

CAMILA DE BARROS RODENBUSCH

**AÇÕES PEDAGÓGICAS VOLTADAS A ESTIMULAÇÃO DA
INTELIGÊNCIA CORPORAL CINESTÉSICA E AS
HABILIDADES MOTORAS DE ADULTOS MÉDIOS E TARDIOS**

Dissertação de Mestrado apresentada como
requisito para o grau de Mestre, pelo Programa
de Pós-Graduação em Educação da Pontifícia
Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Orientador: Claus Dieter Stobäus, MD, PhD

Porto Alegre

2009

CAMILA DE BARROS RODENBUSCH

**AÇÕES PEDAGÓGICAS VOLTADAS PARA A ESTIMULAÇÃO DA
INTELIGÊNCIA CORPORAL CINESTÉSICA E AS
HABILIDADES MOTORAS DE ADULTOS MÉDIOS E TARDIOS**

Dissertação de Mestrado apresentada como
requisito para o grau de Mestre, pelo Programa
de Pós-Graduação em Educação da Pontifícia
Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Aprovada em ____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Orientador: Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus - PUCRS

Prof. Dr. Juan José Mouriño Mosquera - PUCRS

Prof. Dr. Alessandra Maria Scarton - PUCRS

Prof. Dr. Rogério da Cunha Voser - UFRGS

**A minha família, que é a base da
minha vida e sempre está ao meu lado.**

Amo todos vocês!

AGRADECIMENTOS

Muitas foram as pessoas que me apoiaram e me auxiliaram em diversos sentidos e em diferentes momentos desta caminhada, a quem eu gostaria de agradecer.

Em primeiro lugar a meus familiares – minha mãe, Sílvia; meu pai, Ricardo; minhas irmãs Carolina, Cristina e Cecília, que são a base de minha vida e minha fonte de felicidade, que sempre me incentivaram e me compreenderam; além dos meus avós, tios e tias que sempre estiveram torcendo por mim.

Ao Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus, meu orientador, pelos ensinamentos, pela paciência e dedicação, assim como pelo carinho e amizade, muito obrigada por tudo.

Ao Conselho Nacional de Pesquisa e Desenvolvimento (CNPq) pelo apoio financeiro, imprescindível para realização e conclusão deste curso de Mestrado.

Um agradecimento especial a todos participantes do PEICC, principalmente às mulheres que fizeram parte da amostra deste estudo. Obrigada pelas lições transmitidas através do desejo de aprender, contribuindo de modo significativo para elaboração desta Dissertação.

Aos acadêmicos do Curso de Educação Física da PUCRS: Carlos Eduardo Parucci, Sibele Freitas Fuentes, Bruna Torino da Silva, Marcos Conte Lima e Roberto dos Casaes Claro, meu agradecimento pelo apoio, colaboração e participação durante a coleta de dados.

À Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, pela liberação do espaço físico, pelos recursos proporcionados para realização desta pesquisa e pela confiança.

À Profa. Me. Daniela Boccardi Goerl e ao Prof. Me. Ricardo Pereira, como responsáveis pela disciplina na qual foram aplicadas as atividades propostas por este estudo, que confiaram em mim e me incentivaram durante a coleta de dados.

A todos os professores da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto e do Programa de Pós-Graduação em Educação da PUCRS, pelas amizades e pelos constantes ensinamentos.

Aos funcionários e às secretárias da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, o meu sincero agradecimento pelo apoio, pela paciência e pelo auxílio

durante mais esta etapa. Assim como às secretárias do Programa de Pós-Graduação em Educação da PUCRS, pelas dúvidas esclarecidas.

Aos integrantes do Grupo de Pesquisa em Estudos Olímpicos da PUCRS (GPEO/PUCRS), por compreenderem minha ausência e por me apoiarem a seguir meu caminho.

À amiga e colega de profissão, Prof. Dr. Alessandra Maria Scarton, que foi minha orientadora na Graduação, a minha admiração pela pessoa e pela profissional que és e o meu sincero agradecimento pelo constante incentivo nesta etapa da minha vida profissional.

Aos amigos que a vida me presenteou e que me incentivaram e me ajudaram ao longo desta trajetória: Adriana Pinto Gonçalves, André Coutinho, Dani Ribeiro Schultz, Daniel Aquino e Denise Dalpiaz Antunes, o meu muito obrigada por tudo.

Enfim, a todos aqueles que aqui não nomeei e que estiveram presentes, torceram por mim e me apoiaram direta ou indiretamente nesta caminhada, o meu sincero agradecimento.

**Aquele que muito sabe sobre os outros pode ser instruído,
mas aquele que se compreende é mais inteligente.**

**Aquele que controla os outros pode ser forte,
mas aquele que se domina é ainda mais poderoso.**

Lao-Tseu, Tao Te-King

RESUMO

De todas as fases do desenvolvimento humano, a vida adulta média e tardia, merece uma atenção especial, pois nestas fases acentua-se o Processo de Envelhecimento. Vários são os elementos indicadores de um envelhecimento bem-sucedido, sendo um deles a prática regular de atividades físicas e/ou esportivas, pois mesmo com alterações no desempenho físico, se os indivíduos praticarem alguma destas atividades de forma adequada e regular, haverá um favorecimento em diferentes aspectos de sua vida. Além disso, a prática esportiva, no caso deste estudo o Handebol, associado a Teoria das Inteligências Múltiplas, que considera as manifestações corporais como uma forma de inteligência humana, a chamada Inteligência Corporal Cinestésica, pode ser um processo essencialmente educativo, servindo como um instrumento para o desenvolvimento do ser humano em diferentes faixas etárias. Uma Pedagogia do Esporte eficaz pode levar adultos a descobrirem o prazer de se exercitar, auxiliando-os a ter consciência de suas capacidades e limitações. As habilidades adquiridas, criadas ou descobertas durante a prática esportiva, podem auxiliar para realização de atividades e/ou tarefas cotidianas, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente um envelhecimento bem-sucedido. A justificativa para esse estudo se dá por acreditar que o professor de Educação Física, ao trabalhar com adultos, deve ir além da simples prática esportiva, pois pode estimular as diferentes inteligências destes sujeitos, principalmente a Corporal Cinestésica, propiciando um melhor aprendizado, assim como uma melhora nas habilidades motoras. O objetivo da pesquisa foi analisar as alterações nas habilidades motoras de mulheres, na etapa de vida adulta média e tardia, decorrentes do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através de Handebol. A pesquisa foi qualitativa, de campo, exploratório-descritivo. O conjunto estudado foi constituído por 6 mulheres acima de 50 anos, que participaram de 10 aulas do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através de Handebol, conforme inscrição para participar da atividade pré determinada e conforme os critérios de inclusão/exclusão do estudo. A coleta de dados ocorreu através da aplicação do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através de Handebol, e consistiu na Observação Assistemática Participante. No sentido de possibilitar o entendimento das atividades, bem como a complementação deste estudo, foi utilizada uma entrevista coletiva focalizada após o término do Programa. Como resultados principais nas três categorias de análise (Passe,

Arremesso a Gol, e Posse de Bola e Marcação), as manifestações da Inteligência Corporal Cinestésica foram demonstradas pela maioria das participantes a partir do quinto jogo, o que sugere que deste momento em diante, elas começaram a criar novas soluções para as situações problema apresentadas, naturalmente, pelos fundamentos do Handebol. Através destes dados é possível sugerir que uma Pedagogia do Esporte baseada na Teoria das Inteligências Múltiplas, assim como a compreensão destes professores sobre as manifestações da Inteligência Corporal Cinestésica, pode levar professores de Educação Física, que trabalham modalidades esportivas com adultos médios e tardios, a refletirem sobre suas ações pedagógicas e sobre as diferentes possibilidades de aprendizagem do ser humano, possibilitando assim novos rumos para suas práticas e ações pedagógicas.

