

IDOSOS E EXERCÍCIOS FÍSICOS: MOTIVAÇÕES E CONTRIBUIÇÕES PARA SAÚDE E O LAZER

Recebido em: 10/12/2016

Aceito em: 28/09/2017

Fábio Soares da Costa
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)
Porto Alegre – RS – Brasil

Camila Oliveira de Moura Cabral
Janete de Páscoa Rodrigues
Universidade Federal do Piauí - UFPI

Andreia Mendes dos Santos
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)
Porto Alegre – RS – Brasil

RESUMO: O estudo objetiva analisar fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade, em Teresina/PI. A pesquisa, qualitativa e descritiva, considerou as narrativas de 30 idosos, de 60 e 87 anos, entre novembro e dezembro de 2015, que apontaram como aspectos motivacionais para participar de programas de exercícios físicos: a prevenção de doenças, a reabilitação e manutenção da saúde e o lazer, sendo a iniciação nas atividades motivada pela família, iniciativa própria e indicação médica. A melhoria da saúde, a diminuição de dores, o aumento da força, da resistência, da flexibilidade, a perda de peso corporal e a ampliação do círculo de amigos foram as principais repercussões dessa participação. Assim, a manutenção de um estilo de vida ativo durante o envelhecimento potencializa fatores psicossociais e melhora a qualidade da vida dos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Saúde. Atividades de Lazer.

SENIORS AND PHYSICAL EXERCISES: MOTIVATIONS AND CONTRIBUTIONS TO HEALTH AND LEISURE

ABSTRACT: The study aims to analyze motivational factors for the participation of the elderly in a program of physical activities of the Center for the Coexistence of the Third Age, in Teresina/PI. The qualitative and descriptive research considered the narratives of 30 elderly, 60 and 87 years old, between November and December 2015, who pointed out as motivational aspects to participate in physical exercise programs: disease prevention, rehabilitation and maintenance of health and leisure, being the initiation in the activities motivated by the family, own initiative and medical indication. Improved health, reduced pain, increased strength, endurance, flexibility, loss of body

weight and the expansion of the circle of friends were the main repercussions of this participation. Thus, maintaining an active lifestyle during aging enhances psychosocial factors and improves the quality of life of the elderly.

KEYWORDS: Elderly. Health. Leisure Activities.

Introdução

O crescimento demográfico da população idosa em vários países do mundo tem sido motivo de grande interesse por parte de estudiosos da terceira idade. Muitos estudos têm se voltado à saúde do idoso e, em maioria, a atividade física é considerada como relevante no estado de saúde global e na melhoria da sua qualidade de vida (SILVA; MAZO, 2007). Da mesma forma, os estudos que relacionam as práticas corporais desses idosos com o lazer também tem sido postos em discussão com repercussões positivas sobre sua cotidianidade. (AZEVEDO e BRÊTAS, 2017; GOMES; PINHEIRO e LACERDA, 2010; OLIVEIRA *et al.*, 2015; RODRIGUES e FERNANDES, 2016; VIEIRA, *et al.*, 2013)

A Lei nº 8.842, de quatro de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso (PNI) e o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, definem os idosos como pessoas com idade superior ou igual a 60 anos. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) define o idoso como aquele com idade cronológica de 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento e de 65 anos ou mais, em países desenvolvidos.

Certamente, a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças decorrentes do envelhecimento, contudo, é o mais usado para sua definição, inclusive na delimitação da população de um determinado estudo ou análise epidemiológica. Todavia, existem diferenças significativas relacionadas à participação, níveis de independência e ao estado de saúde de indivíduos com a mesma idade (BRASIL, 2005).

Segundo Cortelletti (2002, p.70):

O envelhecimento é um processo natural, contínuo a todos os seres vivos; um processo biológico, cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo e, em decorrência, modificam suas funções. Devemos levar em consideração que na espécie humana, o envelhecimento é mais complexo manifestando-se em todas as múltiplas dimensões: fisiológicas, emocionais, cognitivas, sociológicas, econômicas e interpessoais que influenciam o funcionamento e bem-estar social.

Silva (2005, p. 02) afirma que diante desses aspectos, “[...] a definição do ser humano como idoso ou não, deve ser levado em consideração um leque de fatores que vão além da idade cronológica do indivíduo”, embora essa tenha sido adotada como um critério quase que exclusivo nas discussões sobre o envelhecimento. Vale ressaltar que, ao se analisar um ser humano, não necessariamente suas idades biológica, social e psicológica vão se coincidir.

A partir deste paradigma conceitual alicerça-se esse estudo. Uma pesquisa que se baseia na análise e descrição de um grupo de idosos frequentadores de um programa de exercícios físicos oferecidos em uma instituição social localizada na zona norte da cidade de Teresina, no Estado do Piauí, com a pretensão de compreender quais as motivações para o se exercitar e quais as contribuições do exercício físico sobre os aspectos psicossociais e da saúde física desses idosos. Por isso, nos questionamos: Quais motivações levaram estes idosos a ingressarem em um programa de exercícios físicos? E, a partir de suas narrativas, quais os efeitos, sobre seu estado saúde e sua percepção de lazer foram sentidos?

Na investigação, percebemos que os idosos podem se manter capazes, ativos e autônomos em muitas áreas por muito tempo, e a atividade física pode atuar como meio de promoção da saúde e do lazer, sobremaneira nesse processo. Cunha *et al.* (2012) diz que o princípio ético da autonomia é o poder de tomada de decisão sobre aquilo que se

refere a si mesmo e ao autocontrole. Medeiros (2002) acrescenta que a autonomia do idoso está diretamente relacionada ao exercício da sua capacidade de escolha, o que favorece a saúde completa do indivíduo, valorizando sua singularidade e seus valores, que estão presentes em suas vontades.

