

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Jaqueline Oliveira Krischke

PRÁTICAS CORPORAIS DE IDOSOS:
EXPERIÊNCIAS ANTERIORES E ATUAIS

Porto Alegre

2013

Jaqueline Oliveira Krischke

PRÁTICAS CORPORAIS DE IDOSOS:
EXPERIÊNCIAS ANTERIORES E ATUAIS

Trabalho de Conclusão de Curso II (TCC II) apresentado como requisito para a graduação no curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Andréa Kruger Gonçalves

Porto Alegre

2013

Jaqueline Oliveira Krischke

PRÁTICAS CORPORAIS DE IDOSOS:
EXPERIÊNCIAS ANTERIORES E ATUAIS

Conceito final:

Aprovada em: de de

BANCA EXAMINADORA

Avaliador: Prof. Dr. Alex Branco Fraga – UFRGS

Orientadora: Prof^a. Dr^a Andréa Kruger Gonçalves – UFRGS

AGRADECIMENTOS

Quero começar os meus agradecimentos escrevendo 'muito obrigada' para a minha mãe, que sempre fez tudo o que estava ao seu alcance, muitas vezes indo além dele, para proporcionar, para o meu irmão e para mim, ótimas condições para viver, passando pela educação, sempre muito valorizada por ela. Assim, tivemos a oportunidade de nos dedicarmos, praticamente, apenas para a faculdade. Mãe: todo o teu esforço não foi em vão!

Meus avós, muito obrigada por nunca medirem esforços para nada, e até hoje estarem fazendo parte da minha rotina. Meus (muitos) irmãos, também: muito obrigada!

Ao Eder, o meu 'muito obrigada' pelo companheirismo e carinho de sempre. Além de toda a ajuda dada durante a fase do TCC.

Os meus agradecimentos vão também para as minhas amigas, aquelas que estão comigo desde a terceira série do ensino fundamental. Assim como para as(os) mais novas(os), e não menos importantes. A amizade de todas (os) vocês é tudo!

Também quero agradecer aos idosos do CELARI que são responsáveis por grande parte do meu aprendizado, além de possibilitarem, através de suas disponibilidades, a execução deste TCC.

À minha orientadora, Andréa, fica um agradecimento pela oportunidade que tive em entrar no CELARI e agregar todo o conhecimento que o projeto oferece, tanto prático quanto teórico. Além de toda a paciência e atenção dada durante o meu TCC.

Por fim, quero agradecer à Universidade Federal do Rio Grande do Sul por ter proporcionado, de maneira gratuita, junto com todos os profissionais, conhecimento e ensino de qualidade.

RESUMO

O envelhecimento da população está sendo observado nas últimas décadas com o aumento da expectativa de vida, gerando a necessidade de espaços para oferecimento de atividades, tais como de práticas corporais. Porém, nem sempre há grande adesão e participação dos idosos, mesmo que haja muitas informações e que grande parte da população já conheça os benefícios da atividade física. Assim, o objetivo deste estudo é investigar a relação entre as práticas corporais que os idosos realizaram na sua infância, com a inserção deles atualmente em práticas corporais. O estudo é do tipo qualitativo. A amostra do estudo foi composta por 87 participantes de um projeto de extensão da EsEF/UFRGS direcionado ao público idoso. Como instrumento utilizou-se um questionário sobre a experiência desses idosos em práticas corporais durante todas as fases da vida, desde a infância até os dias de hoje. A análise de conteúdo foi utilizada como técnica. Os resultados indicaram as seguintes categorias na primeira questão: *“brincadeiras/jogos/passatempo”*, *“educação física escolar”*, *“atividades culturais-físico-esportivas”*, *“deslocamento e trabalho”*, *“nenhuma prática corporal”*. Na segunda questão foram: *“CELARI”*, *“esportes”*, *“práticas corporais sistematizadas”*, *“caminhada”*, *“outros”* e *“não compreendeu”*. Através dos resultados é possível inferir que as práticas corporais realizadas pelos idosos durante a infância, interferiram na escolha de estar ativo fisicamente na velhice.

Palavras-chaves: idoso – práticas corporais – motivação

ABSTRACT

The aging population is being observed in recent decades with the increase in life expectancy, creating the need for spaces to offering activities such as bodily practices. However, there is not always large membership and participation of the elderly, even though there is a lot of information and that much of the population already know the benefits of physical activity. The objective of this study is to investigate the relationship between bodily practices that seniors performed in its infancy, with the insertion of them currently in bodily practices. The type of this study is qualitative. The study sample consisted of 87 participants of an extension project EsEF / UFRGS on target elderly. As an instrument it was used a questionnaire on the experience of the elderly in bodily practices during all phases of life from childhood to the present day. The results indicated the following categories in the first question: "play/ games/ hobby", "physical education", "cultural activities, physical and sports", "travel and work" and finally, "no body practice". The other issue, used the following categorization "CELARI", "sports", "bodily practices systematized", "walk", "other" and "not understood". From the results it can be inferred that the body practices performed by the elderly during childhood influenced the choice to be physically active in old age.

Keywords: elderly – body practices – motivation

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA	11
2.1 Tipo de estudo	11
2.2 População e Amostra	11
2.3 Instrumento de coleta de dados	12
2.4 Análise dos Dados	13
2.5 Procedimentos éticos	14
2.6 Limitações do estudo	14
3. REVISÃO DE LITERATURA	15
3.1 Práticas corporais ao longo da vida	15
3.2 Adesão de idosos à prática corporal	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	32
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO	39

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial vem crescendo nas últimas décadas, devido, entre outros fatores, a baixa taxa de natalidade, além do aumento da expectativa de vida da população devido aos melhores cuidados da saúde das pessoas (AMARAL; POMATTI; FORTES 2007; GOMES; ZAZÁ, 2009). Garcia (2011) observa que o aumento do número de idosos da população iniciou em países desenvolvidos, onde a atenção à saúde é mais qualificada. Porém, esse aumento também passou a ser percebido nos países em desenvolvimento, gerando mais preocupação com a saúde. Dessa forma, a pirâmide populacional está mudando (GOMES; ZAZÁ, 2009), aquela base composta por jovens, muito maior do que a parte superior, de idosos, não é mais a realidade. Estimativas indicam que em breve a população idosa será, de aproximadamente 20% no Brasil, sendo 14.081.477 de pessoas com 65 anos ou mais de um total de 190.755.799 de habitantes brasileiros (IBGE, 2010). Amaral, Pomatti e Fortes (2007) também apontam, em números, esse aumento, mostrando que em 1940 os idosos representavam 1,7 milhões de pessoas, enquanto em 2000 esse número já havia subido para 14,5 milhões, e as estimativas para 2020 mostram que deve haver, aproximadamente, 30,9 milhões de idosos no Brasil. Fato que é explicado pelo aumento da expectativa de vida da população, graças ao aumento da qualidade de vida, explicado pelas autoras.

Outro fato interessante sobre a população idosa é o número maior de mulheres em relação aos homens (GARCIA, 2011). Spirduso (2005) aponta que mesmo nascendo mais homens que mulheres, ao longo da vida são eles que perdem espaço, ou seja, tem menor expectativa de vida. Uma explicação para essa diferença é o fato das mulheres procurarem mais os serviços de saúde, além da menor exposição aos fatores exógenos, como acidentes e violência. E isso é visto também em programas de atividade física, onde o número de mulheres é sempre bastante superior ao de homens. Andreotti e Okuma (2003) corroboram com esse fato, demonstrando o número bem superior de mulheres do que de homens em programas supervisionados para idosos. Uma das justificativas dada por homens para não participar desses programas seria o fato das atividades propostas serem mais voltadas para mulheres. Com as mulheres entrando mais no mercado de

trabalho, esse número, no futuro, deve ser modificado, assim diminuindo a diferença entre homens e mulheres idosos. Pelo fato das mulheres viverem mais que os homens, existem mais viúvas do que viúvos, e essa falta do companheiro é um fator de risco à saúde. Outro dado levantado é o fato das mulheres viúvas, serem acometidas por doenças crônicas, psiquiátricas e físicas (RAMOS, 1998), tornando-se dependentes e muitas vezes sendo abandonadas por suas famílias.

Para Spirduso (2005), a denominação “idoso” é dada a partir dos 64 anos de idade, mesmo que não haja um consenso sobre esse assunto, uma vez que alguns autores consideram idosa uma pessoa de 55 anos, e outros ainda fazem distinção país desenvolvido ou em desenvolvimento. Se tratando do Brasil, um país em desenvolvimento, é denominado idoso aquela pessoa com idade igual ou/e superior a sessenta anos (Moreira, 2012).

