantas oferecidas pela Secretária Municipal do Esporte, Lazer e Juventude – SMELJ. Pois, cada atividade tem seus acontecimentos e suas histórias.

Além desse, agora temos um outro exemplo de lazer para homens com idade avançada (aposentados) que acontece no Parque Farroupilha (Redenção), esse considerado como um grande espaço público de Porto Alegre.

Nesse parque a população utiliza para o lazer principalmente nos finais de semana onde acontecem as exposições de feiras e os shows. E durante a semana esse espaço é utilizado pelos seus frequentadores tanto para o lazer quanto para realizar atividades físicas.

E nesse local está localizado Soeral (Sociedade Esportiva Recanto da Alegria) formada por um grupo de homens de idade avançada, e em sua grande maioria aposentados em diversas áreas diferentes. Estão ali naquele ambiente para socializarem e realizarem diversas atividades como por exemplo os jogos de cartas. Segundo Silveira (2007):

A Soeral é um coletivo de homens de idade avançada que frequenta o Parque da Redenção, em Porto Alegre, onde desenvolvem diversas atividades, como os jogos de cartas, o jogo de dominó, o jogo de damas, o jogo de xadrez e – especialmente – o jogo da bocha. Além da prática das atividades lúdicas específicas, seus sócios participam de uma rotina diária, que os inclui num universo cultural com o qual se identificam e que tem uma forma particular de sociabilidade que o sustenta. (Silveira, 2007, p. 181)

Nesse espaço democrático; de lazer e de socialização atraem seus frequentadores de diversos pontos da cidade. Pois, segundo Silveira (2007):

[...] Não possuindo origens sociais comuns, mas vindos de vários pontos da cidade, fazem da Soeral um espaço de contato particular, no qual os jogos constituem os principais condutores do seu convívio. (Silveira, 2007, p. 182)

Logo, o espaço Soeral que fica dentro de um dos maiores parque público de Porto Alegre, apresenta um espaço de sociabilidade lúdica, de pertencimento e de relações sociais. Pois, Segundo Silveira (2007):

[...] espaços de sociabilidade lúdica que evocam fortes sentimentos de pertencimento, além de proporcionarem aos seus freqüentadores uma rede de relações sociais, que fornecem significados diferenciados para o processo de envelhecimento. (Silveira, 2007, p.189)

Todavia os espaços públicos (Praças e Parques) de Porto Alegre sofreram ameaças dos governos municipais, um em 2017 que extinguiu a secretária de esporte e o outro em 2022 que dá concessão às empresas privadas desses espaços. Segundo Stigger (2022):

Em 2017 o governo Nelson Marchezan Junior (PSDB) extinguiu a SME, 'desinvestimento' que reduziu o corpo de profissionais e, conseqüentemente, a oferta de atividades de lazer à população. Sebastião Melo (MDB) reativou o setor (2022), denominado agora Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Juventude, mas 'investe' para a realização de concessões de praças e parques à iniciativa privada. Ambas as iniciativas se orientam pela agenda neoliberal, que busca a diminuição do Estado, desobrigando-o de oferecer serviços de lazer para a os cidadãos. (Stigger, 2022, documento eletrônico).

Todas essas iniciativas tiveram críticas e pressões por parte da população. Pois esses espaços de lazer devem continuar públicos para que todos tenham acesso às praças e os parques da cidade. Segundo Stigger (2022):

- as ações de políticas de esporte e lazer de Porto Alegre existem há muito tempo e, em grande medida foram/são desenvolvidas em parques e praças da cidade, locais onde os principais serviços são/vêm sendo oferecidos;
- apesar de 'contratempos' e mesmo 'desinvestimentos' efetivados por alguns governantes, elas vêm se mantendo como políticas 'de Estado' graças ao engajamento do seu corpo de funcionários e pressões da população através das suas lideranças;
- essas lideranças, junto com demais usuários, têm participado da gestão das Unidades Recreativas, contribuindo para a sua manutenção – não necessitam da iniciativa privada para as suas ações;
- nesse contexto, a continuidade da característica 'pública' desses equipamentos da cidade se mostra fundamental para a garantia do acesso democrático a experiências qualificadas no âmbito do lazer;
- restringir o acesso a esses espaços e serviços via concessões à iniciativa privada demandará custos aos usuários, aspecto que, além de desmobilizar as comunidades que vêm contribuindo para a sua gestão, implicará em excluir desses locais aquelas pessoas que não tiverem recursos para neles adentrar;
- nessa perspectiva, conceder as praças e os parque para a iniciativa privada significa cercear o direito ao lazer de grande parcela dos cidadãos porto-alegrenses. (Stigger, 2022, documento eletrônico)

Atualmente em Porto Alegre os grandes espaços públicos como, por exemplo, a Orla do Guaíba e o Parque Harmonia estão sendo administrados por empresas privadas em parceria com o governo municipal.

### 3.3 ATIVIDADES FÍSICAS E IDOSO

Os idosos procuram realizar atividade física na esperança de melhorar aptidão física, mental, social, e de manter uma melhor qualidade de vida. Ainda Weinberg e Gould (2001), corroboram dizendo que a prática de exercícios em grupo traz uma maior adesão, satisfação, apoio social e comprometimento.

Além de satisfazer as necessidades de socialização promovendo benefícios psicológicos e fisiológicos. E ainda, melhorando a sua aptidão física e a saúde, através de exercícios regulares (SHEPHARD, 1994). A programação de atividades devem ser leve, com pouca duração e realizada durante duas ou três vezes por semana.

Porém, Leite (2000) e Powers e Howley (2006) antes da realização dessas atividades físicas é aconselhável que os idosos realizem um check-up médico ou que tenham um atestado médico permitindo a sua participação nessas atividades. E também há uma alimentação adequada com avaliação nutricional que ajudará o idoso a ter um envelhecimento saudável. Segundo Mazo (2009),

“Uma alimentação adequada e a pratica de atividade física regular, associa o indivíduo a ter um envelhecimento saudável e bem sucedido. E que uma velhice com melhor qualidade de vida, pode ser resultado de um estilo de vida ativo e saudável desde a infância” (Mazo, 2009, p. 314).

Os benefícios obtidos para os idosos através das atividades físicas são vários como: diminuição de medicamentos, diminuição de quedas e fraturas, melhora na autoestima e socialização.

Para Mazo (2004), a prática de atividade física orientada e realizada regularmente pelos idosos, pode resultar em vários benefícios como: maior longevidade, redução de taxas de mortalidade, diminuição de medicamentos prescritos, manutenção da independência e autonomia, contato social e do prazer pela a vida. Ainda Taylor (2004), quando a atividade física é realizada regularmente é um

importante fator, pois aumenta ou preserva a força e a potência muscular, ajuda na manutenção da mobilidade, previne e reduz as quedas e fraturas.

Corroborando Cordeiro e Sarinho (2023), a prática de atividade física é eficaz na qualidade de vida dos idosos, principalmente para os que sofrem de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT'S), pois a prática de exercícios favorece o aumento de força, a resistência cardiovascular, melhora na capacidade funcional, reduz as quedas, há uma redução nos níveis de colesterol e nos percentuais de gorduras. Ainda os idosos com o ganho de força ficam mais independentes, com maior condicionamento, e por consequência uma melhora na autoestima e uma redução no estresse.