Já Teixeira (2002) acredita que para se ter uma velhice vivida com maturidade e independência, é importante que alguns pontos sejam preservados favorecendo a integridade do ser, dentre eles: o desenvolvimento de novos papéis sociais, buscando participar de novas experiências; auto realização; continuidade no aperfeiçoamento pessoal; sentimento de que a existência tem um sentido; a capacidade de superar as limitações da velhice, dentre elas o ajustamento em relação a compreender seus novos limites dentro da realidade; e, o senso de domínio.

Nesse paradigma do envelhecer, a prática de exercícios físicos é concebida como fator indispensável na manutenção da autonomia sobre o corpo e sobre a qualidade de vida em geral do idoso, e, é nessa perspectiva que lançamos como objetivo deste estudo, a proposta de analisar os fatores motivacionais para a participação de idosos em um programa de atividades físicas no CCTI (Centro de Convivência da Terceira Idade), em Teresina/PI. E, para o atingimento deste objetivo, planejamos estratégias específicas que possibilitaram o desenvolvimento da pesquisa, quais sejam: identificar os fatores motivadores para a participação de idosos nas atividades físicas ofertadas no CCTI; avaliar as narrativas dos idosos quanto às contribuições dos exercícios físicos para sua saúde física, sua sociabilidade e aspectos psicológicos; e identificar os tipos de atividades e métodos de aplicação das aulas durante as práticas físicas realizadas pelos idosos.

O Envelhecimento Humano

No processo de envelhecimento dos seres vivos ocorre uma finitude na capacidade das células de se dividir, renovar-se e regenerar-se. Segundo Birren e Cunningham (1985), o envelhecimento é constituído por, pelo menos, três processos distintos: envelhecimento primário (diz respeito ao envelhecimento normal, desenvolvimento livre de doenças durante a idade adulta), envelhecimento secundário (refere-se às mudanças no desenvolvimento que estão relacionadas com doenças, estilo de vida e outras mudanças induzidas pelo ambiente circundante e que não são inevitáveis), envelhecimento terciário (refere-se às rápidas perdas que ocorrem repentinamente antes de morrer).

O envelhecimento deve ser compreendido como um processo natural da vida que carrega algumas alterações sofridas pelo organismo, como as neurofisiológicas, funcionais e químicas. Também incidem sobre o organismo fatores ambientais e socioculturais diretamente ligados ao envelhecimento sadio ou patológico. Envelhecemos desde o momento em que nascemos. Logo, como diz Messy (1999, p.18): “se envelhece conforme se vive”. Por isso, conforme também pensa Shephard (2003), a categorização funcional do idoso não depende apenas da idade, mas também de sexo, estilo de vida, saúde, fatores sócios econômicos e influências constitucionais, estando provado, assim, que não há homogeneidade na população idosa. O envelhecimento depende de muitos fatores externos e internos.

Neste estudo, destacamos duas perspectivas basilares do envelhecer: a biologia do envelhecer e o envelhecer psicossocial. Não que outras perspectivas sejam de menor valia, contudo, estas nos desencadeiam melhor fundamento para suas repercussões sobre a saúde e o lazer em idosos.

Biologicamente, as modificações que ocorrem no organismo do idoso são grandes e podem ser observadas em todos os aparelhos e sistemas (circulatório, muscular, pulmonar, endócrino, ósseo e imunológico). O envelhecimento é um processo biológico, por isso, percebe-se o declínio das capacidades físicas, com grandes repercussões sociais e psicológicas. A velhice é caracterizada pela perda das reservas funcionais, ainda que dependam também dos determinantes genéticos, das condições culturais do indivíduo e do estilo de vida que ele tem. (NAHAS, 2000). Percebe-se que o envelhecimento traz consigo limitações fisiológicas e orgânicas (VIEIRA, *et al.*, 2013), mas tais fatores não são motivos e nem dificuldades para o indivíduo praticar exercício físico ou continuar uma vida ativa.

Não obstante, o envelhecimento nos remete à perda de atribuições valorizadas pelo meio social, juventude, beleza, autonomia, independência e a habilidade de ser produtivo ou reprodutivo. Segundo Berger (1994), o motivo do afastamento de pessoas mais jovens em relação aos idosos é a lembrança e a concomitante aproximação destes com a morte. Esta relação ocasiona isolamento e afastamento do meio social de parcela desses idosos.

Em nosso percurso exploratório percebemos que a velhice é uma construção social, e neste processo constitutivo o preconceito floresce. A idade é uma categoria embutida dentro dela mesma, é discutível e obsoleta. Enquanto todos os outros estágios da vida são planejados e construídos social e culturalmente e não existem conflitos para eliminar a infância, a adolescência e a idade adulta do panorama do desenvolvimento humano, a velhice é colocada à margem. (ANDREWS, 1999).

Motivação e Atividade Física

Feijó (1992) caracteriza motivação como um processo que permite a mobilização de necessidades já preexistentes, que se relacionam a comportamentos capazes de satisfazê-las. E motivação é o principal fator que leva o idoso a prática de exercícios físicos. Por isso, neste estudo, não menos importante, é saber quais os fatores motivacionais que levam os idosos a tomarem a iniciativa de praticar exercício físico.

Lira (2000, p.33) comenta sobre as duas dimensões da motivação: intrínseca e extrínseca. “O primeiro refere-se ao interesse, ao desejo e ao prazer de participar que atuam no espírito dos indivíduos para levá-los à ação. O segundo refere-se ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia, diferença”.