Palavras-chave: Envelhecimento. Teoria das Inteligências Múltiplas. Inteligência Corporal Cinestésica. Handebol. Pedagogia do Esporte.

ABSTRACT

From all the stages of human development, the adulthood medium and late deserve a special attention, because in these stages the Aging Process intensifies. Several are the indicating elements of a successful aging, one of them the regular practice of sports and/or physical activities, because even with changes in the physical performance, if the individual practice one of these activities on an adequate and regular basis, there will be an improvement in different aspects of his life. Besides that, practicing sports, in this study case handball, associated to the Theory of Multiple Intelligences, that considers the corporal manifestations as a form of human intelligence, also called the Bodily Kinesthetic Intelligence, can be an essentially educational process, acting like an instrument to the human development in different ages. An effective Sport Pedagogy can bring adults to discover the pleasure of exercising, helping them to become conscious of their own capacities and limitations. The abilities acquired, created or discovered during the practice of sports can help the execution of daily activities and/or tasks, contributing to a better life quality and therefore to a successful aging. The justification of this study is the belief that the Physical Education teacher, when working with adults, should go beyond the simple sport practice, because he can stimulate the different intelligences of these individuals, specially the Bodily Kinesthetic, providing a better learning, as well as an improvement in the motor skills. The aim of the research was to analyze the changes in women's motor skills, in the adulthood medium and late, originated by the Program of Bodily Kinesthetic Intelligence Stimulation through Handball. The research was qualitative with exploratory-descriptive character, field-work. The studied group consisted of 6 women over 50 years-old, which took part in 10 classes of the Program of Bodily Kinesthetic Intelligence Stimulation through Handball, according enrollment to participate of the pre-established activity and according to the inclusion/exclusion criteria. The data collection was made through the appliance of the Program of Bodily Kinesthetic Intelligence Stimulation through Handball, and consisted in an Unsystematic Participant Observation. To enable the understanding of the activities, as well as the complementation of this study, a focused group interview was used after the Program ended. As main results in the three analyzed categories (Pass, Goal Throw and Ball Control and Marking), the manifestations of Bodily Kinesthetic Intelligence were shown by most of the individuals from the fifth game on, what suggests that from this moment on, they started to create new

solutions to the trouble situations presented, naturally, through Handball grounds. Through these data is possible to suggest that a Sport Pedagogy based on the Theory of Multiple Intelligences, as well as the understanding of these teachers on the manifestations of Bodily Kinesthetic Intelligence, can bring Physical Education Teachers, that use sports with medium and late adults, to think over their pedagogical actions and the human being's different possibilities of learning, enabling then new ways for their manners and pedagogical actions.

Keywords: Aging. Theory of Multiple Intelligences. Bodily Kinesthetic Intelligence. Handball. Sport Pedagogy.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Pirâmide Etária do Brasil em 1980	21
Figura 2 – Projeção Etária do Brasil para 2010.....	21
Figura 3 – Projeção Etária do Brasil para 2050.....	22
Figura 4 – Dimensões da Quadra.....	53
Figura 5 – Bola de Handebol.....	54
Figura 6 – Localização e Posição dos Jogadores.....	55

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade das Participantes	67
Gráfico 2 – Atividade Profissional	68
Gráfico 3 – Cardiopatia.....	68
Gráfico 4 – Objetivos Atividade Física.....	71

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Passes Curtos e Baixos	74
Quadro 2 – Passes Curtos e Altos.....	75
Quadro 3 – Passes Longos e Altos	76
Quadro 4 – Passes Errados	80
Quadro 5 – Arremesso Simples a Gol.....	81
Quadro 6 – Recepção – Posse de Bola.....	84
Quadro 7 – Intercepção de Passe e Arremesso a Gol	87
Quadro 8 – Marcação	89

LISTA DE SIGLAS

CEP – Comitê de Ética em Pesquisa

DVD – Disco Digital de Vídeo

FPH – Federação Paulista de Handebol

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ICC – Inteligência Corporal Cinestésica

IHF – International Handball Federation

OMS – Organização Mundial da Saúde

PEICC – Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica

PUCRS – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

QI – Quociente de Inteligência

RS – Rio Grande do Sul

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	17
1.1 Justificativa	19
2 REFERENCIAL TEÓRICO	20
2.1 Envelhecimento	20
2.1.1 Vida Adulta Média e Tardia	29
2.1.2 Qualidade de Vida X Envelhecimento Bem-Sucedido	31
2.1.3 Envelhecimento X Atividades Físicas e/ou Esportivas	33
2.2 Teoria das Inteligências Múltiplas	37
2.2.1 Inteligência Corporal Cinestésica	43
2.3 Handebol	46
2.3.1 Adaptação do Handebol	52
3 OBJETIVOS	58
3.1 Objetivo Geral	58
3.2 Objetivos Específicos	58
4 METODOLOGIA	59
4.1 Delineamento da Pesquisa	59
4.2 Participantes da Pesquisa	60
4.3 Critérios de Inclusão	60
4.4 Critérios de Exclusão	61
4.5 Instrumentos da Pesquisa	61

4.6 Procedimentos da Pesquisa e Coleta de Dados	62
4.6.1 Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através do Handebol	64
4.7 Análise de Dados	66
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	67
5.1 Resultados e Análise da Ficha de Anamnese.....	67
5.2 Resultados e Análise das Filmagens	72
5.2.1 Passe	73
5.2.2 Arremesso a Gol	81
5.2.3 Posse de Bola e Marcação.....	83
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	93
REFERÊNCIAS.....	97
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	105
APÊNDICE B – Ficha de Anamnese.....	106
APÊNDICE C – Ofício de Aprovação da Comissão Científica	108
APÊNDICE D – Ofício de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa	109

1 INTRODUÇÃO

Escrever sobre inteligência e habilidades motoras, na vida adulta média e tardia, não é uma tarefa das mais fáceis, mas é muito instigante. Desde muito tempo a inteligência humana vem sendo investigada, muitos estudiosos tentaram desvendar este tema, trazendo contribuições importantíssimas para o desenvolvimento humano.

Muitos adultos médios e tardios procuram por atividades físicas e/ou esportivas em busca de uma melhor qualidade de vida, visando um envelhecimento bem-sucedido. Com isso pesquisas vêm buscando descobrir alternativas de atuação em relação as pessoas que estão envelhecendo, como aponta Neri (1999, 2000). Para a prática de atividades direcionadas a este público, o professor de Educação Física precisa, principalmente, entender e respeitar a individualidade, as potencialidades e os limites dos seus alunos.

Howard Gardner (1994) afirma que o indivíduo possui múltiplas potencialidades e que sua exploração pode acontecer de forma isolada ou, até mesmo, acompanhada de outras manifestações. Apoiado em diferentes áreas, Gardner (2001), propõe o abandono dos testes tradicionais de QI, sugerindo que sejam observadas fontes de informações mais naturalistas a respeito de como as pessoas desenvolvem suas capacidades e definiu inteligência como “[...] um potencial biopsicológico para processar informações que pode ser ativado num cenário cultural para solucionar problemas ou criar produtos que sejam valorizados numa cultura” (p. 47).