O processo do envelhecimento ainda não está muito bem definido, seu início e todas suas características (FARINATTI, 2008). Porém, muito já foi descoberto, e suas causas têm fatores tanto exógenos quanto endógenos, e não devem ser vistos separados, pois um influencia o outro (SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009). De acordo com Paula (2010), o envelhecimento acontece através das alterações biológicas, psicológicas e sociais, sendo variáveis de indivíduo para indivíduo, uma vez que os fatores exógenos são diferentes para cada pessoa, dependendo de diversos fatores individuais. Litvoc e Brito (2004) descrevem alguns fatores que interferem no envelhecer, como os psicossociais, ambientais e extrínsecos atuando na genética do indivíduo, então o organismo está envelhecendo e alterações funcionais e moleculares atuam, diminuindo a capacidade de manutenção do equilíbrio homeostático, tendo maior propensão à doenças. Dentro de fatores extrínsecos está o estilo de vida do indivíduo, que varia muito, sofrendo influência, por exemplo, da alimentação, das práticas corporais realizadas e do cuidado com a saúde.

Assim como ao longo da vida, na velhice a atividade física é importante e indispensável, com benefícios mais variados, podendo auxiliar na promoção da saúde e aumento da qualidade de vida do praticante regular (MAZO et al., 2011). Assim como é importante, é difícil que uma pessoa que não tenha o hábito de fazer atividade física comece, e mais difícil ainda que haja permanência na prática. Assim,

é essencial que o indivíduo escolha uma prática por gostar, se identificar, e não, apenas, por “fazer bem” ou por alguém ter recomendado. Essa identificação é que fará com que a pessoa, mesmo com dificuldades, permaneça realizando o que foi escolhido por ela, para dessa forma, o benefício ter maior resultado. Segundo Carvalho (2007), atividade física se difere de práticas corporais, entendendo que para a atividade física, todos são iguais com padronização dos gestos e movimentos. Já as práticas corporais são carregadas de significados que cada um atribui a elas, tornando-as mais importantes, de maneiras diferentes, para todos que as praticam.

As práticas corporais das quais tratamos neste estudo são aquelas que representam significado para os seus praticantes. Em estudo de Bonetti, Alarcon e Bergero (2005), realizado com portadores de dislipidemias, foi realizado um trabalho diferenciado, indo além do que é proposto comumente, que visa apenas as variáveis físicas, com exercícios para resistência aeróbia e flexibilidade. As aulas eram iniciadas com conversas entre professores e participantes, para que houvesse maior entendimento das necessidades e particularidades destes, para que os professores conseguissem atingir o que realmente interessava aos participantes, podendo ser práticas corporais efetivas e ao mesmo tempo prazerosas. Silva e Damiani (2005) contam que durante a realização de um projeto que envolvia práticas corporais, uma estratégia utilizada foi a divisão de grupos, que se mantiveram até o final para que houvesse criação de vínculo, respeitando a individualidade. Nesse mesmo projeto, o objetivo era ressignificar as práticas corporais, tornando-as diferentes, e que demonstrassem significado para quem as praticava. A atribuição de significado às práticas corporais atuais de idosos ativos, parecem ter sentido porque este processo foi sendo construído ao longo dos anos, possibilitando satisfação e continuidade.

Uma consideração que deve ser feita é que antigamente a atividade física era muito ligada à ginástica calistênica e quando havia educação física escolar seu conteúdo era higienista (MATHIAS; RUBIO, 2010). As mulheres não tinham muito acesso às práticas, pela sociedade da época, e quando tinham, visavam práticas mais próprias para garantirem o futuro da nação, com recém-nascidos saudáveis, segundo as autoras citadas acima. Com isso, a prática regular de atividade física era mais difícil, e não se relacionava ao conceito de práticas corporais.

De acordo com Hayflick (1997), existem indícios que apontam que a expectativa de vida é maior em idosos que são ativos fisicamente, que praticam alguma atividade física regular. Com o aumento da idade, também há aumento do sedentarismo (MAZO et al., 2011), o que é preocupante. Porém, em estudo realizado por Alves et al. (2005) foi encontrado que crianças e adolescentes ativos possuem menor chance de se tornarem adultos e idosos sedentários.

Assim, esse trabalho tem por objetivo investigar a relação entre as práticas corporais que os idosos realizaram na sua infância, com a inserção deles atualmente em práticas corporais, se o que realizaram anos atrás influenciou esses idosos a permanecerem, ou ao menos, praticarem hoje em dia, durante a velhice.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

O estudo é de caráter qualitativo. Richardson (1989, p.39, apud Gonçalves, 1999)¹ define os estudos qualitativos da seguinte forma:

[...] podem descrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais, contribuir no processo de mudança de determinado grupo e possibilitar em maior nível de profundidade, o entendimento das particularidades do comportamento dos indivíduos.

Pope e Mays (2008) escrevem que a pesquisa qualitativa apresenta relação com a percepção que as pessoas têm sobre suas vivências e como que elas encaram e entendem elas. Assim, busca os significados de fenômenos sociais a partir da visão dos pesquisados. De encontro com as autoras, Turato (2005) traz que na pesquisa qualitativa o pesquisador não está interessado no fenômeno, e sim no significado que este representa para o grupo estudado. Dessa forma, justificando a escolha pelo método qualitativo na presente pesquisa.

2.2 População e Amostra

A amostra foi por acessibilidade, composta por idosos participantes de um projeto de extensão universitário chamado Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI), na Escola de Educação Física (ESEF), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O CELARI possui diversas oficinas de exercício físico (ginástica com alongamento, hidroginástica, natação, equilíbrio, dança e jogging aquático) ministradas por alunos da Universidade, com supervisão de uma professora da mesma. Além de promover atividades extras, sociais, como chás, comemorações dos aniversariantes do mês, palestras, oficinas culturais, entre outras. O projeto CELARI é composto, em sua maioria, por mulheres, mas existem participantes do sexo masculino também. A amostra do estudo é formada pelos participantes de todas as oficinas do projeto.

¹ RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e pesquisa. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1989.

É importante destacar que as atividades desenvolvidas no projeto são planejadas com a participação dos integrantes, no caso: os idosos. Procura-se desenvolver modalidades que tenham relação com o cotidiano do idoso para que haja de fato uma relevância destas na sua vida, potencializando a continuidade. Procura-se, então, trabalhar, de alguma forma, com base no conceito de práticas corporais.

Como critérios de inclusão, usamos do fato de ser aluno do CELARI, participando ativamente de alguma oficina, ter idade igual ou superior a 60 anos de idade, além de entregar o questionário com todas as sete questões respondidas. Assim, mesmo alunos do CELARI que entregaram o questionário preenchido, mas possuem idade inferior a 60 anos foram excluídos dessa pesquisa.

2.3 Instrumento de coleta de dados

O instrumento de coleta de dados utilizado para a pesquisa foi um questionário aberto denominado “Práticas corporais na linha do tempo”, criado pelos estudantes e pela coordenadora do projeto, com sete questões, que perguntavam desde as práticas corporais que os participantes do projeto realizaram durante a infância, até as práticas que realizam hoje em dia, passando pela adolescência e vida adulta. No cabeçalho do questionário havia a explicação sobre o termo práticas corporais: “Práticas corporais são entendidas como ‘Diferentes práticas corporais ou manifestações culturais’”. As respostas eram livres, devendo ser escritas em um espaço próprio a elas. Neste presente estudo utilizamos a questão de número dois, que perguntava “Qual a sua experiência com práticas corporais durante a sua infância?”, e a questão de número cinco “Qual sua experiência com práticas corporais nos dias atuais?”.

Obtivemos 90 questionários preenchidos e devolvidos. Desses, 87 foram utilizados, pois compreendiam aos critérios de inclusão.

Conforme escrito anteriormente, a amostra foi por acessibilidade, dessa forma, os professores das oficinas ficaram responsáveis pela entrega dos questionários aos seus alunos. Assim que recebessem, os idosos podiam

preencher, cada um o seu, podendo, inclusive responder em casa, o que ocorreu na grande maioria das vezes. Nem todos os questionários entregues foram devolvidos com respostas, e sempre que alguma dúvida surgisse, os participantes foram orientados a procurarem algum dos professores, e esses foram orientados a não induzir as respostas, mas responder que poderia ser tudo que considerassem alguma prática corporal.