Ao estudar a motivação para se iniciar a prática de exercícios físicos, Kimiecik (1991) citado por Lins e Corbucci (2007) identificou que a mesma está associada à crença acerca de seus benefícios à saúde do indivíduo, proporcionando, ainda, uma sensação de bem-estar e prazer. Essa crença na relação direta entre atividade física e saúde mascara e encobre outros fatores como condições de moradia e de saúde que interferem na promoção da saúde, ao mesmo tempo em que atribui à atividade física um poder excepcional frente à eliminação das morbidades.

Atividade Física e Lazer em Idosos

Segundo Rahal (2007, p. 86), “é importante ressaltar que exercícios físicos não se restringem a uma série de exercícios semelhantes aos da academia ou à prática de atividades esportivas”. Estão enquadradas aí também, atividades de lazer, como: dançar, andar de bicicleta, atividades laborais como jardinagem, passeio com cachorro.

Qualquer atividade deve ser constante, prazerosa e gradual para diminuir riscos, auxiliar provável tratamento, promover a motivação e satisfação do praticante.

Neste contexto, o exercício físico é qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde e também a recreação, promovendo o aumento da força, da coordenação e do equilíbrio. Para Pescatelo (2004) a melhora no condicionamento físico, a diminuição da perda de massa óssea e muscular, a redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas e a promoção do bem-estar e do humor, são benefícios do exercício físico. Assim, percebemos que a prática de exercícios físicos minimiza efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas, aspectos próprios do envelhecer humano.

Miranda (2003) anuncia fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios, inclusive menos enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário e, mesmo não tendo a capacidade de interromper o envelhecimento, o exercício físico é ainda a melhor maneira de manter e preservar a vida e a saúde em qualquer idade, melhorando sua qualidade de vida, ou seja, potencializando o sentir-se bem. Assim, Kolowsky (2004) conceitua qualidade de vida como sendo o grau de satisfação da pessoa com a vida. Nesse entendimento, as atividades que proporcionam bem-estar, satisfação e lazer são fundamentais na construção de uma vida com qualidade.

Por isso, a transversalização entre as variáveis exercício físico, saúde e lazer nos importa em protagonismo nesse estudo. Assim, entender o que é lazer é essencial. Para Dumazedier (1973, p. 34), o lazer tem um caráter libertário, desinteressado, hedonístico e pessoal, constituindo-se em um:

Conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se ou entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das ocupações profissionais, familiares e sociais.

Não obstante a esta perspectiva conceitual, o desenvolvimento dos estudos sobre lazer apresenta o posicionamento de diversos teóricos que o consideram como um elemento inerente à própria cultura, que se revela de forma lúdica no tempo e no espaço por meio de relações dialéticas entre os indivíduos e suas práticas cotidianas. É o que apresenta Marcelino (1987, p. 31). Para o autor, lazer é

[...] cultura – compreendida no sentido mais amplo – vivenciada no tempo disponível. Não se busca, pelo menos fundamentalmente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A disponibilidade de tempo significa a possibilidade de opção pela atividade prática ou contemplativa.

Tais práticas se desenvolvem por meio de jogos, brincadeiras, festas, passeios, viagens, esportes, artes e outras. (GOMES, 2004). Nessa dimensão, o lazer não se reduz ao tempo de ócio, tampouco pode ser confundido apenas com diversão, apesar desse conceito de lazer incluir, muitas vezes, vieses de entretenimento, esses não devem ser confundidos. A percepção de lazer não pode ser desconstruída das demais dimensões da vida humana, especialmente do trabalho, pois o lazer deve ser objetivado nas diversas facetas da vida social, tais como trabalho, exercícios físicos, convívio familiar e outros. Entretanto, Gomes; Pinheiro e Lacerda (2010) lembram que o lazer é permeado de ambiguidades e contradições. Ele se apresenta por múltiplas facetas, conforme anseios e perspectivas de cada pessoa e suas experiências de vida.

No contexto do idoso, Pont Geis (2003) comenta que, em muitas vezes, os idosos são esquecidos pelas famílias, perdem amigos e acabam se isolando do meio

social e familiar, por isso, o lazer tem um relevante papel ao proporcionar uma vida mais descontraída, podendo interagir com outras pessoas e culturas, participando ativamente da vida social de modo e criativo e prazeroso.

Ao explorar estudos

Nesse pensamento, a prática de atividades físicas proporciona aos indivíduos idosos diversos benefícios que vão além da promoção da saúde, ao promover bem-estar e ampliar as relações sociais dos idosos lhes proporcionando atividades de lazer.

Percurso Metodológico do Estudo

Este estudo é de natureza qualitativa e, como esclarecem Nelson e Thomas (2002, p. 323, grifo do autor),

[...] a pesquisa qualitativa tem como foco a “essência” do fenômeno. A visão do mundo varia com a percepção de cada um e é altamente subjetiva. Os objetivos são primeiramente a descrição, a compreensão e o significado. O pesquisador não manipula as variáveis por meio de tratamento experimentais, mas se interessa mais pelo processo do que pelo produto.

Por isso, nesta pesquisa, o cientista é ao mesmo tempo o sujeito e o objeto. O conhecimento do pesquisador é parcial e limitado. O objetivo da amostra é de produzir informações aprofundadas e ilustrativas: sendo ela pequena ou grande, o importante é que ela seja capaz de produzir novas informações (DESLAURIERS, 1991, p. 58). Portanto, isso define o que se buscou nessa pesquisa, informações necessárias e suficientes que consigam englobar todos os objetivos já determinados.