A Teoria das Inteligências Múltiplas, criada pelo mesmo autor, considera as manifestações corporais como uma forma de inteligência, ou seja, diz que o corpo em movimento, ao solucionar problemas e/ou criar produtos, é considerado uma manifestação da inteligência humana (GARDNER, 1994), com isso pode-se considerar a chamada Inteligência Corporal Cinestésica como um campo de estudo também para a Educação Física, podendo ser trabalhada e estimulada em diferentes faixas etárias.

A partir destas afirmações, as atividades esportivas, como no caso deste estudo o Handebol, podem ser um meio de estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica, se tornando uma ferramenta que irá influenciar em diferentes aspectos da vida do sujeito. As habilidades adquiridas, criadas ou descobertas durante uma prática esportiva, podem contribuir para a realização de atividades e/ou tarefas cotidianas destes indivíduos.

Gardner (1999, p. 22) destaca “[...] a Educação como um empreendimento muito mais amplo, envolvendo motivação, emoções, práticas e valores sociais e morais”, e sempre buscou um maior entendimento por questões educacionais. A Educação, em geral, demonstra interesse em sua teoria, uma vez que o processo de ensino e aprendizagem pode estimular o desenvolvimento das inteligências, contribuindo para a formação e desenvolvimento integral do sujeito.

Neste mesmo contexto, a Educação Física como parte da Educação, vem demonstrando que ao educar o ‘físico’ se está educando a ‘mente’, e pode o professor estimular todas as inteligências apresentadas por Gardner em diferentes faixas etárias, através da prática de atividades físicas e/ou esportivas. Porém, o dualismo corpo-mente, em muitas situações, parece que ainda não foi ultrapassado, mesmo com a afirmação de Gardner (1995), de que a capacidade de usar o próprio corpo para expressar emoções e/ou habilidades, como na dança ou na prática de esportes, são evidências dos aspectos cognitivos do uso do corpo.

Nos jogos com bola, como no Handebol, dentre as inteligências apresentadas por Gardner (1994, 2001) na Teoria das Inteligências Múltiplas, a que mais se destaca é justamente a Corporal Cinestésica, pois trata-se da habilidade de usar a coordenação motora no controle dos movimentos do corpo e na manipulação de objetos com destreza. Esta é considerada uma das mais importantes para os praticantes de atividades esportivas, pois permite a resolução de problemas ou a criação de movimentos através do uso do corpo.

Por meio da Pedagogia do Esporte, que tem como foco a arte de ensinar a praticar uma modalidade esportiva, é possível preparar um aluno para executar determinadas habilidades exigidas nesta prática. Gardner (2001, p. 203) afirma que, “quando os professores são capazes de usar diferentes abordagens pedagógicas, eles conseguem atingir mais alunos, com maior eficácia”. Uma Pedagogia do Esporte eficaz, também pode levar o aluno a descobrir o prazer de se exercitar, auxiliando-o a ter consciência de suas capacidades e limitações.

De acordo com estas considerações, a presente pesquisa tem como **problema**: Como ações pedagógicas voltadas para a estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica influenciam em habilidades motoras de mulheres adultas médias e tardias?

1.1 Justificativa

Considero as questões relacionadas à inteligência humana e às ações dos professores, extremamente relevantes na determinação da qualidade das aulas. Como professora, formadora de opiniões e de pessoas, sinto a necessidade e a responsabilidade de estar investigando e valorizando essa problemática para tentar contribuir na formação de profissionais competentes e bem preparados.

Inquieta-me muito ouvir pessoas, principalmente alunos e professores, dizendo que eles próprios, ou os outros, não podem aprender ‘algo’ porque não são inteligentes; ou por que não tem capacidade; ou ainda que ‘ele não nasceu para isso’; ou ‘você não tem mais idade para aprender’. Estas afirmações levam os professores a abrirem mão de propostas pedagógicas que auxiliem o aprendizado, por acreditarem na incapacidade humana, principalmente no caso das modalidades esportivas realizadas por adultos médios e tardios.

Acredito que o professor de Educação Física, ao trabalhar com adultos, deveria ir muito além da simples prática esportiva, podendo estimular as diferentes inteligências destes sujeitos, principalmente a Corporal Cinestésica, propiciando um melhor aprendizado, assim como uma melhora das habilidades motoras, contribuindo para realização das tarefas e/ou atividades de vida diária.

A resolução de problemas e a criação de movimentos diferenciados na prática de atividades esportivas são momentos que representam controle corporal dos alunos, ou seja, são manifestações de Inteligência Corporal Cinestésica. A compreensão dos professores de Educação Física e da área do Esporte sobre essas manifestações podem levá-los a traçar novos rumos para suas práticas e ações pedagógicas.

Além disso, a relação da Inteligência Corporal Cinestésica com atividades esportivas para adultos médios e tardios ainda é pouco estudada havendo necessidade de aprofundamento teórico, visto a dificuldade para encontrar estudos e pesquisas nesta área.

Contudo, desejo, ao término de minha Dissertação, oferecer um referencial, assim como elementos práticos, que auxilie os professores a refletirem sobre suas ações pedagógicas e sobre as diferentes possibilidades de aprendizagem do ser humano.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento

O denominado Processo de Envelhecimento é inevitável, atualmente é possível atingir uma idade bem avançada devido aos progressos em diferentes áreas de estudos, tais como: Geriatria, Gerontologia Médica ou Social, Nutrição, Odontologia, Psiquiatria, Psicologia, Enfermagem, Educação, Educação Física, entre outras. A Educação Física é uma destas áreas que tem procurado contribuir com múltiplas alternativas e oportunidades para aumentar a qualidade de vida das pessoas.

Segundo Cruz, Mello e Flores (2002) a expectativa de vida média das pessoas tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, dados epidemiológicos mostram que com o aumento da longevidade é preciso pensar em um envelhecimento bem-sucedido, com qualidade de vida. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (BRASIL, 2009) constataram no Brasil um crescimento considerável do contingente populacional de indivíduos adultos médios e tardios nos últimos anos, conforme apresenta-se a seguir nas pirâmides etárias do Brasil em 1980 e as projeções para os anos de 2010 e 2050.

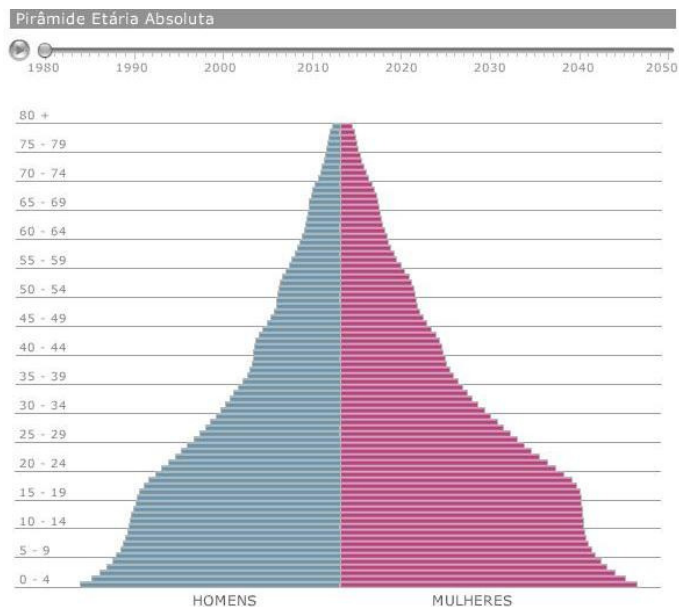


Figura 1 – Pirâmide Etária do Brasil em 1980
Fonte: IBGE (BRASIL, 2009).