As perguntas eram amplas, podendo o indivíduo responder tudo que julgava ser prática corporal. As questões utilizadas para esse estudo foi a de número dois e a de número cinco. A questão número dois questiona sobre a experiência da pessoa com práticas corporais durante a infância, enquanto a questão de número cinco visa as práticas corporais praticadas nos dias atuais, e foram respondidas por 90 idosos, sendo que para a nossa pesquisa foram utilizadas as respostas de 87. O interesse pela questão de número dois surgiu pelo fato de ainda haver incógnitas sobre a adesão à prática por parte dos idosos, e se as atividades praticadas na infância têm relação com a escolha atual pela prática. A questão de número cinco tornou-se necessária para a pesquisa para percebermos quais atividades são realizadas, além do CELARI, por esses participantes.

2.4 Análise dos Dados

A análise de dados possibilita classificar e organizar as informações obtidas, além de estabelecer relações entre elas, como os pontos em comum, as diferenças, situações que se repetem, e as chances de generalizar os dados (PÁDUA, 1996, apud GONÇALVES, 1999)², Todas as respostas dos questionários foram digitadas, e posteriormente organizadas de acordo com as perguntas, assim facilitando a categorização realizada de cada uma das respostas. A categorização é definida por Bardin (2010 p. 145) como “uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos”. Salienta ainda que esse agrupamento acontece por meio das características comuns dos termos

² PÁDUA, E. M. M. de. Metodologia de Pesquisa (abordagem teórico-prática). São Paulo: Papirus Editora. 1996.

analisados. A medida que a leitura de todas as respostas da questão dois era realizada, foram surgindo igualdades, sendo separadas e agregadas de acordo com seu conteúdo, como educação física escolar, deslocamento, e brincadeiras, por exemplo. Da mesma forma ocorreu com a questão que perguntava sobre as práticas realizadas atualmente.

As categorias foram definidas a posteriori, com análise temática e semântica, quando já tínhamos todas as respostas das questões de número dois e cinco organizadas. A análise temática busca descobrir sentido que pode levar ao objetivo pretendido (GONÇALVES, 1999).

2.5 Procedimentos éticos

Esse estudo faz parte de um projeto mais amplo sobre qualidade de vida dos idosos, sob o número 2010036, e foi aprovado pelo comitê de ética da UFRGS. Assim, os participantes da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

2.6 Limitações do estudo

As limitações de estudo desse tipo surgem de alguns aspectos pontuais, tais como a veracidade das respostas nos questionários (se a pessoa está respondendo o que de fato ocorreu ou ocorre, ou ainda se outra pessoa respondeu no seu lugar), a não devolução do instrumento, a dificuldade de memória (tanto passada como recente) e que pode interferir na qualidade das respostas, ainda, o grau de escolaridade que pode influenciar na compreensão das questões, inclusive na redação das respostas, e na mesma linha os problemas relacionados à visão.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Práticas corporais ao longo da vida

O termo práticas corporais na educação física passou a ser utilizado nos últimos anos, embora venha sendo presente em outras áreas, como nas ciências sociais. De acordo com Filho et al. (2010), o seu uso tem aumentado nas últimas décadas. Segundo estes últimos autores, após uma análise de materiais sobre o tema, verificou-se que o termo apareceu pela primeira vez, apenas, em 1995. Dos diversos materiais analisados, a grande maioria não conceitua o termo, e os que o fazem, não possuem consenso, variando o significado. Alguns tratam práticas corporais como manifestações culturais que enfatizam a dimensão corporal, outros citam algumas práticas para abordar o termo.

Segundo Carvalho (2007), as práticas corporais fazem parte da cultura corporal, falam do movimento e gestualidade das pessoas. Assim, mostra as mais diversas maneiras de expressão, contemplando o que a autora chama de “duas racionalidades”, a oriental e ocidental. A racionalidade oriental é composta por práticas corporais, como tai chi, yoga, lutas, etc. Já a ocidental engloba a ginástica, caminhadas, esportes, entre outras. Em contraponto, quando profissionais ou alunos são questionados sobre práticas corporais, indicam, normalmente, atividades físicas menos motivadoras, sendo impostas, controladas e sem levar em conta o desejo dos praticantes. A autora ainda lembra que as práticas que estimulam e são prazerosas, são mais esquecidas, ainda não fazem parte do nosso cotidiano. Essas práticas também levam em conta a região e costumes dos praticantes, demonstrando quão vasta elas podem ser. Como um exemplo, o futebol, que no Brasil é bastante difundido e utilizado em educação física e práticas recreativas, enquanto esportes como polo, não são comumente praticados.

De acordo com Farinatti (2008), a saúde exige uma compreensão que vai além do que a ciência biológica pode transmitir. Da mesma forma que a adesão às práticas corporais também. O fato de alguma atividade “fazer bem” para a saúde, pode não ser o bastante para o indivíduo passar a realizá-la. É necessário ter desejo e vontade pela prática, por isso a importância de não ser algo imposto pelo

profissional que irá direcioná-la (CECCIM; BILIBIO, 2007). Os benefícios que a atividade física traz para o praticante são constantemente revisados e atualizados, contemplando melhora da saúde, aumento das capacidades físicas, além de ajudar na prevenção e manutenção de doenças (AMARAL; POMATTI; FORTES, 2007). Porém, a atividade deve ser prazerosa, pois só assim ela será mantida, podendo virar parte da rotina do indivíduo. Silva et al. (2009) ainda ressaltam que a comunidade científica, tem diminuído o corpo ao organismo, pensando apenas na parte biológica do ser humano, partindo do pressuposto que a atividade realizada deve fazer bem, apenas, ao organismo, o que vai contra o que as práticas corporais englobam, que é o cultural, o emocional, as experiências anteriores, e a vontade e realização de quem quer praticá-las. Uma vez que essa lógica está instalada, há dificuldades em rompê-la. Em uma pesquisa realizada, os sujeitos que iriam realizar práticas corporais de lazer, sentiram muita dificuldade de experimentar e criar coisas novas, as quais se identificassem mais (SILVA; DAMIANI, 2005).

Para Carvalho (2007) as práticas corporais são um privilégio para os profissionais de educação física, tendo total relação com respeito ao cuidado e acolhimento do praticante dessa atividade proposta. Para a autora, as práticas corporais levam consigo significados que cada um que a realiza atribui, e por isso o profissional deve estar atento ao desejo e necessidades que esse indivíduo tem, procurando direcioná-lo para a prática que tem mais relação com essa vontade. A propaganda que a mídia faz sobre atividade física, informando todos os benefícios que traz à saúde, deixa de ser tão informativa porque visa mais o mercado do que a necessidade da população. Se faz necessária a conversa entre profissional e praticante (CARVALHO, 2007), principalmente para haver a permanência desse, por mais tempo, na atividade.

Bagrichevsky et al. (2007) falam de práticas corporais como atividades que possuem significado para as pessoas, em especial para um grupo, uma comunidade, caracterizando algo bastante cultural, e ao mesmo tempo não generalista, enfatizando o prazer que essas práticas devem trazer a quem as realiza. Damico (2007) cita a experiência com uma usuária de serviço público de saúde que gostaria de praticar uma atividade física. O professor pediu para que ela escolhesse e decidisse qual seria a prática mais adequada e que se sentiria mais contemplada.

A usuária chamou outras pessoas para realizar a prática, criando um novo grupo não apenas de prática física, mas também de convivência, visto que era algo que a população daquele local queria e sentia vontade de realizar.

3.2 Adesão de idosos à prática corporal

Sabe-se que a prática corporal tende a diminuir, de maneira geral na população, com o passar da idade. Quando criança as pessoas são mais ativas do que na adolescência, que são mais ativas do que na vida adulta, deixando bastante de lado essa atividade durante a velhice (AMARAL; POMATTI; FORTES, 2007). Assim, estudos estão sendo realizados buscando encontrar motivos e maneiras de reverter tal situação (JANZ; DAWSON; MAHONEY, 1999). Esses autores encontraram em crianças postura já sedentária, começando a haver mais atividades sem interação, como ver televisão, e sendo um comportamento resistente à mudança. Autores trazem estudos que mostram que adultos inativos e acima do peso trilharam esse comportamento desde sua infância ou adolescência (KVAAVIK; GRETHE; KLEPP, 2003). Cousins e Keating (1995, apud ANDREOTTI; OKUMA, 2003)³ também trazem dados que com o passar da idade, as pessoas buscam menos atividade física visando a promoção da saúde, sendo ressaltado pelas autoras o que foi dito anteriormente, que os benefícios da prática já são bem conhecidos e difundidos, mas não faz com que haja engajamento, nem iniciativa por parte das pessoas.