Os sujeitos da pesquisa são 30 idosos frequentadores matutinos do CCTI (Centro de Convivência da Terceira Idade / Rua Félix Pacheco, 152 – Centro, Teresina-PI), com faixa etária de 60 a 86 anos. A escolha de apenas um dos turnos foi feita de forma estratificada por critérios de inclusão, neste caso, convites aleatórios. Dos 30

participantes, cinco (16,7%) são do sexo masculino e 25 (83,3%) são do sexo feminino. Quanto aos homens, três (60%) tinham idade entre 74 e 80 anos e dois (40%) tinham idade entre 67 e 73 anos. Quanto às mulheres, 12 (48%) tinham idade entre 67 e 73 anos, 10 (40%) tinham idade entre 60 e 66 anos, duas delas (8%) tinham idade entre 74 e 80 anos e uma (4%) tinha idade entre 81 e 87 anos.

Em sua maioria, os entrevistados se declararam casados, 10 deles. Oito afirmaram ser solteiros, sete divorciados e cinco viúvos. Com relação à renda familiar a maioria afirmou ter uma renda entre um e dois salários mínimos, totalizando 17 indivíduos que afirmaram isso.

Já sobre o grau de escolaridade, os homens possuíam, em sua maioria, o Ensino Médio Incompleto, sendo assim dois deles, e as mulheres possuíam, em sua maioria, o Ensino Fundamental e Ensino Médio Completo, ao total, 16 participantes, sendo oito delas com Ensino Médio Completo e também oito com Ensino Fundamental Completo. A frequência semanal de ida ao CCTI era de três vezes, onde 16 deles afirmaram isso, os demais frequentavam duas vezes por semana (seis participantes), quatro vezes ou mais por semana (oito deles).

Os participantes da pesquisa foram informados de todos os procedimentos da avaliação, tendo ampla liberdade para interromper a participação em qualquer momento da pesquisa e, cientes dos riscos e possibilidades, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A observação foi um dos métodos utilizados na pesquisa, pois possui aspectos relevantes como a possibilidade de um maior grau de precisão, conforme Gil (2008). Associado à observação, utilizamos para análise dos dados o método analítico descritivo, aplicado em razão de podermos descrever os fenômenos observados, pois

seu procedimento baseia-se no estudo, na análise, no registro e na interpretação dos fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador e envolve uma avaliação mais aprofundada das informações coletadas em um determinado estudo, observacional ou experimental, na tentativa de explicar o contexto de um fenômeno no âmbito de um grupo ou uma população. (MARCONI e LAKATOS, 2005).

Realizamos uma entrevista semiestruturada com os participantes da pesquisa, além de observações de seções/aulas no período de novembro a dezembro de 2015, no turno da manhã, no mesmo horário das atividades cotidianas, com agendamento prévio e auxílio dos professores e gestores da instituição cenário do estudo.

Resultados e Discussão

O CCTI disponibiliza diversas atividades aos idosos. As mais frequentes são dança, ginástica localizada, exercícios de memória, musculação, alongamentos e técnicas para desenvolvimento motor. Nessa proposta, o CCTI também se apresenta como possibilidade de atendimento aos interesses dos idosos nas questões referente ao lazer. O que se confirma observação das atividades desenvolvidas na instituição, as quais transcendem as perspectivas de meras práticas corporais e acabam se mostrando como componentes culturais de lazer (físicos, manuais, intelectuais, artísticos, sociais, turísticos), conforme elucidado por Santos e Marinho (2015).

Dito isso, verificamos que os idosos participantes deste estudo consideram a atuação do professor de educação física como ótima (16), boa (11), regular (2) e para um dos entrevistados, a atuação do professor é ruim. Estes resultados relacionam-se com a maneira como as atividades são desenvolvidas. Ou seja, para a maioria dos participantes (27), o professor ensina as atividades demonstrando e explicando com

palavras os conteúdos que são ministrados. Dois idosos disseram que o professor apenas demonstra com gestos e apenas um deles disse que o professor somente explica com palavras.

Percebemos, nas observações, a necessidade de um planejamento mais criterioso, sob pena de gerar desmotivação e abandono por parte dos alunos e até mesmo problemas maiores que possam comprometer sua saúde física. O profissional deve ser atualizado, conhecedor dos aspectos que caracterizam os idosos. Que aprenda a forma de lidar positivamente com eles mediante uma prática de atividades físicas adequadas ao grupo.

Observamos que o incremento de atividades físicas ao cotidiano do idoso é importante, contudo, o praticante deve passar por uma avaliação criteriosa, que vise adequar tanto às condições do indivíduo, quanto o resultado esperado. E isso foi observado no CCTI, onde são utilizados questionários de anamnese e exames clínicos para certificação de que o idoso encontra-se em condições de realizar as atividades desenvolvidas em grupo. É o mesmo defendido por Rahal (2007, p. 782) quando afirma que se deve “levar em consideração a preferência do indivíduo, sua aptidão prévia, a reserva funcional, a estruturação de potencialidades e o menor risco de eventos adversos durante a atividade física”.

Com todas essas afirmações vemos a importância da avaliação física antes do ingresso na prática de atividades físicas, sendo esta, uma das principais sugestões de melhorias no funcionamento da instituição pesquisada, a compra de mais aparelhos para realização das avaliações junto aos idosos e quando eles fazem essa sugestão não estão se prendendo a comodidade ou modernidade, mas sim a necessidade deles.

Identificando Motivações e Influências

Os benefícios fisiológicos são fatores preponderantemente motivacionais para a prática da atividade física, mas não são os únicos. As relações sociais também desencadeiam motivação para o exercício de atividade física regular de idosos. A importância de identificarmos motivações para a prática de atividades físicas dá-se na possibilidade de intervenções de acordo com os interesses dos participantes. Por isso, devemos sempre considerar as motivações relacionadas tanto a fatores internos (intrínsecos) quanto externos (extrínsecos).