Como é possível observar na figura 1, em 1980 o número de adultos jovens era maior em relação ao número de adultos médios e tardios. Esta pirâmide etária do Brasil vem sofrendo significativas alterações e a sua projeção para o ano de 2010 prevê um alargamento no centro, ou seja, um número maior de adultos médios do que em relação ao ano de 1980, como demonstra a figura 2.



Figura 2 – Projeção Etária do Brasil para 2010
Fonte: IBGE (BRASIL, 2009).

A projeção para o ano de 2050 apresenta uma inversão da pirâmide, ou seja, uma base mais estreita com um número menor de adultos jovens, e um alargamento do centro para o topo, que demonstra o aumento da população de adultos médios e tardios, conforme apresentado na figura 3.

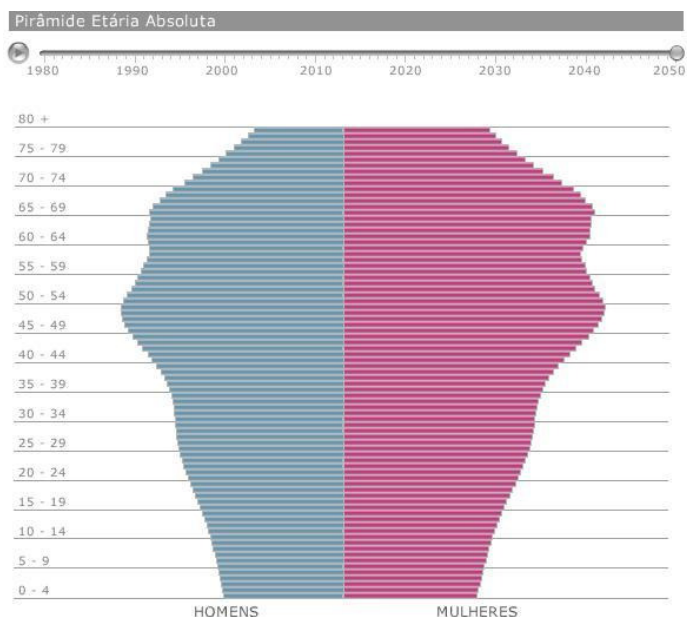


Figura 3 – Projeção Etária do Brasil para 2050
Fonte: IBGE (BRASIL, 2009).

Estas mudanças, que denotam o aumento da população de adultos médios e tardios, geram a necessidade de novas reflexões e novos estudos. Nos encontros de profissionais e estudiosos de diferentes áreas do comportamento e do desenvolvimento humano, as questões referentes ao processo de envelhecimento, tema considerado atual devido à sua importância social, econômica, educacional e médico-sanitária, vem sendo abordado juntamente com novas reflexões acerca de outros problemas que afetam a sociedade. Neri (1999, 2000) aponta um aumento de pesquisas voltadas para a idade adulta média e tardia buscando descobrir alternativas de atuação em relação as pessoas que estão envelhecendo.

Marchand (2005) afirma que a vida adulta e o envelhecimento têm interessado um elevado número de investigadores, que se enquadram em diversas perspectivas teóricas e estudam diferentes aspectos do desenvolvimento humano. Conceituar, descrever e/ou caracterizar o processo de envelhecimento é bastante complexo, devido as diversas teorias que o envolve. O termo envelhecimento é frequentemente empregado para descrever mudanças morfofuncionais ao longo da vida, que ocorrem após a maturação sexual, comprometendo progressivamente as respostas dos indivíduos. Porém, conforme Jeckel-Neto e Cunha (2002),

vários pesquisadores definem envelhecimento como ‘o que acontece com o organismo com o passar do tempo’.

Para Spirduso (2005, p. 06), o termo envelhecimento

[...] é usado para se referir a um processo ou conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e que com o passar do tempo levam a uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional, e, finalmente a morte. O envelhecimento é uma extensão lógica dos processos fisiológicos do crescimento e desenvolvimento, começando com o nascimento e terminando com a morte.

Corroborando com o autor, Papaléo Netto (1996) afirma que o envelhecimento não é apenas a velhice, é um processo irreversível do tempo, que ocorre entre o nascimento e a morte do indivíduo. Sendo assim, se envelhece durante a vida toda, em qualquer idade. Porém os sinais da chegada da velhice acentuam-se no final da meia idade. Várias mudanças marcantes ocorrem neste período da vida do ser humano, e são acompanhadas por alterações na aparência, no comportamento, na experiência, nos papéis sociais, entre outros. Vitola e Argimon (2002) destacam que as características mais importantes do envelhecimento humano são a sua individualidade e a diversidade, afirmando que o modo de envelhecer depende do curso de vida de cada pessoa.

Para Okuma (1998) o envelhecimento é um processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo, modificando suas funções. Este processo assume dimensões que ultrapassam o ‘simples’ ciclo biológico, acarretando consequências sociais e psicológicas. Neri (2001) ressalta que o desenvolvimento e o envelhecimento podem ser analisados como uma sequência previsível, de natureza genético biológica, que ocorre ao longo das idades, assim como pelas mudanças psicossociais que são determinadas através do processo de socialização.

O **envelhecimento biológico** consiste no desgaste natural das estruturas orgânicas, que com o passar do tempo, passam por transformações, predominando os processos regressivos ou degenerativos, que segundo Corredato (2002) não ocorrem diretamente em função da idade, mas sim por fatores como hereditariedade e da forma como o sujeito cuidou da sua saúde ao longo da vida. De acordo com Hayflick (1997) envolve mudanças fisiológicas, anatômicas, bioquímicas e hormonais, acompanhadas do gradual declínio das capacidades do organismo.

As modificações nos aspectos físicos do envelhecimento podem ser internas e externas. Rodenbusch (2006) baseado em Zimmerman (2000), Matsudo (2001) e Freitas et al. (2002), destacam como modificações internas os seguintes aspectos:

- Endurecimento dos ossos;
- Diminuição da densidade óssea;
- Sarcopenia (perda gradativa da massa músculo-esquelético e da força);
- Perda da força muscular (massa muscular);
- Redução da amplitude dos movimentos, modificando a marcha;
- Atrofia dos órgãos internos, reduzindo seu funcionamento;
- Perda de neurônios e atrofia;
- Diminuição do metabolismo basal;
- Maior dificuldade na digestão;
- Aumento da insônia, assim como a fadiga durante o dia;
- Piora da visão (proximal) devido à falta de flexibilidade do cristalino;
- Surgimento de transtornos visuais causados por: cataratas, degeneração macular, glaucoma e a retinopatia diabética;
- Degeneração das células responsáveis pela propagação dos sons no ouvido interno e pela estimulação dos nervos auditivos;
- Endurecimento e entupimento das artérias provocando arteriosclerose;
- Diminuição do olfato e do paladar;
- Declínio do Sistema Imunológico;
- Diminuição da potência e da atividade sexual; e
- Ocorrência do climatério e da menopausa (transição na função ovariana e hormonal, parada da menstruação).

E dentre as modificações externas destacam que:

- As bochechas se enrugam e embolsam;
- Aparecem manchas na pele;
- Diminui a produção células novas;
- Aparecem rugas;
- Ocorre embranquecimento dos cabelos;

- Pode ocorrer calvície;
- Podem surgir verrugas;
- O nariz se alarga;
- Os olhos ficam mais úmidos;
- Há um aumento na quantidade de pêlos nas orelhas e no nariz;
- Os ombros ficam mais arredondados;
- As veias destacam-se sob a pele dos membros, e enfraquecem;
- Há um encurvamento postural devido às modificações na coluna vertebral; e
- Ocorre diminuição de estatura em função da compressão vertebral e estreitamento dos discos intervertebrais.