Além disso, Melo *et al.* (2018) complementa que a prática dessas atividades libera os hormônios como endorfina e serotonina, favorecendo também a interação e a amizade. E Mellado e Lima (2023) corroboram dizendo que a prática regular de exercícios ajuda na melhora das suas atividades diárias (AVD'S) atuando na capacidade funcional do idoso, ajudando nas suas atividades habituais mais ativas, com autonomia e independência.

Ainda, em outros estudos de Cupertino *et. al.*, (2007); Merege filho *et. al.*, (2014), expõem que a prática de atividade física, ocorre adaptações cerebrais, agudas e crônicas, sendo que a aguda aumenta o fluxo sanguíneo e por consequência há um aumento de atividade de neurotransmissores. E a crônica há adaptações nas estruturas cerebrais e plasticidade sináptica resultando em melhoras cognitivas.

Entretanto Koenemam *et al*, (2011), Hallal *et al.*, (2012) relatam que a mudança de hábitos e o processo de envelhecimento leva os idosos a não praticarem atividade física e por consequência entram no sedentarismo. Através disso, há um aumento na predisposição de doenças. Pois, segundo eles a taxa de inatividade física chega a 32,3% na população acima de 65 anos e com a progressão da idade há uma redução da prática de atividades físicas.

E estudos realizados por Faustino e Neves (2002), constataram a diferença significativa entre portugueses e brasileiros, pois os portugueses levam uma vida mais sedentária e apresentam índices significantes de idosos com doenças crônicas. Logo a falta de atividade física e a má alimentação dessa população levam a quadros de hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

Ainda Santos *et al.*, (2015), concorda que a falta de atividade física está relacionada com as doenças crônicas, as quais influenciam diretamente no sistema



metabólico. Além de causar problemas emocionais, aumentando os sintomas de estresses e ansiedade, e ocasionando a depressão.

Além disso, Seguin *et al.*, (2012) a falta de realizar atividade física acelera a perda de força, de flexibilidade, de equilíbrio e de resistência cardiovascular. Além de aumentar os problemas de saúde e independência do idoso. Também Medeiros e al., (2015), a falta de atividades físicas contribuem para a redução e qualidade do sono. E Kryger *et al.*, (2011) estudos comprovam que o sono é crucial para a qualidade de vida e está associado a saúde física e mental.

Então a prática regular de atividade física pelos idosos é importante para seu dia-a-dia, para sua saúde física, mental e social.

#### 4. METODOLOGIA

Para a presente pesquisa, adotou-se um Estudo de caso a partir de uma análise qualitativa, com entrevista e análise de conteúdos.

O estudo de caso tem como finalidade reunir informações detalhadas e sistemáticas sobre um fenômeno (Patton, 2009). Além disso, pode ser considerado como uma história de um fenômeno passado e atual, elaborado por múltiplas fontes de provas, incluídos dados das observações diretas e entrevistas sistemáticas, pesquisados em arquivos públicos e privados (Voss; Tsikriktsis; Frohlich, 2002).

Ainda para Yin, (2005); o estudo de caso é uma investigação empírica da vida real. Segundo Yin, (2005):

[...]o estudo de caso é um fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real. (Yin, 2005, p. 32).

Corroborando Martins, (2008):

[...]mediante um mergulho profundo e exaustivo em um objeto delimitado, o estudo de caso possibilita a penetração em uma realidade social, não conseguida plenamente por um levantamento amostral e avaliação exclusivamente quantitativa. (Martins, 2008, p. 11)

E ainda segundo as autoras Lüdke (1986), o estudo de caso apresenta características fundamentais, tais como:

- 1– Os estudos de caso visam à descoberta.
- 2 – Os estudos de caso enfatizam a ‘interpretação em contexto’.
- 3 – Os estudos de caso buscam retratar a realidade de forma completa e profunda.
- 4 – Os estudos de caso usam uma variedade de fontes de informação.
- 5 – Os estudos de caso revelam experiência vicária e permitem generalizações naturalísticas.
- 6 – Estudos de caso procuram representar os diferentes e às vezes conflitantes pontos de vista presentes numa situação social.
- 7 – Os relatos de estudo de caso utilizam uma linguagem e uma forma mais acessível do que os outros relatórios de pesquisa (Lüdke, 1986, p. 18-20).

Entretanto o estudo de caso não é um trabalho fácil de se realizar, pois necessita frequentemente de tempo e dedicação do pesquisador. Pois, segundo Miguel, (2007);

[...]os trabalhos são sujeitos a críticas em função de limitações metodológicas na escolha do(s) caso(s), análise dos dados e geração de conclusões suportadas pelas evidências (Miguel, 2007, p. 217).

E ainda alguns autores criticam o estudo de caso devido a sua forma de estratégia. Yan, (2005), enfatiza que muitos pesquisadores tem um certo descrédito em relação ao estudo de caso, pois apresentam falta de rigor nas investigações, fornecem pouca base para as generalizações e consomem muito tempo.

No entanto, Sammartino (2002) assegura que vieses não são problemas exclusivos do estudo de caso, pois distorções são riscos possíveis em qualquer método científico.

A análise qualitativa tem como enfoque as seguintes características: o pesquisador é o instrumento chave, o ambiente é a fonte dos dados, não utiliza técnicas e métodos estatísticos, têm caráter descritivo, e o principal objeto é a interpretação do fenômeno objeto de estudo (GODOY,1995B, SILVA; MENEZES, 2005). Ainda Llewellyn; Northcott, (2007) a análise qualitativa se detém nas características de situações, eventos e organizações.

O carácter descritivo é utilizado em estudo exploratório e na análise qualitativa é a mais indicada. Segundo Godoy, (1995b);

Quando estamos lidando com problemas pouco conhecidos e a pesquisa é de cunho exploratório, este tipo de investigação parece ser o mais adequado. Quando o estudo é de carácter descritivo e o que se busca é o entendimento do fenômeno como um todo, na sua complexidade, é possível que uma análise qualitativa seja a mais indicada. Ainda quando a nossa preocupação for a compreensão da teia de relações sociais e culturais que se estabelecem no interior das organizações, o trabalho qualitativo pode oferecer interessantes e relevantes dados. Nesse sentido, a opção pela metodologia qualitativa se faz após a definição do problema e do estabelecimento dos objetivos da pesquisa que se quer realizar. (Godoy, 1995 B, p. 63).

Corroborando segundo Silva; Meneses, (2005):

Dentro deste tipo de abordagem há uma interação dinâmica “entre o mundo real e o sujeito, isto é um vínculo indissociável do mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzida em números” (Silva; Menezes, 2005, p. 20).

O estudo de caso na pesquisa qualitativa demonstra a realidade de situações e contextos. Pois, segundo Goldenberg (2011):

O estudo de caso não é uma técnica específica, mas uma análise holística, a mais completa possível, que considera a unidade social estudada como um todo seja um indivíduo, uma família, uma instituição ou uma comunidade, com o objetivo de compreendê-los em seus próprios termos (Goldenberg, 2011, p. 33).