Alves et al. (2005) apontam estudos que investigaram, longitudinalmente, crianças e adolescentes, mostrando que quanto mais ativos conseguirem se manter, diminui a probabilidade de se tornarem adultos sedentários. Os mesmos autores, em suas pesquisas, encontraram que estudantes de graduação que foram atletas durante a adolescência, praticam mais atividade física na vida adulta em comparação com estudantes que não praticaram esporte durante a adolescência. Ainda no mesmo estudo foi verificado aumento triplo do sedentarismo, comparando a fase de criança para a adolescência com esta para a fase adulta.

³ COUSINS, S.O.; KEATING, N. Life cycle patterns of physical activity among sedentary and active older women. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v.3, n.4, p.340-59, 1995.

Cada vez mais os benefícios a cerca da prática de atividade física são difundidos e reconhecidos pela população. Sabe-se que é essencial para a saúde, bem estar físico e mental, auxiliam no controle de doenças crônicas degenerativas, e ainda contribuem para a formação de grupos de convivência e amizade (FREITAS et al., 2007). Mesmo assim, a adesão à atividade física é algo difícil ao longo da vida, e com o passar dos anos, as pessoas tendem a aderir menos ainda (ANDREOTTI; OKUMA, 2003), assim, apontando para uma velhice inativa. Segundo Weinberg e Gould (2001) muitas pessoas até iniciam alguma atividade física, mas que praticamente metade delas não permanece nem por seis meses na mesma. Por outro lado, os mesmos autores trazem o fato de quem ficando por mais de seis meses em uma atividade, o indivíduo aumenta a probabilidade de permanecer por um ou até dois anos ativo. Nos idosos esse fato não é diferente, de acordo com dados do VIGITEL (2011), 73,1% dos idosos brasileiros não realizam atividade física.

Com o aumento da expectativa de vida da população, esse fato torna-se um problema a ser questionado e debatido, afinal, os benefícios que a atividade física proporciona são diversos e conhecidos por grande parte da população, mas mesmo assim, segundo Andreotti e Okuma (2003), parece não ser suficiente para convencê-las a realizar. Uma explicação para essa atitude é a crença de quem pessoas idosas, principalmente mulheres, não devem exercitar-se, pois faz parte da velhice a inatividade física (VERTINSKY 1995, apud ANDREOTTI; OKUMA, 2003)⁴.

Para Weinberg e Gould (2001), muitas são as razões que determinam a entrada, ou não, e a permanência, ou a falta dela em atividades físicas pela população em geral. Variáveis demográficas (sexo, idade, renda e etc.) são uma delas, mostrando que pessoas com maior poder aquisitivo e de maior nível de escolaridade se exercitam mais, enquanto pessoas mais velhas e com problemas de saúde, não. Também existem os fatores ambientais (que incluem família, amigos, clima, características da atividade realizada, e etc.) que influenciam muito, afinal, se a temperatura está muito baixa ou muito alta, por exemplo, é uma dificuldade a mais para a locomoção (principalmente de pessoas idosas), e até mesmo pra própria prática, que se for ao ar livre é mais dependente ainda desses fatores. Ainda dentro dos fatores ambientais, está a família do praticante, que segundo estudos mostrados

⁴ VERTINSKY, P.A. Stereotypes of aging women and exercise: a historical perspective. **Journal of Aging Physical Activity**, Champaign, v.3, n.3, p.223-37, 1995.

pelos autores, é de total importância o apoio familiar para a continuidade na prática escolhida.

Em estudo realizado por Lopes et al. (2012), foi encontrado alguns motivos que pessoas acima de 80 anos deram para a não adesão à atividade. O fator doença foi o principal motivo, seguido pelo cansaço que essas pessoas sentem, justamente por terem perdido muitas de suas capacidades funcionais, pela idade acrescida da falta da prática. Ressaltando também a importância da família, da presença do incentivo por parte das pessoas próximas, se tornando ponto importante tanto para o início, quanto para a permanência do idoso em determinada prática. Além disso, a presença de companhia na realização da atividade também é de fundamental importância (BENEDETTI; MAZO; BARROS, 2004).

Com o aumento da idade, a tendência é que haja diminuição da prática de atividade física, assim as capacidades físicas (força, flexibilidade, agilidade, equilíbrio) diminuem (LOPES et al., 2012), havendo maior inatividade e probabilidade de aparição de doenças crônico-degenerativas (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001). Em estudo realizado por Lopes et al. (2012) com idosos com mais de 80 anos, foi encontrado que 78,3% da população investigada é inativa fisicamente, o que corrobora com dados de outras pesquisas, onde encontraram que há diminuição significativa da prática de atividade à medida que a idade da população vai aumentando (AARTSEN et al., 2002, apud LOPES et al., 2012)⁵.

Mesmo com a diversidade de programas de práticas corporais, informações sobre elas e a divulgação dos mais diversos benefícios, os idosos não possuem alto índice de adesão a elas. Um dos pontos que devem ser levado em consideração é o fato de que até pouco tempo, quando alguém passava de determinada idade, era habitual parar de realizar as atividades de vida diária, e práticas corporais nem pensavam. Assim, uma das barreiras que impedem a inserção de mais idosos em práticas corporais, está na cultura, no modo de pensar que não há necessidade de realizar mais tarefas. Além disso, muitas mulheres, mesmo depois de chegar a velhice, ainda são responsáveis por sua família, muitas vezes cuidam dos netos e acabam deixando de lado as suas práticas de atividade (ANDREOTTI; OKUMA,

⁵ Aartsen, M. J. et al. Activity in older adults: cause or consequence of cognitive functioning? A longitudinal study on everyday activities and cognitive performance in older adults. **Journal of Gerontology: Psychological Sciences**. _____ v. 57B, n. 2, p.153-162, 2002.

2003). Em estudos com interesse nos motivos que levam o idoso a aderir ou não a alguma prática, são revelados que a família é peça fundamental na motivação dos idosos para a prática (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001). E muitas vezes a prática realizada de maneira sistemática também não é bem vista, acaba gerando certo estranhamento, principalmente se foram idosos que nunca tiveram contato com práticas corporais.

Na sociedade tradicional de antigamente, a pessoa idosa era vista como sábia, era a pessoa responsável a passar todos os ensinamentos aos jovens, uma vez que já haviam vivido muito e passado por diversas situações, tendo maior visibilidade e respeito pelos demais membros da sociedade (MOREIRA, 2012). Mais recentemente, até alguns anos atrás, pessoas com mais de sessenta anos eram vistas como pessoas no fim da vida, que já haviam passado por tudo na vida, e que agora, restava apenas descansar. Porém sabe-se que a velhice não dispensa uma maneira dinâmica de viver, mesmo que a aposentadoria possa dar certa percepção de comodismo, de que a vida social deve ser deixada de lado, existem diversos idosos que procuram grupos de convivência, outros idosos para trocar e criar novas experiências (SILVA; CECHETTO, 2008). Os autores ainda trazem a maneira nova como a população está encarando a velhice, uma vez que a expectativa de vida esteja em um crescente, as pessoas estão encarando-a como um contínuo da vida adulta. Os idosos estão buscando maior autonomia, e isso inclui a atividade física também, pois através dela eles podem criar grupos com os mesmos interesses, vendo que essa fase é mais uma da vida, e não a última.

Aranha (2007, apud GUERRA; CALDAS, 2010)⁶ considera que a percepção dos idosos pela sua velhice tem relação com a cultura em que vive, com a maneira como a história dele aconteceu, além de como é percebida a velhice para cada um. O envelhecimento ainda é visto como uma fase de muitas perdas e problemas, tanto físicos, quanto mentais, o que limitaria muito o indivíduo que chega nessa idade (MOTTA, 2006 apud GUERRA; CALDAS, 2010)⁷. Porém, é percebido que, assim como em outras fases da vida, o envelhecimento também é composto por escolhas

⁶ Aranha VC. Aspectos psicológicos do envelhecimento. *In*: Papaléo Netto M. **Tratado de gerontologia**. São Paulo: Atheneu, p. 255-265, 2007.