Como esta pesquisa foi realizada com mulheres, cabe dar ênfase a uma modificação considerada marcante para a maioria delas, o climatério e a menopausa. Liberman (2002) e Bassit (2002) dizem que o climatério é uma terminologia usada para caracterizar as alterações fisiológicas e os sintomas que decorrem da transição do período reprodutivo para o não reprodutivo na mulher e deve ser encarado como um momento decisivo para proporcionar um envelhecimento ativo e saudável. Já a menopausa, propriamente dita, é a última menstruação na vida de uma mulher, sendo definida como a falência total da função ovariana, podendo ser caracterizada como um evento biológico e fisiológico, que tem desdobramentos sociais, culturais e, principalmente, psicológicos. A menopausa, conforme Mosquera (1987), rotula as mulheres como ‘senhoras de idade avançada’.

Todas estas alterações contribuem diretamente para um **envelhecimento psicológico**. Segundo Vitola e Argimon (2002), as pessoas começam a tomar consciência desta etapa da vida, visualizando as dificuldades e possibilidades de encontrar novos meios de realizações, traçando estratégias para se adaptarem ao novo ritmo de vida.

Com o passar dos anos, passam por diferentes perdas, consideradas significativas: surgimento de doenças crônicas afetando a saúde; a viuvez; morte de amigos e parentes; ausência de papéis sociais; isolamento; dificuldades financeiras decorrentes da aposentadoria e da falta de planejamento, perspectiva da morte, entre outras. Tudo isso afeta a auto-estima destes sujeitos, causando, na maioria das vezes, as crises psicológicas (PAPALÉO NETO, 1996).

Para Gatto (1996), um fator que pode intensificar o quadro de crise emocional é o preconceito que o indivíduo pode ter desenvolvido durante sua vida sobre o envelhecimento, vendo o idoso como um peso, um ser frágil, doente, improdutivo, difícil de conviver, avarento, dependente e chato, não valorizando os aspectos positivos como a sabedoria, a moderação, a maturidade e o autocontrole.

O primeiro impacto do envelhecimento, para Papaléo Neto (1996), é a chegada da aposentadoria, que representa um **aspecto social do envelhecimento**, pois significa para ele a perda de seu papel na sociedade e um vazio por não encontrar novas funções, contribuindo para o isolamento social. Também é importante salientar que a aposentadoria é um direito adquirido por muitos anos de trabalho e dedicação, o direito ao tempo livre é uma conquista, que na maioria das vezes, não é valorizada pelo aposentado.

Para o mesmo autor, o problema está associado à precária condição socioeconômica e dificuldades de adaptação destas pessoas às exigências do mundo moderno, uma das principais causas disto é a sociedade que se mostra cada vez mais voltada ao capitalismo, à produção e ao trabalho. Com isso esta parte da população se torna excluída, sendo considerada como não produtiva no sentido econômico. Moragas (1997, p. 220) salienta que:

A pessoa economicamente passiva também é considerada socialmente passiva: não contribui para a produção e para a distribuição de bens. Portanto, está ausente das grandes decisões que regem a vida contemporânea. Numa sociedade majoritariamente materialista, não é surpreendente que aqueles que não contribuem diretamente para a economia sejam considerados pouco valiosos.

Segundo Stuart-Hamilton (2002, p. 16), “a mudança na proporção de pessoas mais velhas na população acaba trazendo problemas econômicos e sociais”, o que significa que uma fração menor da população está trabalhando e pagando impostos diretos. Com isto, o autor quis dizer que esses impostos constituem parte importante dos fundos de assistência social, como pensões do governo e atendimentos de saúde. Estas pessoas mais velhas são pensionistas e as principais beneficiárias deste atendimento nacional de saúde. Portanto a demanda dos serviços financiados vem aumentando e a força de trabalho diminuindo, gerando uma crise econômica e social. Tais situações de exclusão social ocorrem porque a sociedade moderna perdeu as expectativas em relação a estes grupos, que na maioria das vezes é esquecido ou ignorado.

No caso específico do gênero feminino, Neri (2001) afirma que existe um aumento do número de mulheres na população idosa, gerando muitos questionamentos e preocupações, uma vez que a figura feminina ainda é considerada, tanto física como socialmente, mais frágil

que a masculina. Para tanto, as mulheres cada vez mais buscam seu espaço na sociedade, frequentando universidades, centros de lazer, comunicando-se melhor com a sua condição física, negando-se à exclusão e à submissão. Dessa maneira, a sociedade obriga-se a dar oportunidades e espaço para esta parte da população.

Por existir uma maior sobrevivência das mulheres em relação aos homens, observa-se que a maioria delas, que se encontra na faixa etária acima dos 50 anos, sofre com a viuvez e a solidão causada pela perda de seus maridos, motivo este que também pode ter influência na busca por outras atividades (GATTO, 1996).

Na presente pesquisa a amostra foi composta por mulheres acima de 50 anos, ou seja, na etapa de vida adulta média ou tardia. A escolha do gênero feminino ocorreu, devido a maioria dos participantes das atividades físicas propiciadas pela Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) ser de mulheres. Cerri e Simões (2007) afirmam que o fato do público feminino ser mais ativo, é uma questão cultural, e sugerem que as mulheres admitem mais facilmente a necessidade do convívio com outras pessoas, reconhecendo o valor das atividades em grupos.

Quando se fala em processo de envelhecimento, normalmente encontram-se mais aspectos negativos do que positivos. As perdas de uma forma geral, a dificuldade de memória, o surgimento das doenças, são muito mais alusivas do que o aumento da experiência de vida e sabedoria. Contrapondo as opiniões negativas sobre o envelhecimento, Beauvoir (1990, p. 20) declara a velhice como sendo um fato cultural:

[...] sábios, filósofos, escritores situam geralmente o apogeu do indivíduo no meio de sua vida. Alguns dentre eles consideram a própria velhice como a época privilegiada da existência: ela traz, pensam eles, experiência, sabedoria e paz.

Neri (1995, 2001) cita uma corrente teórica, conhecida como *life-span* ou ‘curso de vida’, na qual teóricos apontam que as perdas e ganhos ocorrem em todas as fases da vida, embora na velhice existam mais perdas do que ganhos. Esta teoria é muito influente na área da psicologia do envelhecimento, estabelecendo um modelo sobre velhice normal ou bem-sucedida, olhando a partir de uma perspectiva de desenvolvimento.

Corroborando com o modelo *life-span*, Terra (2001) afirma que envelhecer não deve significar necessariamente declínio ou perda das faculdades ou funções. O processo para a velhice satisfatória implica em um conjunto de perdas em diferentes aspectos e uma série de ganhos em outros. O que vai contribuir para um bom envelhecimento é o estilo de vida adotado. A velhice não é um problema, o medo de envelhecer é que faz da velhice um

problema. Este medo é uma forma de ansiedade que persegue cada vez mais pessoas em nossa sociedade, criando um estresse que repercute na saúde.

Segundo Portal et al. (2002), todos estes aspectos e alterações levam o indivíduo a pensar sobre o sentido da vida, resgatando uma espiritualidade existente, que pode evidenciar um grande potencial interno e que o envelhecer faz desabrochar.