Além disso, a pesquisa qualitativa apresenta cinco características básicas segundo Bogdan (1994):

1. Na investigação qualitativa a fonte directa de dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal[...];
2. A investigação qualitativa é descritiva. Os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números. Os resultados escritos da investigação contêm citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação. Os dados incluem transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais [...];
3. Os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados ou produtos [...];
4. Os investigadores qualitativos tendem a analisar os seus dados de forma indutiva. Não recolhem dados ou provas com o objectivo de confirmar ou infirmar hipóteses construídas previamente; ao invés disso, as abstracções são construídas à medida que os dados particulares que foram recolhidos se vão agrupando [...];
5. O significado é de importância vital na abordagem qualitativa. Os investigadores que fazem uso deste tipo de abordagem estão interessados no modo como diferentes pessoas dão sentido às suas vidas. (Bogdan, 1994, pp.47-50).

A entrevista é considerada um dos principais instrumentos para a coleta de dados em estudos científicos. Ainda Minayo, (1994), acredita que a entrevista é um processo de coleta de informações de um determinado tema científico, realizado por um entrevistador que destina fornecer informações apropriadas para o objeto de pesquisa. Segundo Lüdke, (1986):

[...]é que ela permite a captação imediata e corrente da informação desejada, praticamente com qualquer tipo de informante e sobre os mais variados tópicos. (Lüdke, 1986, p. 34).

Para Moreira, (2002), a entrevista pode ser definida como; “uma conversa entre duas ou mais pessoas com um propósito específico em mente”. As entrevistas são classificadas conforme Richardson, (1965) como: estruturadas, não estruturadas ou completamente abertas e semi-estruturadas.

Ainda Voss, (2002); propõem que a entrevista pode ser gravada, pois garante a confiabilidade da entrevista. Porém, o ato da gravação pode deixar o entrevistado desconfortável e inibido. Após as entrevistas é fundamental transcreve-la, segundo Zanelli, (2002):

[...] é fundamental transcrever uma entrevista logo após o seu término, o que permite maior fidelidade à transcrição, além de reformular e melhorar as entrevistas para outros entrevistados; se o pesquisador deixar para transcrever depois de muito tempo, poderá acumular entrevistas e “pode dificultar a lembrança de elementos que ocorrem no processo, que não são captados pelos instrumentos de registro (como as ênfases ou as expressões faciais). (Zanelli, 2002, p. 85).

A análise de conteúdo de Bardin (2004, 2010,2011) é uma das várias técnicas de análise utilizada na pesquisa qualitativa de um determinado problema social. Para Bardin; o análise de conteúdo tem como objetivo, analisar o que foi dito na investigação, construindo e mostrando concepções em volta do objeto estudado.

Além disso, Bardin (2011) definiu em três fases rigorosas os análises dos materiais coletados, são elas: Pré-análise (leitura flutuante, escolha dos documentos, (re) formulações de objetos, hipóteses e a formulação de indicadores), Exploração do material (Criação de categorias) e tratamento dos resultados (interpretação dos dados).

Para a presente pesquisa, adotou-se um Estudo de Caso a partir de uma análise qualitativa, entrevistas e análise de conteúdos. Esta foi realizada no CECORES (Centro Comunitário da Restinga) no bairro Restinga, de Porto Alegre, RS com dois professores de Educação Física. Dessa forma, foram realizadas entrevistas gravadas com os professores de Educação Física, através de 11 perguntas semi-estruturadas, sobre O centro comunitário CECORES e uso do espaço para atividade física pelo grupo de idosos.

As entrevistas foram marcadas e agendadas através de contato telefônico e WhatsApp dos professores. Para fins de análise e discussão dos dados, os professores foram denominados de PROFESSOR e PROFESSORA.

O Centro Comunitário da Vila Restinga – CECORES é um espaço público que é utilizado pela população (crianças, jovens, adultos e idosos) do bairro Restinga para: práticas de atividades físicas, o lazer e a socialização.

Para avaliar os dados obtidos, foi realizada uma análise descritiva das respostas dos professores de Educação Física.

#### ROTEIRO DAS PERGUNTAS:

##### CONHECENDO A/O PROFESSOR/A

- Qual o seu nome e idade?
- Qual a sua formação e especialização?
- Quanto tempo trabalha no CECORES?
- Há quanto tempo trabalhando com idosos?

##### SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA DA EDUCAÇÃO NO CECORES

- Quais são as atividades oferecidas aos idosos no CECORES?

##### SOBRE A SAÚDE FÍSICA, MENTAL E SOCIAL

- Na sua visão como professor de Educação Física; qual a importância desse espaço (CECORES) para os idosos?
- Na sua percepção como professor de Educação Física; quais são os benefícios trazidos por esse espaço (CECORES) para o lazer dos idosos?
- Quais atividades de interação social que o CECORES oferece aos idosos fora de seu espaço?

##### SOBRE A RELAÇÃO ENTRE PROFESSORES E IDOSOS NO ESPAÇO

- Qual a relação entre idosos e professor de Educação Física nesse espaço (CECORES)?
- Você acredita que nesse ambiente (CECORES) os idosos se sentem valorizados?
- Qual a sua avaliação como professor de Educação Física a respeito da importância desse espaço?

## 5. ANÁLISE DE DADOS

A partir das entrevistas, realizando a análise de conteúdo, chegamos a três categorias específicas: a) Importância das atividades físicas nesse espaço para os idosos na visão dos professores, b) A relação entre idosos e professores de Educação Física e c) O sentido desse espaço para os idosos de acordo com docentes.

### 5.1 A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NESSE ESPAÇO PARA OS IDOSOS NA VISÃO DOS PROFESSORES

Em relação a atividades físicas a professora fala da importância e os benefícios do treinamento funcional para os idosos no seu dia-a-dia.

*“[.....]A importância que é para ele sentar e levantar, fazer uma flexão, uma extensão de braço, pensar para fazer um exercício junto, braço e perna. Então, a gente acredita que a importância do funcional na vida deles vai melhorar.[.....]”  
(PROFESSORA)*

De acordo com Dias (2011), o treinamento funcional pode ser considerado como um conjunto de exercícios para melhorar as habilidades motoras e para atender a atividades práticas do dia-a-dia dos praticantes. O treinamento funcional surgiu na área de fisioterapia e reabilitação que era realizado com pacientes após cirurgias e lesões. Pois era utilizado exercícios que imitassem os movimentos de funções básicas do cotidiano.

Para Campos (2016), o conceito de treinamento funcional é a melhoria das funções e atividades cotidianas como: sentar, carregar as compras, subir escadas, pegar objetos do chão, brincar com os filhos, e reagir rapidamente para não cair. E Martins e Floriano (2020), reconhecem que a prática do treinamento funcional auxilia na autonomia dos idosos para que supere as dificuldades básicas encontradas na vida diária.

Além disso, Gléria e Sandoval (2011), o treinamento funcional potencializa a força, a resistência, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio dos idosos. Corroborando Ramos e Sandoval (2018), através dos exercícios os idosos melhoram

a consciência sinestésica, o controle corporal, e do equilíbrio muscular estático e dinâmico.

Entretanto Lustosa *et al.* (2010), esse treinamento deve respeitar as capacidades físicas dos idosos.