As narrativas dos idosos praticantes de exercícios físicos do CCTI apontam motivações variadas, contudo, possíveis de agrupamento por similaridade três categorias: 1) Melhoria na saúde (21); 2) Lazer e socialização (7) e 3) Perda de peso (2).

Associado a estes fatores, a pesquisa identificou os principais influenciadores para o ingresso dos idosos no programa de exercícios físicos do CCTI que foram: os amigos (33%), a iniciativa pessoal/própria (33%), o incentivo de familiares (17%), as orientações médicas (10%) e outras/variadas influências (7%)

A melhoria nas condições da saúde foi uma motivação importante, também encontrada em outras pesquisas, como a de Mazo (1998), que investigou as razões para idosos frequentarem programas de exercícios físicos. Assim, percebemos que a prática de exercício físico proporcionar melhorias no estado geral de na saúde de idosos, sobretudo no sistema cardiovascular, no estímulo de reflexo e agilidade, prevenção/controle da hipertensão arterial, incluindo também a diminuição da massa gorda ou redução do peso corporal, que foi o terceiro motivo mais citado como fator motivacional para participação no programa.

O lazer e a socialização como fatores de motivação apontam para a necessidade de reconhecer da importância de se estar com o outro durante o processo de envelhecimento, pois este processo envolve condições sociais, afetivas e de saúde peculiares.

Em nossas observações, percebemos que as aulas do programa representam um momento de convivência comum à prática de atividade física, quando todos os indivíduos se reúnem em torno de um mesmo propósito. A reunião de todos em um mesmo local e como mesmo propósito favorece o desenvolvimento de relações interpessoais, oportunizando o conhecimento do outro e o autoreconhecimento enquanto ser social.

Efeitos das Atividades Físicas sobre à Saúde e Estado Psicológico dos Participantes

Muitas mudanças acompanham o processo de envelhecimento do ser humano, e dentre tantas, o surgimento de diversas doenças parece inevitável nos dias atuais. Destaca-se, entre esta vasta variedade, o sedentarismo, que influencia de forma direta o surgimento de outras diversas doenças, em destaque, hipertensão, artrose, artrite, câncer e problemas cardíacos.

A pesquisa identificou que, dos 30 idosos investigados, 20 disseram que apresentavam hipertensão, 14 sofriam de artrose e 11 afirmaram ter outros tipos de doenças como câncer, asma, glaucoma, hérnia de disco e próstata. Cinco deles afirmaram ter artrite, quatro apresentavam diabetes, quatro disseram sofrer com desvio na coluna e um relatou que apresentava depressão.

Quando perguntados sobre suas percepções acerca da relação dos exercícios físicos realizados no CCTI com a sua saúde, a maioria, 28 deles, respondeu que

percebiam melhorias em sua saúde física. E apenas dois disseram que não observaram qualquer melhoria em sua saúde física após ter iniciado os exercícios físicos no CCTI.

Todavia, ao tratarmos de melhoria na saúde física, precisávamos delimitar este aspecto. Assim, os idosos relacionaram esta melhoria às modificações em seu aspecto físico, na diminuição das dores articulares, no aumento da força muscular, no aumento da resistência e da flexibilidade, assim como na perda de peso.

A revisão de literatura nos fez perceber que o excesso de peso corporal e a inatividade física estão associados a vários problemas de saúde, como a hipertensão arterial, doenças metabólicas, cardiovasculares, respiratórias e articulares, além de distúrbios psicológicos e sociais. Por isso, a atividade física, o controle do peso corporal e lazer são essenciais para manter a qualidade de vida dos indivíduos em todas as idades. O aumento da capacidade pulmonar, da força muscular e da mobilidade das articulações, redução dos níveis de colesterol e de pressão arterial, faz com que caiam consideravelmente os riscos de doenças cardíacas, mantendo o nível de glicose controlado e, ainda, melhorando o humor (KAMEL; KAMEL, 1998). Também, o lazer contribuirá para o aumento da satisfação pessoal do idoso, proporcionando melhorias na sua qualidade de vida, aumentando a autoestima e valorização e respeito social (AZEVEDO e BRÊTAS, 2017)

Neste contexto, entendemos que o declínio da força muscular do idoso está associado à dificuldade para realização de tarefas motoras simples como levantar e carregar objetos, assim como a predisposição para quedas, como tratam Brown (1990) e Fiatarone e Evans (1993). Sendo assim, o exercício foi considerado um elemento importante para a manutenção e o aumento da força muscular neste grupo etário, pois as

narrativas apresentam que a participação em um programa regular de exercícios físicos atenuou o declínio da força muscular próprio da senilidade.

As narrativas também apontaram para uma melhoria acentuada na flexibilidade dos idosos. Entendida como a habilidade de mover várias articulações no limite do movimento para a realização de tarefas específicas (MAZZEO *et al.*, 1998), as atividades realizadas pelos idosos constituíram-se em um elemento importante para a manutenção e o aumento de seus níveis entre os idosos. Neste mesmo contexto, Rikli e Busch, (1986), Agree (1998) e Voorrips *et al.* (1993) demonstraram em seus estudos que indivíduos pouco ativos tendem a serem menos flexíveis, quando avaliados pelo teste sentar e alcançar, ao contrário de indivíduos com estilo de vida ativo. Assim, segundo os autores, exercícios gerais podem reduzir dores articulares frequentes em indivíduos idosos.