Para os mesmos autores, quando se fala em espiritualidade, não se está abordando conceitos sobrenaturais, mas dando um enfoque ao sentido e significado da vida relacionando com o cotidiano. A espiritualidade é singular e se manifesta de forma distinta em cada pessoa, está ligada à necessidade humana de um comportamento que dê conta de um pensar adequado e de um agir coerente a este pensamento, sendo uma busca pessoal e íntima.

Conforme Marques (2002), a espiritualidade é uma esfera da vida humana que tem sido prestigiada hoje em dia, por estar ao alcance de qualquer pessoa e por trazer benefícios ao bem-estar e à saúde geral. O desenvolvimento da espiritualidade está vinculado a todos os aspectos da vida e também se relaciona com o cuidado de si mesmo, à geração de hábitos saudáveis, entre outros. A espiritualidade é como um combustível para vida, favorecendo a conexão da pessoa consigo mesma e com os outros, imprimindo um sentido e uma finalidade a todas as suas ações.

Scarton (2008) comenta que a vida adulta, de todas as fases do desenvolvimento humano, é a mais longa e que merece maior atenção devido aos inúmeros desafios presentes, é uma fase dinâmica que passa por momentos de declínios, afetando diretamente os sujeitos que se encontram nesta fase. Mosquera e Stobäus (1984) apresentam a vida adulta dividida em três fases existenciais: Adulter Jovem, Adulter Média e Adulter Tardia. Como o presente estudo foi realizado com mulheres acima de 50 anos, serão abordadas a segunda e a terceira fases existenciais, referentes a vida adulta média, dos 40 aos 65 anos e a vida adulta tardia, a partir dos 65 anos.

2.1.1 Vida Adulta Média e Tardia

A **vida adulta média** compreende o período dos 40 aos 65 anos, constitui o centro da vida, sendo uma fase de estabilização de tudo que se encontra em agitação, a maioria das pessoas já tem firmeza dos seus sentimentos e está com seu caráter definido, sendo fiel a si mesmo e aos seus princípios (REMPLEIN, 1971; MOSQUERA, 1987; PAPALIA, OLDS e FELDMAN, 2006).

Papalia, Olds e Feldman (2006) destacam que uma pessoa de meia-idade as vezes é descrita como aquela que possui filhos crescidos e/ou pais idosos, mas hoje algumas pessoas nesta fase, com 40 anos ou mais, ainda estão criando filhos pequenos e outros não possuem filhos. Segundo Scarton (2008, p. 37):

Atualmente a meia idade é uma fase conceituada a partir de uma nova realidade na qual pessoas entre 40 e 50 anos, muitas vezes, são pais de crianças pequenas e possuem uma vida 100% ativa em todos os âmbitos, além de começarem a cuidar também de seus pais.

Geralmente a vida adulta média é um período movimentado e com muitos desafios, costuma ser repleta de responsabilidades e múltiplos papéis, como os de administrar o lar, o trabalho e a família (PAPALIA, OLDS e FELDMAN, 2006). É uma fase considerada por Neri (2001) como transitória ou como uma fase de maturidade, sendo um processo de mudanças sucessivas.

Neste momento ocorre o início das alterações físicas, biológicas, psicológicas e sociais, já apresentadas neste referencial, levando a um decréscimo das capacidades e habilidades destes sujeitos, o que influencia diretamente na auto-estima e auto-imagem. Mosquera (1987) define o ponto mais significativo de mudança o declínio gradual de suas forças e possibilidades de desempenho, associados aos processos corporais, iniciando assim o processo de envelhecimento.

Nesta fase muitas pessoas passam pela chamada 'crise da meia-idade' que segundo Papalia, Olds e Feldman (2006) é um período estressante, disparado pela revisão e avaliação da vida, o que afeta profundamente a sensação de bem-estar dos indivíduos. Mesmo tendo vitalidade e energia suficiente para uma vida saudável, este pode ser um período muito crítico de sua vida, em decorrência de todas as mudanças e alterações que ocorrem, seja no âmbito físico, social ou psicológico.

Mosquera (1979, 1987) salienta que as mudanças na vida das mulheres são mais evidentes que na dos homens. Em geral, o final da idade adulta média, para as mulheres, é considerado um momento muito difícil. Um aspecto importante seria a desvinculação dos filhos, afetando muito mais as mulheres do que os homens e outro seriam as alterações corporais que afetam diretamente a auto-estima e a auto-imagem delas, a capacidade de assimilar e encarar estas modificações pode refletir em um novo estilo de vida. Um fator que demonstra a capacidade das mulheres em enfrentar estes problemas é o fato delas estarem assumindo novos papéis ao longo da vida, buscando mais igualdade de direitos e deveres em relação aos homens.

Para Mosquera e Stobäus (1984) à medida que a etapa da vida adulta média vai chegando ao final, surgem os medos e os anseios, tanto de cunho psicológico quanto físico, já que as diferenças com as pessoas mais jovens ficam mais nítidas. O sujeito passa a rever a vida, buscando muitas vezes um novo sentido ou significado, revisando o que passou e o que está por vir, todo este repensar está associado ao processo de envelhecimento que se acentua nesta etapa da vida.

Com 50 anos, como no caso das participantes deste estudo, o sujeito tem consciência do seu próprio 'eu', olhando as novas gerações como continuadoras de seu trabalho, preparando-se para uma nova realidade, comenta Mosquera (1987). Neste momento é importante buscar um estilo de vida mais saudável e ativo, visando um envelhecer com uma melhor qualidade de vida.

A **vida adulta tardia** é considerada a última fase do ciclo de vida, segundo Mosquera e Stobäus (1984) inicia-se aos 65 anos e vai até a morte. Zimmermann (2000), afirma que a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera idosas, pessoas acima de 65 anos em países desenvolvidos, e nos países em desenvolvimento, como o Brasil, pessoas a partir dos 60 anos.

Nesta fase da vida ocorrem muitas mudanças, já abordadas no decorrer deste referencial teórico. Para Mosquera (1987) as mudanças são generalizadas e acontecem de forma individual e singular entre os sujeitos, mas é importante ressaltar que todos os idosos apresentam limitações no âmbito corporal, diminuição das capacidades dos sentidos, e alterações das funções e rendimentos psíquicos.

Para Papalia, Olds e Feldman (2006), as mudanças fisiológicas na vida adulta tardia são altamente variáveis, muitos dos declínios associados ao envelhecimento podem ser efeitos das doenças ao invés de serem a causa das mesmas.

Quanto ao gênero, as mulheres apresentam ter uma vida mais longa do que os homens, segundo Papalia, Olds e Feldman (2006) isto é atribuído a diferentes fatores, entre eles a maior tendência a se cuidar e buscar assistência médica. Para as autoras, os problemas de saúde das mulheres mais velhas tendem a ser de longa duração, crônicos e incapacitantes, já os homens tendem a desenvolver doenças fatais e de curta duração.

Neri (2001) afirma que o aumento do número de mulheres na população idosa, gera muitos questionamentos e preocupações, uma vez que, a figura feminina ainda é considerada, mais frágil que a masculina. As mulheres, hoje idosas, receberam uma criação que as levaram a uma submissão perante a sociedade, impossibilitando a sua atuação como sujeito autônomo e independente. Foram educadas para esperar, e enquanto esperavam eram passivas e preparadas para servir aos outros, conforme Ibias et al. (2002).