*“Tem a ginástica da terceira idade, o câmbio e a aula de funcional com a professora. Essas são as atividades com os idosos. Ah, e a academia também, né? No momento não está funcionando por causa que o CECORES está com trabalho de abrigo, com o pessoal da enchente... Ah, e também tem hidrogenástica na temporada de piscinas e natação. Legal, isso aí.” PROFESSOR*

Estudos mostram que a ginástica realizada por idosos melhora a resistência e a força muscular. Estudos realizados por Cipriani *et al.* (2010) que a prática de ginástica durante nove meses melhorou a aptidão funcional geral das idosos. Ainda Silva *et al.* (2011) estudos com ginástica recreativa para idosos após três meses houve uma melhora na capacidade aeróbia e resistência muscular nos membros inferiores.

A participação de idosos na ginástica para todos proporciona benefícios como inclusão, socialização, vivências e o pertencimento a um grupo. Segundo Vilassante, (2012);

[...] ginástica para todos como ferramenta pedagógica que por conta de suas características, como a inclusão, a socialização, seu caráter recreativo, participativo e não competitivo, se mostra uma estratégia interessante no trabalho de interação e socialização, comunicação e diálogo[...] (Vilassante, 2012, p.8).

Ainda, segundo Patrício *et al*, (2016)

[...] modalidade Ginástica Para Todos (GPT), que permite a participação de pessoas de todas as idades, a promoção da saúde, o aumento da interação social entre outros objetivos que interessam a uma variedade de instituições e profissionais. (Patrício, 2016, p.8).

Corroborando segundo Moreno *et al*, (2018),

[..] mais importante é que as pessoas participem da GPT em grande número, priorizando o prazer de praticar, de fazer parte de um grupo, possuindo experiências que propiciem a vivência de valores humanos e a sensação de pertencer a um grupo (Moreno; 2018, p.471).



A hidroginástica é importante para os idosos, pois evita impacto nas suas articulações. Ferrari *et al.*, (2018) Oliveira *et al.* (2018), a hidroginástica é importante para idosos que possuem dores e limitações nas articulações. O exercício praticado na água as ações da gravidade são diminuídas, os impactos são suavizados, ajuda na resistência e melhora a capacidade física.

Além de melhorar os cinco componentes do condicionamento físico, segundo Silva *et al.*, (2010):

[...] a hidroginástica “é uma atividade que utiliza a água para melhorar os cinco componentes do condicionamento físico: condicionamento cardiorrespiratório, força muscular, resistência muscular, flexibilidade composição corporal. (Silva, 2010, p. 53)

Além disso, Silva *et al.* (2010) continua trazendo que a hidroginástica não vai auxiliar apenas nos aspectos físicos, também nos aspectos sociais e psicológicos de cada indivíduo. Ainda Borges (2019), as aulas de hidroginástica são animadas, tem música e materiais. Além de ter interação entre os colegas, compartilha emoções e faz novas amizades.

E Bonachela (1994), a prática regular de hidroginástica realizada pelos idosos proporciona vários benefícios, tais como: melhora na frequência cardíaca, auxílio na tonificação e fortalecimento muscular; e na elasticidade dos músculos. Também Canindé (2018), a hidroginástica proporciona ganho de força e resistência muscular dos membros superiores.

## 5.2 A RELAÇÃO ENTRE IDOSOS E PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*“Esse vínculo nosso é um vínculo muito forte, porque nós somos professores, nós somos amigos, nós somos um pouco terapeutas, psicólogos. A gente tem que entender que a pessoa veio para cá às vezes de algum lugar que ela não foi muito bem atendida. E quando a gente fala bem atendida, a gente fala de tu ouvir”*  
PROFESSORA

*“Para falar um pouquinho mais desse vínculo forte, também queria fazer um registro para vocês, que a gente está tentando, via posto de saúde, trazer para cá*

*uma técnica ou uma nutri, ou alguém que possa falar da alimentação, dos exames de 3 em 3 meses, que todos tem que fazer para cuidar da glicose, colesterol, triglicérideo.” PROFESSORA*

*“Então, é isso que eu tentei passar um pouquinho para vocês, o vínculo do professor, do centro comunitário, ele é muito forte, ele vai além da atividade física, ele vai além de ser o professor.” PROFESSORA*

*“É uma relação de amizade, respeito, carinho. Eles estão sempre agradecendo as aulas, agradecendo a companhia. Traz presente. Muito legal a relação. Ótimo.” PROFESSOR*

Todos os dois professores demonstram um vínculo de amizade, respeito e dedicação com os idosos.

Segundo Oliveira (2015):

É justamente, nessa etapa da vida que a prática sistematizada de atividades físicas se torna mais importante, principalmente pelos benefícios que trazem ao idoso. Assim, analisando as contribuições dadas pela literatura para destacar os benefícios da atividade física no lazer, como forma de promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, pode-se concluir então, que fica cada vez mais evidente que estas atividades proporcionam efeitos positivos sejam eles físicos, psicológicos ou sociais que auxiliam a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos seus anos adicionais. (Oliveira, 2015, p. 297)

De acordo com Lima (2018), que realizou estudos com um grupo de convivência com 14 idosos que praticam atividade física, mediada por um educador físico, de município localizado ao norte do Estado do Rio Grande do Sul. O resultado de 86% dos idosos do sexo feminino revela o reconhecimento e a importância do profissional de Educação Física para os idosos.

Pois o papel central do grupo é o professor, o qual é: promotor da saúde, articulador do grupo, educador, comunicador, mediador de conflitos, condutor do grupo e conhecedor dos idosos. Além de o professor ter atitude confiante e dinâmica, e ser responsável pela motivação das atividades físicas para o bem estar e a saúde dos idosos.

Ainda Sallin *et al.* (2011) para os idosos, o acompanhamento de um professor é um incentivo para a prática de atividades e a participação dos encontros do grupo. Além disso, Rezer *et al.* (2011) o trabalho do docente estabelece um processo de sedução, o qual o professor tem “para si” a consciência da importância do seu trabalho. E que esse significado seja compartilhado com os alunos, passo importante para confluência de sentidos.

Corroborando Géis (2003) apud Vagetti; Zawadski (2007), o professor de Educação Física deve despertar a importância do exercício através da motivação, da atenção, da confiança, do carinho, da segurança e da integridade. Além de ser alegre, solícito, compreensivo e amigo, tratando com respeito os idosos, prestigiando suas opiniões, seus estímulos, suas críticas, dando oportunidades de vencer seus desafios e motivando constantemente.

E todo esse vínculo quando realizei o estágio de lazer no CECORES eu presenciei nas aulas de ginástica, nas aulas de funcional e nas aulas de hidroginástica. Em todos os momentos os professores tratavam os idosos com dedicação, alegria, motivação, respeito e principalmente de ouvir. Esse ouvir de dar valor as suas opiniões, de dar valor a sua presença de estar ali participando das aulas e isso tudo gera um vínculo entre professor e aluno.

Corroborando Souza e Vendruscolo (2009) à medida que às pessoas ficam mais velhas, elas perdem familiares e amigos. E enfrentam o desinteresse de amigos e familiares por suas questões, e dessa forma elas se apegam às pessoas que lhes dão atenção e carinho.