⁷ Motta AB. Visão antropológica do envelhecimento. *In*: Viana de Freitas *et al.* **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; p. 78-82, 2006.

e maneiras de agir diante das diversas situações, existindo, o que hoje é mais natural, idosos ativos, que ainda trabalham, ou que usam do seu tempo livre para serem ativos fisicamente, partilharem com grupos sociais e encarar essa fase como mais uma de suas vidas (GUERRA; CALDAS, 2010). Além disso, Moreira (2012) fala das condições do entorno dessa pessoa, acesso à saúde, educação, saneamento básico, trabalho, família, que influenciarão na maneira como ela vai enfrentar a velhice, que assim como todas as outras fases, possui dificuldades e realizações.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Noventa participantes do CELARI devolveram os questionários preenchidos, dentre esses, usamos as respostas de 87, por atenderem aos critérios de inclusão.

A primeira questão utilizada foi a de número dois, a qual questionava sobre as práticas corporais realizadas durante a fase da infância dos participantes. As categorias foram: jogos/brincadeiras/passatempo, educação física escolar, atividades culturais-físico-esportivas, trabalho e deslocamento, e, por fim, nenhuma prática corporal.

A primeira categoria “*jogos/brincadeiras/passatempo*” esteve presente em 55 questionários: “Pulava corda, jogava cinco Marias, andava de carrinho de lomba. Jogava sapata, andava de balanço, soltava pandorga” foi a resposta de R., 65 anos. Assim como na resposta de outra idosa, M., de 73 anos: “Pular corda, brincar de pegar, correr muito, sapata, subir em árvores, sempre de pés descalço(...)”. Um aluno, Ma., de 68 anos relembra em detalhes suas brincadeiras de infância: “Por muito tempo moramos em casa com pátio, sendo que uma dessas casas era de frente para o Guaíba, no bairro Guarujá e tinha um matagal nos fundos, então éramos ‘tarzans’ que subíamos em árvores e nadávamos no rio. Sempre participei de peladas de futebol quando dava chance. Nunca frequentei escolinhas que ensinassem qualquer esporte, fui aprendendo na rua. Participei de grandes decisões de jogo de taco, dava até briga”. Em estudo de Correa e França (2010), que tinha como objetivo conversar com idosos sobre experiências anteriores da vida, foi percebido que as atividades que remetiam os participantes à infância eram as brincadeiras realizadas durante essa fase da vida. Sousa e Melo (2011) falam que antigamente as brincadeiras eram realizadas na rua, ao ar livre, o que vai de encontro com as falas de vários idosos que citam as mais diversas brincadeiras e jogos/passatempos comumente realizadas fora de casa, onde é necessário um espaço amplo, como pular corda, pega-pega, subir em árvores e soltar pipa (pandorga). Queiroz e Souza (2009) falam em atividades de lazer infantis, e entre elas estão as brincadeiras, recreação, jogos, e na sua maioria, realizadas em ambientes externos, estimulando a criatividade e invenções das crianças. Bosi (1994) traz em seu livro relatos de idosos que resgatam suas memórias, e uma delas é relatada por uma idosa que lembra de suas brincadeiras mais frequentes na infância, como amarelinha e brincar de roda, sempre relatando da liberdade que a época trazia, e a oportunidade das brincadeiras serem realizadas

na rua. Outro relato feito por um idoso era de que na sua infância não existia brinquedo comercializado, sendo que junto com seus amigos construíam carrinhos e bolas de meia para jogar futebol, também no meio da rua. Outra memória vem de uma idosa que reafirma o que foi dito anteriormente, sobre as brincadeiras, mais variadas, serem realizadas na rua, ao ar livre, no campo, com detalhes sobre a natureza e brincadeiras em árvores, provando o quão importante era o fato de, não apenas brincar, mas brincar na rua, livre e com simplicidade.

A outra categoria que obteve um número expressivo de respostas foi “*educação física escolar*”, com 26 citações: Mi., de 66 anos, responde “Particpei de aulas de música, educação física nas séries iniciais. No ensino médio participava de gincanas, aulas de educação física e grupo de canto. E também como apontado na fala do participante Mj., 65 anos, “Praticava bastante esporte no colégio, nas educações físicas”. Berto, Schneider e Neto (2007), mostram que desde o início do século XX a educação física escolar é consolidada, sofrendo influência higienista e militar. Pacheco (1998) ressalta a influência e a preocupação que essa “filosofia” médica e militar na educação física escolar possuíam, principalmente com as mulheres, que seriam, no futuro, mães da nação. Além de influência médica (higienista) e militar (nacionalismo), também há a influência das mudanças pedagógicas que ocorreram nas primeiras décadas do século XX e que atingiram a educação física escolar (BRASIL, 1998). De acordo com esta publicação, foram importados modelos de práticas corporais de outros países, como a ginástica da Alemanha e Suécia e o método francês. Guimarães et al. (2001) constatam a educação física sempre associada a algum interesse (como já citado anteriormente como a influência médica e militar), e na década de 30, com a industrialização, o interesse era na formação de cidadãos fortes e resistentes, para auxiliar nas fábricas.

Algo que estava muito ligado à educação física escolar, eram os desfiles cívicos. Nas escolas eram treinadas coreografias na educação física e postas em prática nos dias em que havia homenagens à pátria, com movimentos de ginástica impressionantes pelo espetáculo, exercícios de atletismo e o próprio desfile, que demonstravam muita disciplina e severidade impostas pela época e pelo ensino sofrer grande influência militar (CUNHA, 2009).

Entre as décadas de 40 e 60 os esforços estavam voltados para tornar a educação física como componente curricular presente em todos os cursos escolares. Os idosos do nosso estudo têm, em média, 70 anos de idade, ou seja, nascidos na década de 40 e vida escolar iniciada no final desta e início da década de 50. Neste período, a Educação Física na escola era defendida como um componente curricular importante sofrendo influência das escolas de ginástica europeias, com todo o seu viés higienista, moralista e nacionalista, além da forte tendência de esportivização (inclusive uma das práticas mais citadas em “brincadeiras/jogos/passatempos”, “pular corda”, hoje em dia é considerado um esporte, tendo inclusive competições com significativas participações. Nos relatos dos idosos percebe-se estes dois momentos (ginástica-Educação Física e esporte), como neste de uma participante G, de 72 anos: “Participava de tudo que exigia movimento. A aula de educação física era a minha preferida, jogos, danças, brincadeiras eram escolhidas por mim (...)”.outra idosa, S., de 67 anos, relembra das suas preferências citando o esporte e a ginástica: “Aulas de educação física na escola, com prática de jogos com bola e ginástica”. É importante destacar que nesta época o acesso à educação básica não era universal, ao contrário dos dias atuais. Mesmo assim, um terço da amostra fez relato da Educação Física escolar como prática corporal.

A próxima categoria, denominada “*atividades culturais-físico-esportivas*”, foi indicada 21 vezes nos questionários. Dentre as práticas citadas estão a realização de esportes, dança, ginástica e música. Uma aluna, A., de 75 anos falou sobre sua prática com o esporte, “Curso de natação aos 5 anos(...)”. Outra aluna, C., com 62 anos cita o ballet como sua única prática corporal na infância. Outros esportes que apareceram foi o futebol e o vôlei, e um relato interessante de uma idosa, G., de 72 anos diz “Lamentava não ter futebol para meninas na minha época”. Mathias e Rubio (2010) falam da barreira que a mulher tinha naquela época quando o assunto era prática esportiva, pois o suor excessivo, possíveis lesões, esforço físico e as emoções fortes, impediam que a mulher praticasse, podendo ainda ser mal vista perante a sociedade.

Segundo Paes e Balbino (2009) o esporte sempre foi uma prática com muitos adeptos em todo o mundo, podendo ser praticado em diferentes contextos e situações, como educação física escolar, no lazer, ou até mesmo em equipes desportivas. Os autores ainda escrevem sobre o encantamento e curiosidade que as

crianças possuem pelo esporte, e que sua inserção nele está relacionada também com o ambiente, com a pedagogia utilizada na aprendizagem do mesmo e com a convivência com os colegas de equipe. Bosi (1994) traz o futebol de várzea, relatando que em bairros onde havia grande número de trabalhadores, as crianças se distraíam jogando futebol em campos de várzea, e que eram muitos na região. Ainda escreve que quando esses campos foram perdendo espaço, e as crianças deixaram de usá-los, os estádios de futebol começaram a ter maior público. Cunha (2009) traz em sua pesquisa que na década de 20, em Porto Alegre, haviam as praças de desporto, e tinham por finalidade oferecer esporte e recreação para toda a população, atingindo, principalmente, crianças e idosos. Ainda traz observações de que tanto de manhã, quanto de tarde, o parque oferecia profissional de educação física para trabalhar com crianças, e no turno da tarde, as crianças eram organizadas em equipes para realizar a prática de algum esporte, no gramado, ou em quadras de vôlei.