Para muitos, envelhecer significa o isolamento social, deixar de se desenvolver e adoecer, mas na verdade a fase da vida adulta média e tardia possibilita aos sujeitos oportunidades de manter suas capacidades funcionais, buscando bem-estar e uma melhor qualidade de vida, contribuindo assim para um envelhecimento bem-sucedido.

2.1.2 Qualidade de Vida X Envelhecimento Bem-Sucedido

Nos dias de hoje, os termos qualidade de vida e envelhecimento bem-sucedido estão em evidência dentro do processo de envelhecimento. Estes devem ser estudados e discutidos buscando iniciativas que aumentem as chances de um envelhecimento saudável e com qualidade, aumentando assim a longevidade.

Conceituar **qualidade de vida** é muito difícil, pois é algo que não se consegue mensurar, é algo subjetivo. Knorst et al. (2001) relaciona o conceito de qualidade de vida com a sensação de bem-estar, com a autonomia e independência, assim como com a satisfação e realização pessoal, afirmando que pode ser definida como a habilidade ou capacidade de desempenhar atividades ou tarefas de vida diária. Para Souza (2002) a qualidade de vida está associada a uma velhice bem-sucedida, com baixo risco de doenças e incapacidades e com

boa saúde mental. Isto também inclui a auto-aceitação, a interação com os outros e com o ambiente, a autonomia, a expectativa de valorização e produção, e a satisfação com a vida.

Freire (2000), associa qualidade de vida a diferentes fatores, tais como: boa nutrição, cuidados básicos com a saúde, respeito aos direitos e deveres dos idosos, prática de atividades físicas, saúde mental e participação social. Segundo Paschoal (2002) é um conceito submetido a diferentes pontos de vista e que tem variações de acordo com a época, o país, a cultura, a classe social e que pode mudar de indivíduo para indivíduo.

Uma boa qualidade de vida, conseqüentemente pode proporcionar um **envelhecimento bem-sucedido**, ou seja, um envelhecer de maneira saudável. Segundo a corrente teórica *life-span* ou ‘curso de vida’, apresentada anteriormente neste referencial e citada por Neri (1995, p. 34), a velhice bem sucedida é

[...] uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade, às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece, e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário. [...] uma velhice bem-sucedida preserva o potencial para o desenvolvimento, respeitando os limites da plasticidade de cada um.

Dessa maneira a velhice pode ser vista como uma fase de potencial para o crescimento, pode ser um tempo para novas liberdades, para explorações pessoais, para o crescimento psíquico e o prazer de viver.

Segundo Neri (1995), envelhecer satisfatoriamente depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo. Com base nos estudos sobre envelhecimento bem-sucedido, citados por Freire (2000) e Scarton (2003, 2008), são apresentadas algumas estratégias para chegar a vida adulta média e tardia de forma satisfatória.

- Engajar-se em um estilo de vida saudável para reduzir a ocorrência de condições que levem a um envelhecimento patológico.
- Fortalecer as capacidades de reserva do indivíduo por meio de atividades educacionais, motivacionais e relativas à saúde, além de fortalecer a formação e a manutenção de laços sócio-afetivos.
- Evitar soluções simples e encorajar a flexibilidade individual e social.
- Considerar estratégias que facilitem o ajustamento à realidade objetiva, sem perda da individualidade.
- Cultivar novos hábitos mentais e físicos.

- Aperfeiçoar as habilidades sociais.
- Engajar-se em atividades produtivas.
- Desenvolver uma filosofia de vida que dê um significado para o viver.

Estas estratégias demonstram que a preocupação com um envelhecimento saudável não deve ocorrer somente na vida adulta média ou tardia, mas sim durante todas as fases da vida, como uma forma preventiva.

Duarte (1998) entende que um envelhecimento bem-sucedido depende de um estilo de vida saudável, incluindo cuidados na alimentação, atividade física regular, atividades sociais e culturais, assim como, também depende dos fatores genéticos, de ter satisfação com a vida, ter elevada auto-estima e auto-imagem, ser independente e autônomo, fatores estes salientados por Mosquera e Stobäus (1984).

Vários são os elementos indicadores de um envelhecimento bem-sucedido, sendo um deles a prática regular de atividades físicas e/ou esportivas, conforme aponta Hayflick (1997) ao afirmar que a prática destas atividades pode melhorar a qualidade de vida, assim como aumentar a longevidade.

2.1.3 Envelhecimento X Atividades Físicas e/ou Esportivas

O corpo humano foi constituído para ser ativo; a mecanização, a automatização e as tecnologias da vida moderna, eximem o indivíduo, em grande parte, das tarefas físicas mais intensas do trabalho e da vida diária, sendo que até mesmo o lazer tornou-se passivo (BERLEZI e ROSA, 2002).

Atualmente, sabe-se que quanto mais ativo for o estilo de vida das pessoas, melhor será o seu processo de envelhecimento, que varia consideravelmente, de indivíduo para indivíduo, assim como de acordo com a classe social. Uma vida considerada saudável está intimamente associada à realização de uma atividade física gerando bem-estar, saúde e qualidade de vida (RODENBUSCH, 2006).

Para que se entenda a relação entre as atividades físicas e esportivas com o envelhecimento humano, apresentam-se definições e apontamentos de diferentes autores sobre este tema.

A **Atividade Física** foi definida por Matsudo (2001) e por Mazo, Lopes e Benedetti (2001) como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto calórico. A prática de atividade física proporciona: autoconfiança, domínio corporal, aumento da elasticidade e da amplitude das articulações, fortalecimento da musculatura, estimulação do sistema cardiovascular e respiratório, melhora da resistência, aumento da capacidade aeróbica, melhora da coordenação e reação, melhora da sociabilização, além de aumentar os níveis de endorfina, substância que age no cérebro, proporcionando sensação de bem-estar diminuindo os níveis de estresses físicos e emocionais.

Para Okuma (1998) há uma forte e positiva associação entre atividade física e envelhecimento saudável, existindo a possibilidade de postergar o declínio normal e as doenças associadas ao envelhecimento. Os benefícios da atividade física também são evidentes para as capacidades cognitivas e psicossociais dos indivíduos. Devido aos problemas de saúde relacionados ao final da meia-idade e a terceira idade, os benefícios da atividade física ficam mais evidentes, deixando claro que o indivíduo ativo vive melhor (MATSUDO, MATSUDO e BARROS NETO, 2001).

Uma subcategoria da atividade física é apresentada por Matsudo (2001) como exercício físico, que se caracteriza como uma atividade planejada, estruturada e repetitiva. Hayflick (1997) afirma que quando realizados de forma regular, podem alterar o sistema imunológico e ter um importante papel na prevenção de doenças. Além de auxiliar na mobilidade, no controle das capacidades funcionais, na melhor realização das atividades de vida diária, na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares degenerativas, no controle do colesterol, da pressão arterial, e de contribuir nos casos de obesidade e em outros fatores de riscos secundários, conforme Berlezi e Rosa (2002).

Já o **Esporte** é definido por Matsudo (2000) como uma atividade física que envolve competição e o seguimento de determinadas regras. Paes (2000) afirma que, de forma constante e gradativa, ele tem ocupado espaço significativo na vida dos seres humanos, porém Bento (1999) ressalta que ainda é baixo o número de idosos, principalmente de mulheres, que praticam esportes, mas afirma que ele pode ser praticado durante toda a vida.

De acordo com Betti (1991) o esporte é uma ação social institucionalizada, regrada, que se desenvolve com base lúdica, em forma de competição, sendo gratificante tanto intrínseca como extrinsecamente. É um termo coletivo que expressa uma variedade de atividades, apresentando uma diversificação crescente de modalidades.