### 5.3 O SENTIDO DESSE ESPAÇO PARA OS IDOSO DE ACORDO COM DOCENTES.

*“Aqui, eu escuto muito depoimento que é a minha segunda casa. Depois que eu criei meus filhos, depois que eu ajudei a criar meus netos, eu fui me dedicar para mim.”*  
PROFESSORA

*“E as pessoas falavam, vai lá no CECORES, vai no Centro Comunitário, tem muitas atividades, tu não vai pagar e tu vai ser bem acolhido.”* PROFESSORA

*“Aqui é um lugar onde o pessoal se encontra com os amigos, né? Para fazer atividade, melhorando a qualidade de vida deles. Muitos não saem de casa, ficam só em casa vendo televisão. Aí quando eles vêm para cá eles se transformam, fica outra pessoa. Para a saúde deles é muito importante a prática da atividade física.”*  
 PROFESSOR

*“[.....] Mas mais mesmo é o convívio com as outras pessoas, que vai fazendo a pessoa melhorar fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Se sentir valorizado. É se sentir valorizado.[....]”*  
 PROFESSOR

Os dois professores relatam a importância da interação social criada no ambiente pelos idosos. E isso traz benefícios na saúde dos idosos. De acordo com Pimenta, (2013) a interação social na terceira idade para o idoso é fundamental, pois melhora a saúde e previne doenças. Além de sentir-se acolhido e cuidado, o que expressa um fator benéfico para a saúde mental.

Corroborando Presa (2014), o contato social dos idosos em atividades grupais tem papel fundamental na saúde e na qualidade de vida. Pois, promove a autoestima, a autonomia, a autoeficácia e possibilita aumentar a sua rede social. Ainda Vieira (2013), o contato dos idosos com a rede social ajudará nas relações que dão apoio de natureza informativa, afetiva, instrumental e social.

Entretanto Seiza *et al* (2017), alega que os maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse estão relacionados com os menores níveis de satisfação social.

Todavia OMS (2006), expõem que o ambiente é considerado influente nos níveis de atividade física, e que os fatores psicossociais também influenciam nas decisões de escolhas como o estilo de vida e o comportamento saudável ou de risco. E, ainda, os classifica os fatores psicossociais como positivos ou facilitadores e negativos ou barreiras. Os positivos e facilitadores são classificados como: 1) Auto-eficácia (acreditar na própria capacidade para ser ativo, 2) Intenção para o exercício; 3) Ter prazer no exercício; 4) Nível percebido de saúde e aptidão física; 5) Automotivação; 6) Apoio social; 7) Esperança de benefícios do exercício; 8) Benefícios percebidos. Entretanto os negativos e barreiras são classificados: 1) A percepção da falta de tempo; 2) A percepção de que não se é do “tipo desportivo” (particularmente para as mulheres); 3) Preocupações sobre a segurança pessoal; 4) Sensação de cansaço e

preferência de descansar e relaxar no tempo livre; 5) Auto-percepções (por exemplo, assumir que já é suficientemente ativo).

Além disso, Figueira (2000) analisa as variáveis e constata que existe uma inter-relação entre o comportamento, as barreiras e a adesão para a prática de atividade física.

O CECORES além de proporcionar um espaço para os idosos praticarem atividades físicas e beneficiar a sua saúde. Também proporciona para esse público atividades de socialização como: a escolha da rainha das piscinas, almoços de final de ano, confraternizações entre professores e alunos, competições de câmbio em outros bairros e fora de Porto Alegre. E isso faz com que os idosos permaneçam a frequentar o espaço, pois se sentem valorizados criando vínculos de amizade entre professores e idosos.

E esse vínculo e pertencimento foi constatado em estudos realizados por Freitas *et al.* (2007), Okuma (1998) e Suzuki (2005) apontam que as amizades e o senso de pertencimento a um grupo são fundamentais para motivar a participação de idosos em programas de atividade física. Ainda o vínculo de amizade dentro do grupo de pessoas da mesma idade é importante, pois Deps (1993) relata que as relações com familiares muitas vezes têm sentimentos de interesse e obrigações. Agora as relações de amizade tomam a base de afeição e consenso de valor.

Além disso, estudos realizados por Pinho *et al.*, (2006) com 60 idosas de um programa de exercícios físicos constatou que a procura pela atividade física foi a saúde, porém seguido pela a socialização. Em outro estudo realizado por Cardoso *et al.*, (2008) analisou o fator relacionamento como o principal incentivo dos idosos para realizarem atividade física. E Ribeiro *et al.*, (2012) enfatiza que o convívio social e a interação com outras pessoas no local que são realizadas as atividades físicas ajudam na autoestima e na autoimagem.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse Estudo de Caso foi analisado o uso do espaço CECORES pela comunidade de idosos do bairro Restinga, na cidade de Porto Alegre/RS na concepção dos dois professores de Educação Física. A pesquisa foi realizada através de entrevistas gravadas e perguntas semi-estruturadas com os professores de Educação Física do CECORES. O objetivo geral foi compreender e analisar o uso do espaço CECORES pela comunidade de idosos do bairro Restinga/POA.

A importância das atividades físicas nesse espaço para os idosos na visão dos professores. A professora relata a importância e o benefício da atividade funcional na vida dos idosos. Pois, ela acredita na importância para o idoso poder sentar, levantar; e fazer uma flexão e extensão de braço. O treinamento funcional melhora consideravelmente as habilidades motoras do praticante, afim, de realizar suas atividades práticas do dia-a-dia como por exemplo: sentar, carregar as compras, subir escadas e reagir rapidamente para não cair no chão. Além, de potencializar a força, a resistência, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio dos idosos (Dias,2011; Campos, 2016; Gléria e Sandoval, 2011).

Já o professor relata sobre a importância da ginástica para os idosos, pois ela possibilita os benefícios como a inclusão e a socialização dos idosos. Segundo Vilassante, (2012):

[...] ginástica para todos como ferramenta pedagógica que por conta de suas características, como a inclusão, a socialização, seu caráter recreativo, participativo e não competitivo, se mostra uma estratégia interessante no trabalho de interação e socialização, comunicação e diálogo [...] (Vilassante, 2012, p.8).

Além de todos esses benefícios da ginástica para os idosos, ela proporciona o prazer da prática, da vivência e da sensação de pertencimento a um grupo. O professor também relata sobre os benefícios e a importância da hidroginástica para os idosos, pois evita impacto nas suas articulações. A hidroginástica e a natação são oferecidas no período de verão nas piscinas do CECORES. Ferrari *et al.*, (2018), Oliveira *et al.* (2018), a hidroginástica é importante para idosos que possuem dores e limitações nas articulações. O exercício praticado na água as ações da gravidade são diminuídas, os impactos são suavizados, ajuda na resistência e melhora a capacidade

física. Além de ajudar nos cinco componentes de condicionamento físico, Silva *et al.*, (2010): cardiorrespiratório, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.

A relação entre idosos e professores de Educação Física, os dois professores foram unânimes nas respostas. Pois, demonstram um vínculo de amizade, respeito e dedicação com os idosos. De acordo com Lima (2018), o professor é: promotor da saúde, articulador do grupo, educador, comunicador, mediador de conflitos, condutor do grupo e conhecedor dos idosos. Ainda Sallin *et al.*, (2011), o acompanhamento de um professor é um incentivo para a prática de atividades e a participação dos encontros do grupo. E Géis (2003) apud Vagetti; Zawadski (2007), o professor e a Educação Física devem despertar, a importância do exercício através da motivação, da atenção, da confiança, do carinho, da segurança e da integridade. Além de ser alegre, solícito, compreensivo e amigo, tratando com respeito os idosos, prestigiando suas opiniões, seus estímulos, suas críticas, dando oportunidades de vencer seus desafios e motivando constantemente.