Dos participantes da pesquisa, 9 responderam que as práticas corporais que realizaram na infância tinham relação com “*deslocamentos e trabalho*” – tanto doméstico, quanto na lavoura, e o deslocamento, principalmente entre escola e a moradia. Uma das falas que caracteriza essa categoria vem de uma idosa, C., de 90 anos “Nada, só trabalhava”. Outro participante, W., com 83 anos escreveu que “Caminhava 5 km para ir à escola”. Indo ao encontro dessas duas falas, uma idosa, Ce., de 79 anos relata que “Durante a infância as minhas práticas corporais eram intensas, mas restringiam-se ao cotidiano- caminhadas longas, trabalho braçal (apoio plantio, colheita) e serviços domésticos”. Sousa e Melo (2011) falam da lembrança que os idosos possuem em trabalhar durante a infância, sendo considerado, pelas autoras, algo central na vida dos idosos, por terem aparecido tantas vezes na fala de seus entrevistados. Indo de encontro com os achados por essa pesquisa, Marin et al. (2012), através de entrevistas com idosos também encontraram que esses, em sua infância, trabalhavam, tanto em serviços domésticos, como na roça, auxiliando suas famílias. No relato da maioria dos entrevistados por Bosi (1994), fica evidente a ocupação deles com o trabalho desde muito cedo, desde a infância. Uma idosa conta que desde pequena brincava de fazer comida, e que era “comida de verdade, para os outros”. Outro relato é do trabalho em oficina de costura, que além do trabalho próprio do local, ela e as outras crianças que trabalhavam deveriam varrer e limpar a sala.

Outro idoso, para ajudar a família conta que após sair da aula, era levado por seu irmão mais velho para a fábrica, onde os dois realizariam longa jornada de trabalho, recebendo pagamento. A autora escreve que estes relatos são acompanhados de naturalidade, não há arrependimento ou sentimento de revolta. Para os entrevistados, era normal auxiliar a família desde criança, uma vez que foi passado a eles que deveria ser assim.

A última categoria, “*nenhuma prática corporal*”, é composta pelas respostas dos idosos que consideram não ter tido práticas corporais na infância, que totalizaram 12 participantes e responderam “Nenhuma” / “Nada”, ou deixaram a questão em branco. Okuma (1998) traz a falta de experiência em atividades físicas de idosos durante suas infâncias, ainda citando a baixa prática motora, o que acarreta em baixa habilidade motora também, podendo haver afastamento desses idosos das práticas corporais hoje em dia.

Um ponto a ser observado na ausência ou negativa de respostas sobre práticas corporais na infância é o entendimento da questão. A análise indicou dúvidas sobre o entendimento do termo “práticas corporais”. Uma participante, B., de 68 anos escreveu que: “Não sei bem o que pode ser considerado ‘práticas corporais’ na infância, mas eu pulava corda, brincava de bambolê (...)”, expressando essa dificuldade. Algumas pessoas podem entender que estas práticas devem ser sistematizadas e com acompanhamento de um profissional, como aparece nas respostas de 6 pessoas, que na infância dizem não ter tido nenhuma prática, e só respondem que em alguma outra fase da vida tiveram, citando esportes e/ou práticas de exercícios sistematizadas.

A segunda questão utilizada no nosso estudo foi a de número cinco do questionário, sobre as práticas corporais vivenciadas nos dias atuais. As categorias foram: CELARI, esportes, práticas corporais sistematizadas, caminhada, outros e não compreendeu.

A categoria mais citada foi “*práticas corporais sistematizadas*” por quase todos participantes. Dentre elas, incluem-se as práticas oferecidas pelo CELARI e práticas que o CELARI não oferece, aparecendo no relato de 15 respondentes. As práticas corporais mais presentes nas respostas e alocadas nesta categoria foram:

hidroginástica (23 idosos), dança (23 idosos), ginástica (21 idosos), depois musculação, jogging aquático, alongamento, equilíbrio, ginástica chinesa e PAIF (Promovendo a Autonomia e Independência Funcional). As atividades não oferecidas pelo CELARI e citadas foram ioga (com 11 respostas) e pilates. A escrita de uma idosa, R., com 65 anos ilustra a categoria, com “Dança, ginástica localizada, equilíbrio, percussão”. Outra participante, Cs., de 79 anos expõe as suas práticas corporais atuais “Atualmente participo das aulas de musculação e ginástica chinesa (...)”. Outro relato está relacionado com a saúde e a recomendação médica, de uma praticante, Li., com 67 anos “Hidroginástica e equilíbrio. Por recomendação médica não posso deixar de fazer alguma prática, que reflete no meu quadro clínico e no meu dia a dia”.

De acordo com Matsudo, Matsudo e Neto (2011), as atividades denominadas práticas corporais sistematizadas no nosso estudo, são mais recomendadas por serem consideradas atividades aeróbicas, que são essenciais, contendo pouco impacto. Assim, para os idosos, que são mais acometidos por doenças como artrite, osteoporose e artrose, além de não serem prejudiciais, trazem grande benefício aos praticantes. O Colégio Americano de Medicina Esportiva (1998, apud MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001)⁸, recomendam a atividade de equilíbrio para os idosos, salientando a importância de exercícios que diminuam a base de apoio, que estimulem transferências de peso corporal e estimulem movimentos dinâmicos. Farinatti (2008) ressalta a importância do trabalho de força realizado por idosos, uma vez que essa capacidade física começa a diminuir ainda na fase adulta da vida. Por mais que o autor admita que não haja consenso sobre a quantidade de peso e de séries recomendadas, o trabalho torna-se fundamental. Inclusive para a atividade de caminhada, por exemplo, é muito importante que a musculatura esteja fortificada, para que não haja lesões, ou fadiga muscular antes mesmo da aeróbica. A flexibilidade é outro componente fundamental, ainda mais porque está muito associada às atividades de vida diária, como tomar banho, colocar a blusa e pentear o cabelo, podendo influenciar, inclusive, a capacidade funcional do idoso (VAREJÃO; DANTAS; MATSUDO, 2007). Assim, o fato dos participantes da pesquisa citarem alongamento como uma das atividades que praticam, é bastante positivo.

⁸ American College of Sports Medicine. Position stand on exercise and physical activity for older adults. **Med Sci Sports Exerc.** v. 30, p.992-1008, 1998.

A segunda categoria foi “*caminhada*”, com 34 respostas dos idosos. Essa caminhada não fica clara se é sistematizada, ou se compreenderia também deslocamentos. Um idoso, D., de 71 anos relata a atividade regular que realiza “Após cirurgia de ponte de safena em 1951, caminhadas diárias, de segunda a sábado, de uma hora, por ordens médicas. E atualmente hidro”. Outra participante, V., com 65 anos relata “Fazer caminhadas. Exercícios físicos como a ginastica, física e hidroginástica. Dançar”. Caspersen et al. (1994, apud MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001)⁹ encontraram, em estudo realizado em três países, que a maior prática realizada por homens com mais de 65 anos de idade era a caminhada. Em Pesquisa Nacional de Saúde dos Estados Unidos da América (1990, apud MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001)¹⁰, que buscava encontrar as atividades que mais eram realizadas regularmente pela população, foi encontrada a caminhada, com mais da metade da preferência das pessoas. A caminhada é uma das atividades mais recomendadas, segundo Matsudo, Matsudo e Neto (2001), pois melhora a função aeróbica do praticante, sustenta o peso do próprio corpo, além de não possuir grande impacto. Além disso, pode ser realizada na intensidade que estiver mais de acordo com o preparo físico do sujeito, e os locais para a prática são os mais variados, podendo ser em pistas próprias para caminhada, como em parques e praças. Gomes e Zazá (2009) também encontraram percentual bem alto de idosos que praticam a caminhada como atividade regular.

A terceira categoria, denominada “*esporte*”, foi respondida por 23 pessoas, sendo que 11 indicaram a natação. Ressalta que alguns idosos competem por este esporte e já participaram de travessias. O primeiro relato, de uma idosa, Mi., com 66 anos fala que “Nos dias atuais, após me aposentar, fiz cursos e ainda faço. E desde 1998 comecei a praticar esportes (...)”. Um idoso, Ma., de 68 anos mostra que o esporte faz parte da vida há algum tempo, e que as outras atividades praticadas por ele, são em função do esporte também, “Hoje por opção só estou voltado para a natação, faço musculação voltado para a natação, pois achei a forma de me manter treinando sempre, todo ano. Na temporada entre outubro e abril participo de provas de travessias em águas abertas, no nosso estado e em SC nas ultimas temporadas tenho feito uma media de 10 há 12 provas, sempre na distancia de 1500 a 3000 metros”. Almeida (2011) coletou relatos de pessoas que praticam esporte de forma

⁹ Caspersen CJ, Kriska AM, Dearwater SR. Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. **Baillieres Clin Rheumatol**, _____ v.8, p.7-27, 1994.