O equilíbrio, característica também citada pelos indivíduos da pesquisa como um aspecto melhorado após o início das atividades físicas no CCTI, inclusive fazendo diminuir a quantidade de quedas, pode ser conceituado como a habilidade de manter o centro de massa (CM) dentro dos limites de estabilidade, determinado pela base de suporte (WOOLLACOTT e SHUMWAY-COOK, 1996). Os resultados de vários estudos sugerem que os indivíduos idosos podem melhorar o equilíbrio, através de treinamento, utilizando diferentes estímulos sensoriais (HU e WOOLLACOTT, 1994 e WOOLLEY; CZAJA e DRURY, 1997).

A saúde psicossocial dos idosos é importante para o seu pleno desenvolvimento nas demais atividades de sua cotidianidade. Muitos idosos ainda se sentem isolados da sociedade, pois com o passar dos anos o meio social tende a diminuir, tanto pelo fato da dificuldade de se manter ativo em atividades sociais como pelo fato de seu ciclo de

amizade diminuir por causas de morte. Neste contexto, fatores neuropsiquiátricos como depressão e demência estão entre os transtornos médicos que mais comprometem a qualidade de vida dos idosos (SANTOS; ANDRADE e BUENO, 2009).

Percebemos que uma forma de atravessamento destes obstáculos é a inserção em grupos sociais e, aqui, que realizam atividades físicas. A maioria dos idosos disse gostar das aulas ministradas no CCTI. Apenas um deles não se agrada com a aula. Dentre os motivos relacionados como prazerosos estão: o entretenimento que a aula proporciona, fazendo-os esquecer, momentaneamente, dos problemas cotidianos; a companhia dos colegas de turma e do professor; a possibilidade de fazer novas amizades; a dedicação e atenção que o professor oferece e a diversidade das aulas.

Esta visada se coaduna aos resultados da pesquisa de Oliveira *et al.* (2015, p. 297), quando os autores concluem que

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.

Quanto ao ciclo de amizades, a maioria dos idosos afirmou tê-lo ampliado. Apenas dois investigados disseram não ter ampliado o número de amigos após o início das atividades no CCTI. Assim, a maioria disse se sentir melhor após o início dos exercícios físicos junto ao grupo de idosos, sobretudo quanto ao seu estado de humor. Assim, fatores como alegria, otimismo, beleza, disposição, tranquilidade, foram citados pelos idosos como melhorias percebidas e importantes em suas vidas.

Conforme Wagorn (2002), o mais importante nos estudos e nas políticas públicas voltadas para a longevidade do ser humano é promover o envelhecimento de

forma saudável, com as pessoas mantendo a autonomia e a capacidade para realizarem sozinhas suas atividades diárias de forma independente, ativa e sem se abalarem com o envelhecimento, sem deixar que este crie barreiras para o prosseguimento do ritmo natural da vida. Por isso, a atividade física em grupos pode proporcionar um envelhecimento saudável.

Quanto ao aspecto psicológico, Matsudo e Matsudo (2000, p. 60-76) afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito da imagem corporal, nas funções cognitivas e de socialização, na diminuição de estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos. Fazendo assim comprovar o que foi afirmado pelos participantes sobre o aumento no ciclo de amizade dos indivíduos.

Considerações Finais

A prática de exercícios físicos é um importante fator na formação física e psicossocial do indivíduo durante toda a sua vida, pois a manutenção de um estilo de vida ativo e saudável até a terceira idade é essencial para um desenvolvimento individual e social harmonioso.

Todavia, percebemos que iniciar um programa de exercícios físicos demanda uma motivação inicial por parte dos idosos, que, nesta pesquisa, foi creditada à busca de melhoria na saúde física, à perda de peso e à socialização e o lazer. Aliado a estes fatores, identificamos que a influência dos amigos, da família e a indicação médica também contribuem sobremaneira para o ingresso em programas de exercícios físicos.

Os idosos frequentadores do CCTI acreditam que os exercícios físicos tem contribuído para melhoria da sua saúde física, considerando que perceberem uma

redução das dores articulares, aumento da força muscular, aumento da resistência e da flexibilidade, além de terem observado perda de peso. Isso tem contribuído na melhoria de aspectos psicossociais, como sentimentos de maior alegria, otimismo, beleza estética, disposição e maior tranquilidade na realização das atividades físicas. Em destaque, o aumento no ciclo de amizades após a inserção no programa de exercícios físico é outro fator que tem promovido impacto positivo e motivado a permanência dos idosos nas atividades desenvolvidas pelo CCTI.

Os idosos buscam por meio das atividades físicas melhorias em seu estado de saúde, porém desejam também por momentos de alegrias e lazer, como forma de promoção da qualidade de vida. Esse contexto é corroborado com os resultados da pesquisa de Rodrigues e Fernandes (2016), quando estes autores concluem que as motivações para a prática de atividades física extrapolam o entendimento de estas são importantes para sua saúde física. Os idosos se interessam pelo convívio diário com seus pares que proporciona o incremento de novas amizades, conhecimentos e bem-estar. Para eles, as experiências compartilhadas melhoram sua qualidade vida.

Para além da saúde física, pode-se afirmar que as motivações para a prática de atividades físicas envolvem o convívio diário possibilitado pelas novas relações de coleguismo e até mesmo de amizades concretizadas ao longo das atividades e busca pelo bem estar, por novos conhecimentos e pela perspectiva de melhorar a qualidade de vida através dos vínculos estabelecidos e das experiências compartilhadas. De alguma forma, todos os relatos se aproximavam, certamente pela semelhança das trajetórias e por todas serem mulheres marcadas pela pobreza e ausência de oportunidades ao longo da vida.