E no sentido desse espaço para os idosos de acordo com os docentes, novamente os dois professores foram unânimes nas respostas. Pois, os dois relatam sobre a importância da interação social criada no ambiente pelos idosos. E isso segundo eles, traz benefícios na saúde dos idosos. Pimenta, (2013) a interação social criada no ambiente pelos idosos traz benefícios para a sua saúde e previne doenças. Ainda Pressa (2014), o contato social dos idosos em atividades grupais é fundamental na saúde e na qualidade de vida. E Ribeiro *et al.*, (2012) o convívio social e a interação com outras pessoas no local que são realizadas as atividades físicas ajudam na autoestima e na autoimagem.

O CECORES para um determinado grupo de idosos do Bairro Restinga é um ponto de encontro para beneficiar sua saúde, para socializar e interagir com outras pessoas fora do seu convívio familiar. E tudo isso é proporcionado pelo espaço e pelos dois professores que são uma referência para manter o grupo de idosos. Pois, eles reconhecem a valorização desse público que frequenta o CECORES quase que diariamente.

Além de criarem um vínculo de socialização, respeito, carinho, amizade e principalmente o ouvir. Esse ouvir que muito às vezes os idosos procuram, com às suas opiniões, suas vitórias, conquistas e tristezas. E isso tudo frequentemente seus familiares não dão o valor adequado para os idosos. Deps, (1993) relata que as

relações com familiares muitas vezes têm sentimentos de interesse e obrigações. Agora as reações de amizade tomam a base de afeição e consenso de valor.

O centro comunitário disponibiliza várias oportunidades de atividade física e lazer como, por exemplo: as aulas de ginástica, a funcional, a hidrogenástica e natação (na temporada de verão), o câmbio e a musculação (a sala de musculação fica dentro do ginásio, e durante a minha pesquisa esse espaço estava sendo utilizado como abrigo para os desabrigados da enchente de maio). A aula de ginástica apresenta o maior número de participantes de idosos, pois é uma aula alegre, com música, cadeiras para os idosos com problemas de mobilidade, e cada um realiza conforme às suas possibilidades. A aula de funcional já apresenta um público menor, pois as turmas são divididas por horário e a sala atualmente é adaptada (emprestada por uma escola anexa no CECORES). Mas, isso não impede que não tenha músicas, alegria de realizar os movimentos e dedicação da professora. A hidrogenástica também tem um ótimo público de idosos quando é realizada no período de verão, pois as aulas são alegres, também com músicas, materiais e muita dedicação dos professores de Educação Física. O câmbio também estava sendo praticado na quadra da escola e em uma quadra externa do CECORES. Os idosos participam de torneios realizados pela prefeitura de Porto Alegre e também participam de competições fora do município.

Gostaria de relatar um acontecimento em umas dessas competições de câmbio, o qual participei quando estava realizando o estágio de lazer. O torneio foi realizado no Ginásio Ararigboia aqui em Porto Alegre, entre várias equipes dos centros comunitários, o CECORES estava sendo representado por duas equipes A e B, eu como ainda aluno de Educação Física só pensava em vencer, competir e incentivava os idosos. Quando o professor me olhou e disse “eles não podem só pensar em vencer e competir, pois quando perdem ficam tristes”.

Então percebi que para os idosos não importa só vencer e competir; e sim participar e socializar aquele momento de interação. Isso os torna felizes, a socialização, o respeito e o vínculo de amizade. Portanto, o CECORES é um ponto de encontro de idosos da comunidade que buscam primeiramente a saúde (qualidade de vida) através das atividades físicas e o lazer, o respeito, a valorização e a socialização. E tudo isso os professores de Educação Física demonstram em suas atitudes de respeito, de dedicação, de motivação, o ouvir do outro e o vínculo de amizade criada entre ambos.



## 7 REFERÊNCIAS

ALVES, Hirisdiane Bezerra et al. A prática de atividades físicas em idosos e sua correlação com um envelhecimento saudável. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 8, p. p724-737, 2021.

BERGAMO, Gabriela de Carvalho; ALVES JUNIOR, Luiz Carlos. Os benefícios da hidroginástica para a pessoa idosa: uma revisão de literatura.

BLESSMANN, E. J.; GONÇALVES, A. K.; BLESSMANN, E. J. Envelhecimento: equilíbrio, cognição, audição e qualidade de vida. **Porto Alegre: NEIE/UFRGS**, 2015.

BOCHERNITSAN, Fernanda Kreischmann; BUHRING, Márcia Andrea. Direito ao Lazer como Instrumento: das relações públicas e a legislação vigente no Brasil. **Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul-Instituição de ensino superior em Porto Alegre, Rio Grande do Sul**, 2021.

CASTRO, Ana Leticia Rodrigues; SOARES, Anna Beatriz Sousa; CARVALHO, Leyla Regis de Meneses Sousa. ESTILO DE VIDA ATIVO E INDICADORES DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 11, p. e4114289-e4114289, 2023.

CASTRO, Marcela Rodrigues de; LIMA, Leopoldo Henriques Rezende; DUARTE, Emerson Rodrigues. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 283-289, 2016.

DA COSTA, Fábio Soares et al. Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para saúde e o lazer. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 20, n. 4, p. 212-237, 2017.

DA SILVA RODRIGUES, Jheyma; DE SOUZA, Júlio César Pinto. Atividades de recreação e lazer para o idoso. **A Saúde Mental do Amazônida em Discussão**, p. 67.

DA SILVEIRA, Raquel; STIGGER, Marco Paulo. Espaço de Jogo-Espaço de Envelhecimento: sociabilidade lúdica na Sociedade Esportiva Recanto da Alegria. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 29, n. 1, 2007.

DE ALMEIDA, Maria AG; WAGNER, Valdilene; DE OLIVEIRA, Leonardo P. Lazer nos centros de convivência dos municípios da região norte do Paraná. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 156-164, 2018.

DE LIMA, Alexsandro Carneiro et al. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A APTIDÃO DO IDOSO NO SISTEMA MUSCULAR, NA DIMINUIÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS E NA SAÚDE MENTAL. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 7, n. 2, 2016.

DE LIMA, Allison Padilha; CARDOSO, Fabrício Bruno. Atividade física de lazer em idosos com diabetes tipo 2: estudo de base populacional. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 22, n. 2, p. 1-17, 2019.

DE OLIVEIRA, Cristiano Lessa. Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características. **Travessias**, v. 2, n. 3, p. e3122-e3122, 2008.

DE SOUSA, José Raul; DOS SANTOS, Simone Cabral Marinho. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e debate em Educação**, v. 10, n. 2, p. 1396-1416, 2020.

DE SOUZA LEAL, Felipe Amende et al. Leisure-time physical activity and cognitive function in the elderly community: population census: Atividade física no lazer e função cognitiva de idosos da comunidade: censo populacional. **Concilium**, v. 24, n. 8, p. 218-228, 2024.

DIAS, Cleber Augusto Gonçalves. História e historiografia do lazer. **Recorde: revista de história do esporte**, 2018.

DIEHL, Vanessa et al. Os benefícios da hidroginástica para idosos com mais de 60 anos de idade. **Revista de Ciências da Saúde-REVIVA**, v. 2, n. 2, p. 28-49, 2023.