¹⁰ Yusuf HR, Croft JB, Giles WH, Anda RF, Casper ML, Caspersen CJ, Jones DA. Leisure-time physical activity among older adults. **Arch Intern Med**. 1996;156:1321-6.

competitiva e relatam a convivência e a maneira que aprenderam a lidar com as outras pessoas, além da colocação de que a competição é importante para estimular a persistência no dia a dia. Zancheta et al. (2011) citam o grande número de idosos na prática esportiva, principalmente pelo de fato de estar tão em voga as práticas corporais.

Na categoria “*CELARI*”, aparecem 13 relatos que citam o nome do projeto, sendo que na primeira categoria, “*práticas corporais sistematizadas*” já estão inclusas diversas atividades realizadas no projeto. Uma participante, Vi., de 70 anos fala da sua experiência atual “Frequentando o CELARI por 11 anos, aproximadamente. As oportunidades oferecidas, quer no plano físico, social e manifestações intelectuais são muito bem vindas”. Outra idosa, T., com 71 anos, fala que a prática corporal atual foi “Iniciando no CELARI”. Outra participante, I., de 67 anos, também escreve, descrevendo o tempo que está no projeto “Projeto CELARI, na EsEF, há 10 anos”. O CELARI é visto por seus participantes como um grupo de convivência, os alunos chegam antes das aulas, saem mais tarde, havendo grande integração entre alunos e professores. Em estudo de Amaral, Pomatti e Fortes (2007) ficou evidenciado que a maior satisfação dos participantes de uma oficina, foi a convivência em grupo, a qual gera vínculos e cria laços afetivos entre os participantes, tornando a prática muito mais prazerosa. Dantas (1994, apud ANDREOTTI; OKUMA, 2003)¹¹, encontrou em seu estudo que formar um grupo de convivência é um dos fatores mais importantes para os idosos aderirem em alguma prática corporal, o que é possível perceber em algumas respostas que obtivemos, onde os idosos não citam diretamente a prática que realiza, mas sim o local onde ocorre. Andrade e Melo (2008) relata que proporcionar práticas corporais que possibilitem convivência é fundamental para que haja troca de experiências, de vivências e de identificação entre os idosos. O convívio em grupo de pares é importante em todas as idades, sendo que alguns idosos podem não conviver com outros da mesma idade e essas relações são importantes para conversar sobre questões do cotidiano de idosos.

¹¹ DANTAS, E. Aspectos motivacionais para a prática de atividades físicas por gerontes. *In*: MARQUES, A.T.; GAYA, A.; CONSTANTINO, J.M. (Eds.). **Physical activity and health in the elderly**. Porto: University of Porto, p.518-20, 1994.

A categoria “*Outros*” foi respondida por 20 pessoas, mas que não tinham pontos em comum para ser agrupadas de outra forma: atividades domésticas, canto, grupo de percussão, cursos, fisioterapia, dentre outras.

A última categoria, “*não compreendeu*”, foi indicada por 11 idosos que não entenderam a questão e responderam algo que não se enquadrava no que estava sendo questionado, como uma idosa, Mm., de 70 anos, que respondeu “Isto me ajudou muito nos exercícios que eu faço, me acho bem desenvolvida”. Por mais que seja um relato positivo e que demonstra a realização de alguma atividade, não foi indicada a atividade praticada. Outro idoso, J., de 73 anos escreveu “Pouca”, assim demonstrando também não ter compreendido a questão. Esta mesma explicação pode ser aplicada a categoria “*Nenhuma*” da questão dois, os idosos podem não ter compreendido o que foi solicitado na questão, ou então, não compreenderam o termo práticas corporais.

Depois de analisarmos as duas questões e suas diversas respostas, percebemos que na primeira questão, os idosos, quando crianças, tiveram muitas experiências, e bastante diversificadas. Os relatos também trazem grande satisfação por parte deles em lembrar esses momentos que parecem fazer muito sentido e serem recordações, em sua maioria, positivas. Na segunda questão esta vasta experiência, junto com diversidade são mantidas. Percebemos o quão importante é, para a vida dos idosos, todas essas atividades, o significado que essas diferentes práticas trazem a eles é bastante forte. A nossa amostra é composta por participantes de um projeto de extensão com práticas corporais, o que pode justificar essa grande gama de atividades, uma vez que estas pessoas procuram uma maior diversidade, tendo-a desde a infância.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo podemos visualizar as práticas corporais que os idosos praticaram tanto na infância, quanto nos dias atuais, através dos relatos que partiram do conceito que práticas corporais são “diferentes práticas corporais ou manifestações culturais”.

As práticas corporais realizadas pelos idosos durante a infância revelou diversas atividades que realizavam, sendo a categoria mais presente “*brincadeiras/jogos/passatempo*” como pular corda, brincar de pega-pega e subir em árvores. Já as práticas corporais realizadas atualmente indicam variedade, com no mínimo duas ou mais práticas, tais como práticas esportivas, até práticas como pilates e alongamento. A necessidade ultrapassa o fato da ação motora, agregando também a convivência com seus pares. As práticas corporais relatadas pelos idosos vão além do benefício físico que a atividade pode trazer ao corpo humano, contemplando o bem estar emocional e cultural. As atividades procuradas pelos idosos, normalmente, estão inseridas em grupos que, também, vão além do benefício físico.

Assim, podemos pensar que todas aquelas experiências e vivências adquiridas na infância, podem ter influenciado na escolha por manter-se ou, pelo menos, inserir-se em alguma prática corporal na velhice. Desde a infância diversas atividades foram realizadas, e o fato de permanecer assim hoje em dia, pode ser atribuído a essas experiências anteriores, que agregaram significado à vida deles. Além disso, as diversas práticas que são realizadas mostram também o gosto e a busca por atividades que possibilitem realizações. Essa diversidade demonstra que os idosos estão procurando práticas relacionadas com o conceito amplo de saúde, atendendo suas necessidades de movimento e que permitam satisfação por terem sentido em suas vidas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. T. Envelhecimento bem sucedido e as aprendizagens no esporte competitivo: uma forma de adaptação de atletas que praticam corrida. **Rev. Bras. Geriatr. Geront.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p.233-239, 2011.

ALVES, João Guilherme Bezerra *et al.* Prática de esporte durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 5, p.291-294, set. 2005.

AMARAL, Pâmela Nunes; POMATTI, Dalva Maria; FORTES, Vera Lucia Fortunato. Atividade física no envelhecimento humano: uma leitura sensível e criativa. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p.18-27, jan. 2007.

ANDRADE, Everaldo Robson de; MELO, José Pereira de. Práticas corporais e velhice: uma relação possível. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 33, n. 19, p.88-105, set. 2008.

ANDROTTI, Márcia Cristina; OKUMA, Silene Sumira. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo, São Paulo, v. 17, n. 2, p.142-153, jul. 2003.

ARIN, Maria José Sanches *et al.* Compreendendo a História de Vida de idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Geront.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p.147-154, 2012.

BAGRICHEVSKY, Marcos *et al.* Sedentários 'sem vergonha', saudável 'responsável'? Problematizando a difusão do 'estilo de vida ativo' no campo sanitário. *In*: BAGRICHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO, Adriana; PALMA, Alexandre (Org.). **A saúde em debate na educação física**, Ilhéus: Editus, 2007. p. 209-230.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2010.

BENEDETTI, Tânia Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon; BARROS, Mauro Virgilio Gomes de. Aplicação do Questionário Internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e

reprodutibilidade teste-reteste. **R. Bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v. 12, n. 1, p.25-34, jan. 2004.

BERTO, Rosianny Campos; SCHNEIDER, Omar; NETO, Amarílio Ferreira. **A educação da infância nas décadas de 1930 e 1940: representações na revista Educação Physica**. Disponível em: <<http://www.cbce.org.br/cd/resumos/212.pdf>>. Acesso em: 20/10/2013.

BONETTI, Albertina; ALARCON, Melina; BERGERO, Verônica. Re-significando práticas corporais na prevenção e reabilitação cardiovascular. *In*: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina (Org.). **Práticas corporais: Experiências em Educação Física para uma Formação Humana**, v. 3. Florianópolis: Naembla Ciência e Arte, 2005. p. 164-185.