Vimos que estudos de Matsudo e Matsudo (1992) e Veras (2004) demonstram a importância do exercício físico moderado para a aquisição e preservação da saúde, da aptidão física e do bem-estar geral, enquanto promotores de qualidade de vida em idosos, com destaque para os benefícios da promoção de um estilo de vida ativo, na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, reduzindo os processos degenerativos produzidos pelo envelhecimento ao promover uma melhoria geral na saúde e qualidade de vida dos idosos.

Estes aspectos puderam ser percebidos na observação dos tipos de exercícios físicos realizados pelos idosos. Dança, ginástica, alongamento, musculação e exercícios de memória são desenvolvidos por meio de aulas demonstradas e explicadas pelo professor de educação física, que é a pessoa responsável pela execução correta e eficaz das sessões de atividade física.

Ao relacionarmos a prática de exercícios físicos na terceira idade nos deparamos com um aumento significativo da expectativa de vida em todo o mundo. Percebemos que estamos diante de uma nova geração de idosos, que ao saber quer precisam ter hábitos de vida saudáveis, fazem questão de praticá-los. Um número cada vez maior de idosos procura atividades físicas recreativas para estimular, desenvolver e manter suas habilidades funcionais e controlar as emoções do dia a dia. É a realidade observada no CCTI.

Concluimos que os efeitos dos programas, institucionalizados ou não, de atividades físicas voltadas para indivíduos idosos são colaboradores efetivos no controle dos efeitos nefastos do processo de envelhecimento. Portanto, este estudo corrobora com diversas outras pesquisas referenciadas aqui, que apresentaram resultados similares e confirmam a necessidade de implementação e implantação de políticas públicas com

foco no atendimento ao idoso que assume uma parcela cada vez maior da população brasileira e mundial, especialmente quando vislumbramos que a sociedade brasileira necessita se preparar para um envelhecimento populacional de maneira saudável e digna, em que o mais importante não é somente aumentar o tempo de vida das pessoas, mas o prolongamento da vida com qualidade e autonomia.

Medidas importantes podem ser tomadas pelo poder público e outras instituições para que um estilo de vida mais ativo esteja mais presente no cotidiano dos idosos, principalmente para que não sejam esquecidos, sendo, inclusive prioridade na implantação de políticas públicas relacionadas à saúde da população brasileira.

Por fim, sugerimos que novos estudos sejam feitos dentro deste tema com amostras mais significativas de idosos bem como a inclusão de outras instituições promotoras de atividades para idosos. Pois, em apoio ao que Nunes e Peixoto (1994) afirmam, os programas de exercícios físicos destinados aos idosos favorecem aos participantes uma recuperação da autoestima, agilidade da memória, melhorias em sintomas de varias doenças, proporciona novos conhecimentos, o aumento do ciclo social e o lazer, promovendo maior dignidade ao idoso e um envelhecimento mais harmonioso com vida.

REFERÊNCIAS

AGREE, J. C. Light resistance and stretching exercise in elderly women: Effect upon strength. **Archives of Physical Medicine Rehabilitation**, v. 69, n. 4, 1988, p. 273-276.

ANDREWS, M. The seductiveness of agelessness. **Ageing and Society**, v. 19, n. 3, p. 301-318, 1999.

AZEVEDO, Maria Lucia G.; BRÊTAS, Angela. Projeto “Animar sem quedas”: reflexões sobre lazer e saúde. **Licere**, Belo Horizonte, v.20, n.2, p.166-198, jun., 2017.

BERGER, K. S. **The developing person through the life span**. New York: Worth Publishers, 1994.

BIRREN, J.; CUNNINGHAM, W. Research on the psychology of aging: principles, concepts and theory. **Van Nostrand Reinhold Company**, N. Y., v. 3, n. 34, 1985.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envel ativo: uma política de saúde**. Brasília-DF, 2005. Disponível em: <https://gerontounivali.wordpress.com/conceito-de-idoso/> Acesso em: 04 fev. 2016.

BROWN, A.B. Positive adaptations to weight-lifting training in the elderly. **Journal of Applied Physiology**, v.69, n. 5, p. 1733, 1990.

CORTELLETTI, I. A. **Idoso asilado: um estudo gerontológico**. Caxias do Sul: EDUCS/Edi PUCRS, 2002, p. 70.

CUNHA, J. X. da. Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem. **Saúde Debate**, v. 36, n. 95, p. 657-664, dez, 2012.

DESLAURIERS, J. O delineamento de pesquisa qualitativa. In: POUPART, Jean. *et al.*. **A pesquisa qualitativa: enfoques epistemológicos e metodológicos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1991, p 58. Disponível em: http://labomidia.ufsc.br/Santin/Saude/9_Envelhecimento_humano.pdf Acesso em: 11 nov. 2015.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte**. Rio de Janeiro: Shape, 1992.

FIATARONE, M. A.; EVANS, W. J. The etiology and reversibility of muscle disfunction in the aged. **The Journal of Gerontology**, v. 48, 1993, p. 77-83.

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

GOMES, C. L. (Org.). **Dicionário crítico do lazer**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

_____.; PINHEIRO, M.; LACERDA, L. **Lazer, turismo e inclusão social: intervenção com idosos**. Belo Horizonte: UFMG, 2010.

HU, M. H.; WOOLLACOTT, M. Multisensory training of standing balance in older adults. Kinetic and eletromyographic postural responses. **Journal of Gerontology**, v. 49, n. 2, 1994, p. 62-71.

KAMEL, D.; KAMEL, J. G. N. **Nutrição e atividade física**. 2. ed., Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

KIMIECIK, J. C. A practitioner's guide to exercise motivation. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, v. 62, n.7, 1991.

KOLOWSKY, M. Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida. **EFDeportes**, v. 10, n. 69, 2004.