DOS SANTOS SILVA, Aline et al. Espaço comunitário para a terceira idade: resultados preliminares quanto à qualidade de vida e funcionalidade. **Global Academic Nursing Journal**, v. 2, n. 4, p. e194-e194, 2021.

DOURADO, Thalia Eloisa Pereira Sousa et al. Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, p. e210148, 2021.

EIRAS, Suélen Barboza et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

FERREIRA, Gesiel Nunes. **Caminhada e idoso: Percepção e praticantes da cidade de Campo Bom, RS**. 2017. Dissertação (Bacharelado em Educação Física) - Universidade FEEVALE, Novo Hamburgo, 2017.

GIL, Priscila Rodrigues et al. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 227-245, 2015.

GIL, Priscila Rodrigues et al. PROJETO SC100: VIVÊNCIAS NO LAZER, ATIVIDADES FÍSICAS E ÓCIO DE PESSOAS IDOSAS CENTENÁRIAS. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 10, n. 02, p. 83-99, 2023.

GIRELLI, Juliana et al. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS DE PORTO ALEGRE-RS.

GLIDDEN, Rosina Forteski et al. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 39, n. 97, p. 261-275, 2019.

GOMES, Cristina Marques. Dumazedier e os estudos do lazer no Brasil: breve trajetória histórica. **Seminário Lazer em Debate**, v. 9, 2008.

IBGE. **População por idade e sexo, pessoas idosas**. Brasil, 2022.

LIMA, Alisson Padilha 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**, v. 42, p. e2018, 2020.

LOCATELLI, Jamille; VIEIRA, Milla Miriane. Exercício físico na terceira idade: benefícios da prática de ginástica no processo de envelhecimento. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 24, n. 2, p. 65-80, 2016.

LOPES, Marcelo da Silva et al. O financiamento de times de futebol de várzea praticado por homens: estudo num circuito de lazer na região metropolitana de Porto Alegre. **Revista brasileira de estudos do lazer. Belo Horizonte. Vol. 9, n. 1 (jan./abr. 2022), p. 58–81, 2022.**

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, v. 32, n. 61, 2020.

MOÇO, Patrícia Cunha; PEREIRA, Thaís Dutra; PINTO, Luiz Felipe Machado. A influência da conduta profissional do educador físico sobre a auto-estima e auto-imagem das idosas.

MYSKIW, Mauro; PACHECO, Ariane Correa; STIGGER, Marco Paulo. Aqui é a várzea: reflexões sobre a constituição de um circuito de lazer na/da cidade de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, 2016.

OLIVEIRA, Flávio Alves et al. Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 18, n. 2, p. 262-304, 2015.

PEGORARI, M. S. et al. Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida. *Rev Educ Fís.* 2015; 26 (2): 233-41. 12.

Moraes EN, Moraes FL, Lima SPP. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev Med Minas Gerais**, v. 20, n. 1, p. 67-73, 2010.

PESSOA, Ana Paula Santos; DE OLIVEIRA MARQUES, Ana Paula. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER ASSOCIADO ÀS CONDIÇÕES DE SAÚDE EM MULHERES IDOSAS.

PORTO ALEGRE. Decreto nº 21.565, de 13 de julho de 2022. Estabelece o regime da Secretária Municipal de Esporte, Lazer e Juventude (SMELJ), **no âmbito da Administração Centralizada, da Prefeitura Municipal de Porto Alegre (PMPA).**

PRADO, Raul Cosme Ramos et al. Exercício com intensidade autosselecionada para idosos: implicações do afeto em aulas comunitárias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-7, 2019.

PRAZERES, Maria Márcia Viana et al. Capoterapia como lazer e atividade física lúdica para idosos: uma percepção dos capoterapeutas. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 19, n. 4, p. 320-340, 2016.

RICARDO, Wesley RS; JABBOUR, Charbel José Chiappetta. Utilizando estudo de caso (s) como estratégia de pesquisa qualitativa: boas práticas e sugestões. 2011.

SALAZAR, Alexandre Pinheiro. **Infraestrutura das escolas públicas de ensino médio do bairro Restinga para a prática de Educação Física: uma visão do professor de Educação Física.** 2023. Dissertação (Licenciatura em Educação

Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, UFRGS, Porto Alegre, 2023.

SOUZA, Doralice Lange de; VENDRUSCULO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto " Sem Fronteiras". **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, p. 95-105, 2010.

STIGGER, Marco Paulo. Espaço de Jogo-Espaço de Envelhecimento: sociabilidade lúdica na Sociedade Esportiva Recanto da Alegria. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 29, n. 1, 2007.

STIGGER, Marco Paulo. **O direito ao lazer e a privatização de parques e praças de Porto Alegre**. Brasil de Fato, Porto Alegre, dez. 2022. Disponível em: <https://www.brasildefatores.com.br/2022/12/09/artigo-o-direito-ao-lazer-e-a-privatizacao-de-parques-e-pracas-de-porto-alegre> Acesso em 07 ago. 2024.

STREIT, Inês Amanda et al. Nível de atividade física e hábitos no lazer de idosos centenários. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 165-177, 2015.

VALERIO, Mirella; NOVAIS, Francini; RAMOS, Luiz. Efeito de duas intervenções visando o aumento do nível de atividade física de idosos inativos no tempo de lazer. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 6, p. 765-765, 2014.

## 8 APÊNDICE A

## TERMO DE ANUÊNCIA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

## TERMO DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

Eu, professora Roseli Belmonte Machado, coordenadora do projeto de pesquisa intitulado —CENTRO COMUNITÁRIO CECORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS, junto com uma equipe de pesquisa, estamos desenvolvendo uma investigação vinculada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Tal investigação tem como objetivo analisar o uso do espaço Comunitário CECORES pelos Idosos para realizarem Atividade Física. Para tanto, solicitamos autorização para realizar este estudo nesta instituição. Também será utilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para cada participante. A coleta de dados será realizada através de entrevistas semiestruturadas com os professores de Educação Física que trabalham nesse Centro Comunitário. As entrevistas serão gravadas e as transcrições serão utilizadas apenas após autorização dos participantes. Será garantido o sigilo dos dados pessoais dos participantes e resguardados quaisquer dados que possam vir a identificá-lo neste trabalho. Além disso, os participantes da pesquisa poderão deixar de participar da mesma a qualquer momento. Os participantes do estudo serão claramente informados de que sua contribuição é voluntária e pode ser interrompida a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. A qualquer momento, tanto os participantes quanto os responsáveis pela Instituição poderão solicitar informações sobre os procedimentos ou outros assuntos relacionados a este estudo. Vale ressaltar que os dados obtidos serão utilizados apenas para fins da pesquisa e serão mantidos em sigilo as identidades dos participantes da investigação. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Os procedimentos utilizados nesta pesquisa obedecem aos Critérios de Ética na Pesquisa estabelecidos pelo CEP/CONEP. Em relação aos riscos e benefícios, considerando a Resolução 466/2012- Capítulo V do CEP-UFRGS, "Toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados", informa-se que a participação em entrevistas como as previstas aqui, poderá implicar em algum tipo de desconforto ou constrangimento, que deverá ser imediatamente sinalizado e solicitada a interrupção, bem como comunicado à pesquisadora. No que concerne ao papel e a produtividade desta pesquisa para o campo da Educação Física e da Educação, espera-se que este trabalho venha a colaborar com os debates sobre as políticas curriculares para Educação Física no Brasil e no Rio Grande do Sul e sobre a docência, trazendo a diferença como um dos focos de discussão. Todo material desta pesquisa ficará sob responsabilidade da pesquisadora coordenadora do estudo, Profa. Dra. Roseli Belmonte Machado e após cinco anos será destruído. Agradecemos a colaboração dessa instituição para a realização desta atividade de pesquisa e colocamo-nos à disposição para esclarecimentos adicionais. Qualquer dúvida ou necessidade de esclarecimento poderá ser sanada entrando em contato pelo telefone CEP/UFRGS (51) 3308- 3738 ou (51) 3308-5889 – ESEFID/UFRGS.