BOSI, Ecléa. **MEMÓRIA E SOCIEDADE: LEMBRANÇA DE VELHOS**. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1998. 114p.

CARVALHO, Yara M.. Práticas corporais e comunidade: um projeto de educação física no Centro de Saúde Escola Samuel B. Pessoa (Universidade de São Paulo). *In*: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Org.). **Educação Física e Saúde Coletiva: Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção**. Porto Alegre: UFRGS, p. 63-72, 2007.

CECCIM, Ricardo Burg; BILIBIO, Luiz Fernando. Singularidades da educação física na saúde: desafios à educação de seus profissionais e ao matriciamento interprofissional. *In*: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Org.). **Educação Física e Saúde Coletiva: Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção**. Porto Alegre: UFRGS, p. 47-62, 2007.

Correa, M.R. e França S. A. M. **Histórias do "arco da velha" memória e experiência narrativa com idosos**. Disponível em: <www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/download/8666/7263>. Acesso em: 05/11/2013.

CUNHA, Maria Luisa Oliveira da. **As práticas corporais e esportivas nas praças e parques públicos da cidade de Porto Alegre (1920-1940)**. 2009. 116 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

DAMICO, José Geraldo Soares. Das possibilidades às incertezas: instrumentos para intervenção do profissional de educação física no posto de saúde. *In*: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Org.). **Educação Física e Saúde Coletiva: Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção**. Porto Alegre: UFRGS, p. 73-86, 2007.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento: promoção da saúde e exercício**. Barueri: Manole, 2008.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercício físico. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano** *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 9, n. 1, p.92-100, 2007.

GARCIA, Yolanda Maria. Epidemiologia do Envelhecimento. *In*: JACOB FILHO, Wilson; KIKUCHI, Elina Lika (Edi.). **Geriatría e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. Cap. 1. p. 3-9.

GOMES, Kátia Virgínia; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivo de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 14, n. 2, p.132-138, mar. 2009.

GONÇALVES, Andréa Kruger. **Ser idoso no mundo: o indivíduo idoso e a vivência de atividades físicas como meio de afirmação e identidade social**. 1999. 214 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

GUERRA, Ana Carolina Lima Caveletti; CALDAS, Célia Pereira. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p.2931-2940, 2010.

GUIMARÃES, Ana Archangelo *et al.* Educação Física Escolar: Atitudes e Valores. **Motriz**, Rio Claro, v. 7, n. 1, p.17-22, jan. 2001.

HAYFLICK, Leonard. **Como e por que envelhecemos**. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

JANZ, Kathleen F.; DAWSON, Jeffrey D.; MAHONEY, Larry T.. Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, Indianapolis, v. 32, n. 7, p.1250-1257, 2000.

KVAAVIK, Elisabeth; TELL, Grethe S.; KLEPP, Knut-inge. Predictors and Tracking of Body Mass Index From Adolescence Into Adulthood: Follow-up of 18 to 20 Years in the Oslo Youth Study. **Arch. Pediatr. Adolesc. Med.**, Seattle, v. 157, p.1212-1218, dez. 2003.

LAZZAROTTI FILHO, Ari *et al.* O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p.11-29, jan. 2010.

LITVOC, J., Brito, F.C. **Envelhecimento: prevenção e promoção da saúde**. São Paulo: Atheneu, 2004.

LOPES, M. A. *et al.* MOTIVOS DE NÃO ADOÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR PESSOAS LONGEVAS. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, Edição Especial , n. 1, p.1145-1153, 2012.

MATHIAS, Milena Bushatsky; RUBIO, Kátia. As práticas corporais femininas em clubes paulistas do início do século XX. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 2, p.277-286, abr. 2010.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p.2-13, jan. 2001.

MAZO, Giovana Zarpelon *et al.* Atividade física para idosos:: diretrizes para implantação de programas e ações. **Rev. Bras. Geriatr. Geront.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p.197-208, 2011.

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. **Censo Demográfico 2010**. Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência. Rio de Janeiro, 2013.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 28, n. 4, p.451-456, out. 2012.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 4. ed. Campinas: Papirus, 215 p, 1998.

PACHECO, Ana Júlia Pinto. Educação física feminina: uma abordagem de gênero sobre as décadas de 1930 e 1940. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 9, n. 1, p.45-52, 1998.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hernes Ferreira. A pedagogia do esporte e os jogos coletivos. *In*: ROSE JUNIOR, Dante de *et al* (Org.). **Esporte e atividade física na infância e na adolescência**. Porto Alegre: Artmed, p. 73-83, 2009.

PAULA, Fátima de Lima. **Envelhecimento e quedas de idosos**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2010.

POPE, Catherine; MAYS, Nicholas. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

QUEIROZ, Marine Nogueira Gonçalves de; SOUZA, Luciana Karine de. Atividades de lazer em jovens e adultos: um estudo descritivo. **Licere**, Belo Horizonte, v. 12, n. 3, p.1-21, set. 2009.

RAMOS, Luiz R. *et al*. Estudo de seguimento por dois anos de idosos residentes em São Paulo, Brasil: Metodologia e resultados preliminares. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 32, n. 5, p.397-407, 1998.

SANTOS, Flávia Heloísa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: Um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 1, p.3-10, jan. 2009.

SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina. As práticas corporais em foco: a análise da experiência em questão. *In*: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina (Org.). **Práticas corporais: Experiências em Educação Física para uma Formação Humana**, v. 3. Florianópolis: Naembla Ciência e Arte, p. 187-207, 2005.

SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina. **Práticas Corporais Gênese de um movimento investigativo em Educação Física**. Florianópolis: Naembla Ciência e Arte, 2005.

SILVA, Mauro César Sá da; CECHEETTO, Fátima Regina. Cultura corporal e qualidade de vida na terceira idade: um breve ensaio. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, p.163-178, jul. 2008.

SOUSA, M. A. e MELO, F. A. Q. M., 2011. **Resgatando jogos e brincadeiras tradicionais através da narrativa de idosos**. Disponível em: <http://www.encontro2011.abrapso.org.br/trabalho/view?ID_TRABALHO=659>. Acesso em: 20/10/2013.

SPIRDURSO, Wannan Wyrick. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005.

TURATO, Egberto Ribeiro. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 3, p.507-514, 2005.

VAREJÃO, Ronaldo Vivone; DANTAS, Estélio Henrique Martins; MATSUDO, Sandra M. M.. Comparação dos efeitos de alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Distrito Federal, v. 15, n. 2, p.87-95, 2007.

Vigitel. (2011). Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZANCHETA, Sergio Claudemir *et al.* Análise do equilíbrio postural em idosos saudáveis praticantes e não praticantes de corrida de longa distância. **Revista Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 4, p.196-200, 2011.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO



ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CENTRO DE ESTUDOS DE LAZER E ATIVIDADE FÍSICA DO IDOSO-CELARI

PESQUISA “PRÁTICAS CORPORAIS NA LINHA DO TEMPO”

PRÁTICAS CORPORAIS SÃO ENTENDIDAS COMO “*DIFERENTES PRÁTICAS CORPORAIS OU MANIFESTAÇÕES CULTURAIS*”. O OBJETIVO DESTE ESTUDO É INVESTIGAR A EXPERIÊNCIA DOS PARTICIPANTES DO CELARI COM PRÁTICAS CORPORAIS AO LONGO DA VIDA. SUA PARTICIPAÇÃO É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS. DESDE JÁ AGRADECEMOS!

1. QUAL SEU NOME?

2. QUAL SUA EXPERIÊNCIA COM PRÁTICAS CORPORAIS DURANTE A SUA INFÂNCIA?

3. QUAL SUA EXPERIÊNCIA COM PRÁTICAS CORPORAIS DURANTE A SUA JUVENTUDE?

4. QUAL SUA EXPERIÊNCIA COM PRÁTICAS CORPORAIS DURANTE A SUA VIDA ADULTA?

5. QUAL SUA EXPERIÊNCIA COM PRÁTICAS CORPORAIS NOS DIAS ATUAIS?

6. ACHA QUE ESSAS EXPERIÊNCIAS INFLUENCIAM A SUA PARTICIPAÇÃO NO CELARI? POR QUÊ?

7. GOSTARIA DE TER EXPERIÊNCIA COM ALGUM OUTRO TIPO DE PRÁTICA CORPORAL? QUAL E POR QUÊ?