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, Juiz de Fora, n. 04, abril/maio. 2007.

LIRA, L. C. Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades físicas da Unati/UERJ. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE, Rio de Janeiro. **Anais...** Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000, p. 33.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 1987.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. K. R. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.5, n.2, p.60-76, 2000.

_____.; _____. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira Ciência Movimento**. v. 6, n. 4, p. 221-228, 1992.

MAZO, G. Z. **Universidade e terceira idade**: percorrendo novos caminhos. Santa Maria: Gráfica Nova Prata, 1998.

MAZZEO, R. S. *et al.* Exercise and physical activity for older adults. American College of Sports and Medicine Position Stand. **Medicine & Science in Sports 7 Exercise**, v.30, n.6, p. 992-1008, 1998.

MEDEIROS, G. A. Por uma ética na saúde: algumas reflexões. **Psicol. Cienc. Prof.**, v. 22, n. 1, p. 30-37, 2002.

MESSY, J. **A pessoa idosa não existe**. São Paulo: Aleph, 1999.

MIRANDA, M. L. J. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 4, n. 11, p. 87-94, 2003.

NAHAS, M. V. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Atividade Física e Saúde**. v. 5, n. 2, 2000.

NELSON, J. K.; THOMAS, J. R. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

NUNES, A. T. G. L.; PEIXOTO, C. **Perfil dos alunos da Universidade Aberta da Terceira Idade**. Relatório de Pesquisa. Rio de Janeiro: Faculdade de Serviço Social/UERJ, 1994.

OLIVEIRA, Flávio A. *et al.* Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações. **Licere**, Belo Horizonte, v.18, n.2, p.262-304, jun., 2015.

PESCATELO, L. S. Exercise and hypertension. American College of Sports Medicine Position Stand. **Medicine Science Sports Exercices**, v. 3, n. 36, 2004.

PONT GEIS, P. **Atividade física na terceira idade: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: ArTmed, 2003.

RAHAL, Miguel Antônio *et al.* **Atividade física para o idoso e objetivos**. In: PAPALÉO NETTO, Matheus; Tratado de Gerontologia. 2. ed. Rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007. P. 86-87.

RIKLI, R.; BUSCH, S. Motor performance of women as a function of age and physical activity level. **Journal of Gerontology**, v. 41, n. 5, p. 645-649, 1986.

RODRIGUES, Juliana Pedreschi; FERNANDES, Charles Augusto M. Lazer e sociabilidade: sobre as memórias e motivações de idosos participantes de uma experiência de educação não formal na zona leste da cidade de São Paulo. **Licere**, Belo Horizonte, v.19, n.4, p.201-225, dez, 2016.

SANTOS, F. H. do; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento um processo multifatorial. **Psicol. Estud.**, Maringá, v. 14, n. 1, jan/mar, 2009.

SANTOS, P. M.; MARINHO, A. Conteúdos culturais do lazer e participação masculina em grupos de convivência para idosos de Florianópolis (SC). **Licere**, Belo Horizonte, v. 18, n. 4, p. 281-321, dez, 2015.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. Dança para idosos: alternativa para o exercício físico. **Cinergis**, v. 8, n. 1, p. 25-32, jan.-jun, 2007.

SILVA, M. C. da. **O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas**. In: Textos sobre Envelhecimento, Rio de Janeiro, v.8, n.1, 2005, p. 02. Disponível em: <<http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias/24933>> Acesso em: 05 fev. 2016.

TEIXEIRA, M. **Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde**. Rio de Janeiro, 2002.

VERAS, C. C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência Saúde Coletiva**, v. 9, n. 4, p. 423-432, 2004.

VIEIRA, R. A. *et al.* Prevalência de fragilidade e fatores associados em idosos comunitários de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: dados do Estudo FIBRA. **Cad Saude Pública**, v. 29, n. 8, p.1631-1643, 2013.

VOORRIPS, L. E. *et al.* The physical condition of elderly women differing in habitual physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 25, n. 10, 1993, p. 1152-1157.

WAGORN, Y. **Manual de ginástica e bem-estar para a terceira idade**. São Paulo: Marco Zero, 2002.

WOOLLACOTT, M. H.; SHUMWAY-COOK, A. Concepts and methods for assessing postural instability. **Journal Aging and Physical Activity**, v. 4, n. 3, 1996, p. 214-233.

WOOLLEY, S. M.; CZAJA, S. J.; DRURY, C. G. An assessment of falls in elderly men and women. **Journal of Gerontology: Medical Sciences**, v. 52A, n. 2, 1997.

Endereço dos Autores:

Fábio Soares da Costa
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS
Faculdade de Educação
Av Ipiranga nº 6681 – Bairro Partenon
Porto Alegre – RS – 90.169-900
Endereço Eletrônico: fabio.costa.002@acad.pucrs.br

Camila Oliveira de M. Cabral
Universidade Federal do Piauí – UFPI
Departamento de Educação Física – DEF (Setor de Esportes)
Campus Universitário Ministro Petrônio Portela – Bairro Ininga
Teresina – PI – 64.049-550
Endereço Eletrônico: camilinha.omc@hotmail.com

Janete de Páscoa Rodrigues
Universidade Federal do Piauí – UFPI
Departamento de Educação Física – DEF (Setor de Esportes)
Campus Universitário Ministro Petrônio Portela – Bairro Ininga
Teresina – PI – 64.049-550
Endereço Eletrônico: janetepascoa@yahoo.com.br

Andreia Mendes dos Santos
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS
Faculdade de Educação
Av Ipiranga nº 6681 – Bairro Partenon
Porto Alegre – RS – 90.169-900
Endereço Eletrônico: andreia.mendes@pucrs.br