Porto Alegre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Roseli Belmonte Machado ESEFID/UFRGS

## TERMO DE ANUÊNCIA - CONSENTIMENTO

Declaramos para os devidos fins que estamos de acordo com a execução do projeto de pesquisa intitulado — CENTRO COMUNITÁRIO CECORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS, sob a coordenação e a responsabilidade do(a) pesquisador(a) Prof(a) Roseli Belmonte Machado, e assumimos o compromisso de apoiar o desenvolvimento da referida pesquisa a ser realizada nessa instituição, já aprovada no Sistema CEP/CONEP.

Porto Alegre, 26 de Junho de 2024.

*Roseli Belmonte Machado - coordenadora*

Nome – cargo/função (carimbo e carimbo da instituição)



**T.C.I. E AOS PROFESSORES, SUPERVISORES E DIRETORES**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO INDIVIDUAL**

Eu, professora Roseli Belmonte Machado, coordenadora do projeto de pesquisa intitulado —CENTRO COMUNITÁRIO CLCORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS, junto com uma equipe de pesquisa, estamos desenvolvendo uma investigação vinculada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul — UFRGS. Tal investigação tem como objetivo analisar o uso do espaço Comunitário (CPCORES) pelos idosos para realizar Atividade Física. A coleta de dados será realizada através de entrevistas semiestruturadas com os professores de Educação Física que trabalham nesse Centro Comunitário. As entrevistas serão gravadas e as transcrições serão utilizadas apenas após autorização dos participantes. Será garantido o sigilo dos dados pessoais dos participantes e resguardados quaisquer dados que possam vir a identificá-lo neste trabalho. Além disso, os participantes da pesquisa poderão deixar de participar da mesma a qualquer momento. Em relação aos riscos e benefícios, de acordo com a Resolução 466/2012- Capítulo V do CEP-UFRGS, "Toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados". Informa-se que a participação em entrevistas como as previstas aqui, poderá implicar em algum tipo de desconforto ou constrangimento, que deverá ser imediatamente sinalizado e solicitado a interrupção, bem como comunicado à pesquisadora. A qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. Além disso, não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. No que concerne ao papel e a produtividade desta pesquisa para o campo da Educação Física e da Educação, espera-se que este trabalho venha a colaborar com os debates sobre as políticas curriculares para Educação Física no Brasil e no Rio Grande do Sul e sobre a docência, trazendo à diferença como um dos focos de discussão. A pesquisa não visa oferecer benefício direto para o participante do estudo. Qualquer dúvida ou necessidade de esclarecimento poderá ser sanada entrando em contato pelo telefone CEP-UFRGS (51) 3308-3738 ou (51) 3308-5889 — E-MAIL: UFRGS.

**VERIFICAÇÃO DO CONSENTIMENTO**

Eu, Patrícia S. Araújo RG 4067350485 da  
 Instituição CEPCORES, localizada na cidade de Porto Alegre, autorizo  
 e coordenadora da pesquisa — CENTRO COMUNITÁRIO CLCORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE  
 FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS Professora Roseli Belmonte Machado a utilizar o material da minha entrevista  
 individual ou do questionário respondido por mim. Declaro que li ou leerei para mim o consentimento acima e autorizo  
 a realização da pesquisa.

Porto Alegre, 27 de junho de 2014

Patrícia S. Araújo

Assinatura do(a) entrevistado(a)

Contato 51984292831

(telefone e e-mail para enviar transcrição)

patricia.araujo@ufpr.br

Alexandre Pinheiro Salazar Alexandre Pinheiro Salazar

Roseli Belmonte Machado



**TITLE AOS PROFESSORES, SUPERVISORES E DIRETORES**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO INDIVIDUAL**

Fui, professora Roseli Belmonte Machado, coordenadora do projeto de pesquisa intitulado —CENTRO COMUNITÁRIO CECORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS, junto com uma equipe de pesquisa, estamos desenvolvendo uma investigação vinculada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Tal investigação tem como objetivo analisar o uso do espaço Comunitário CECORES pelas Idosas para realizarem Atividade Física. A coleta de dados será realizada através de entrevistas semiestruturadas com os professores de Educação Física que trabalham nesse Centro Comunitário. As entrevistas serão gravadas e as transcrições serão utilizadas apenas após autorização dos participantes. Será garantido o sigilo dos dados pessoais dos participantes e resguardados quaisquer dados que possam vir a identificá-lo neste trabalho. Além disso, os participantes da pesquisa poderão deixar de participar a qualquer momento. Em relação aos riscos e benefícios, de acordo com a Resolução 466/2012- Capítulo V do CEP-UFRGS, "Toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados". Informa-se que a participação em entrevistas como as previstas aqui, poderá implicar em algum tipo de desconforto ou constrangimento, que deverá ser imediatamente sinalizado e solicitada a interrupção, bem como comunicado à pesquisadora. A qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. Além disso, não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. No que concerne ao papel e a produtividade desta pesquisa para o campo da Educação Física e da Educação, espera-se que este trabalho venha a contribuir com os debates sobre as políticas curriculares para Educação Física no Brasil e no Rio Grande do Sul e sobre a docência, trazendo a diferença como um dos eixos de discussão. A pesquisa não visa oferecer benefício direto para o participante do estudo. Qualquer dúvida ou necessidade de esclarecimento poderá ser sanada entrando em contato pelo telefone CEP/UFRGS (51) 3308-3738 ou (51) 3308-5839 – ESEMED/UFRGS.

**VERIFICAÇÃO DO CONSENTIMENTO**

Fui, Renato Simões Coelho, RG 1007360278 da  
 Instituição CECORES, localizada na cidade de Porto Alegre, autorizo  
 a coordenadora da pesquisa — CENTRO COMUNITÁRIO CECORES E O USO DO ESPAÇO PARA ATIVIDADE  
 FÍSICA PELO GRUPO DE IDOSOS Professora Roseli Belmonte Machado a utilizar o material de minha entrevista  
 individual ou de questionário respondido por mim. Declaro que li ou leram para mim o consentimento acima e autorizo  
 a realização da pesquisa.

Porto Alegre, 28 de Junho de 2014.

Renato Simões Coelho

Assinatura do(a) entrevistado(a)

Contato: 985821133 - renatosimoescoelho@hotmail.com

(telefone e e-mail para cópia transcrição)

Alexandre Pinheiro Salazar

Alexandre Pinheiro Salazar

Roseli Belmonte Machado