Para Guedes (2000), a prática esportiva pode se apresentar de duas maneiras bem distintas: os chamados esportes de recreação/lazer e os esportes de alto rendimento. O esporte de alto rendimento é aquele que tem como objetivo principal o alcance do desempenho máximo mediante estabelecimento de desafios dos próprios limites na busca de vitórias e recordes. Já o esporte recreação/lazer é o que tem como meta a melhoria do bem-estar e o relacionamento interpessoal de seus praticantes por intermédio de atividades de competição.

A prática regular de esportes pode ser benéfica para os idosos, desde que seja orientado e que respeite as limitações de cada indivíduo. Mazo, Lopes e Benedetti (2001) destacam alguns dos benefícios proporcionados por esta prática:

- Retarda o surgimento das degenerações decorrentes do envelhecimento;
- Amplia as relações interpessoais;
- Melhora a auto-estima e auto-imagem;
- Diminui os medos, receios, estados depressivos e agressividade;
- Mantém o equilíbrio emocional;
- Favorece a aquisição de novas aprendizagens de movimentos e habilidades motoras;
- Serve de exemplo para outros idosos e para outras gerações; e
- Favorece a autonomia, a independência e a disponibilidade para comunicação.

Para as mesmas autoras, assim como para Okuma (1998) e Matsudo (2001), a prática regular de esportes e de atividades físicas, também contribui para manter ou melhorar a aptidão física da população idosa e tem o potencial de melhorar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade entre essa população.

Berlezi e Rosa (2002) além de confirmarem os benefícios desta prática na meia-idade e na velhice, quando os riscos de inatividade são maiores, ainda apontam a aptidão física como sendo uma aptidão para vida, pois inclui elementos para uma vida ativa, com menos riscos de doenças por inatividade e uma perspectiva de longevidade. Além disso, descrevem a

aptidão física como: resistência aeróbica, flexibilidade, resistência muscular e a composição corporal.

Contribuindo com as considerações sobre a aptidão física, Mazo, Lopes e Benedetti (2001), consideram como o conjunto de características que o indivíduo possui ou adquire, estando relacionada com a capacidade de praticar atividades físicas e/ou esportivas. Para as autoras, a prática regular destas atividades e uma boa aptidão estão associadas à prevenção e reabilitação de doenças e a uma melhor qualidade de vida, podendo retardar as alterações decorrentes do processo de envelhecimento.

Shephard (2003) afirma que para muitas pessoas a atividade física e os esportes proporcionam recompensas psicológicas, como por exemplo, a auto-realização e/ou o crescente sentimento de auto-eficácia, entretanto a motivação mais comum das pessoas mais velhas, que se envolvem em algum programa de exercícios regulares, é o desejo de melhorar a aptidão física pessoal e a saúde.

Mesmo com alterações no desempenho físico, devido ao processo de envelhecimento, se o indivíduo praticar alguma atividade física e/ou esportiva de forma adequada e regular, haverá um favorecimento na sua sensação de bem-estar geral e na sua qualidade de vida e, por consequência, um aumento da sua longevidade, trazendo benefícios também na auto-imagem e auto-estima, sentindo-se mais ativos, capazes, confiantes, integrados socialmente e mais felizes, conforme Voser e Vargas Neto (2002) e Rodenbusch (2006).

Pode-se observar através de todas as definições e considerações dos autores, que a atividade física regular e a prática esportiva estão intimamente associadas a uma melhor qualidade de vida, proporcionando o envelhecimento bem-sucedido e a longevidade. Além disso, Balbino e Paes (2005) destacam o fenômeno esportivo como um processo essencialmente educativo, afirmando ser um instrumento para o desenvolvimento do ser humano, auxiliando-o a enfrentar os desafios cotidianos.

Gardner (2001, p. 203) afirma que, “quando os professores são capazes de usar diferentes abordagens pedagógicas, eles conseguem atingir mais alunos, com maior eficácia”. Uma Pedagogia do Esporte eficaz pode levar o aluno a descobrir o prazer de se exercitar, auxiliando-o a ter consciência de suas capacidades. Visando a importância do esporte neste contexto, apresenta-se a seguir a Teoria das Inteligências Múltiplas, que considera as manifestações corporais como uma forma de inteligência humana, a chamada Inteligência Corporal Cinestésica, que segundo Gardner (1994) é considerada um campo de estudo

também para a Educação Física, podendo ser trabalhada e estimulada em diferentes faixas etárias.

2.2 Teoria das Inteligências Múltiplas

Para que se compreenda o surgimento da Teoria das Inteligências Múltiplas apresentase algumas idéias e estudos, apontados por Gardner, Kornhaber e Wake (1998), considerando as concepções de inteligência de diferentes culturas e épocas históricas. Inicia-se esta trajetória, destacando os filósofos gregos Sócrates, Platão e Aristóteles, que já na antiguidade investigavam as indagações sobre a natureza da inteligência e também elaboraram métodos para investigar as perguntas e aumentar o conhecimento.

Com o passar do tempo, no século XVII, surgiram os estudos do francês René Descartes, um filósofo racionalista, que afirmava que os seres humanos possuíam um conhecimento inato. Ele era defensor do dualismo, argumentava que mente e corpo eram separados: a mente era um dom de Deus e imortal, só podia ser conhecida através da introspecção; e o corpo tinha uma base material e poderia ser estudado. Contestando Descartes, Jonh Locke, considerado um empirista, destacava que a mente era uma ‘folha em branco’, que não nascemos com o conhecimento e sim adquirimos através de nossas experiências; como materialista, ainda afirmava que a mente era feita de matéria e portanto poderia ser estudada (GARDNER, KORNHABER e WAKE, 1998).

O filósofo alemão Immanuel Kant procurou conciliar ambas visões, racionalista e empirista, ele dizia que há uma natureza intrínseca no intelecto, que existe antes da experiência, ao mesmo tempo que afirmava que para obter conhecimento os seres humanos dependem em parte da inteligência sensorial. Considerava também que não podia existir ciência da mente, já que ela não possuía uma base material, exatamente como pensava os cartesianos (GARDNER, KORNHABER e WAKE, 1998).

Segundo Gardner, Kornhaber e Wake (1998), no século XIX, cientistas como Donders, Helmholtz, Broca e Wernicke, exploraram a natureza material do corpo para esclarecer o funcionamento da mente, descobriram relações entre os sentidos e o sistema

nervoso, e também entre o cérebro e as habilidades humanas, como a produção e compreensão da linguagem. O método de Broca, a craniometria, argumentava que o tamanho da cabeça identificava a quantidade de Inteligência.

No século XX, Gardner (1994) e Gardner, Kornhaber e Wake (1998) destacaram que os estudos se caracterizavam pela medição, através da criação dos testes para medir o Quociente de Inteligência do ser humano. Binet, um dos principais pesquisadores da época, junto com Théodore Simon, projetou os primeiros testes de inteligência e em 1912 com o alemão W. Stern, nasceu a idéia do Quociente de Inteligência (QI).

Jean Piaget, um importante estudioso a cerca do desenvolvimento da inteligência, jamais teceu críticas sobre as testagens de inteligência, mas desenvolveu uma visão diferente da cognição humana, que desencadeou propostas pedagógicas com abordagem interacionista. Piaget não estava interessado nas diferenças entre os seres humanos, mesmo reconhecendo a existência delas, mas sim na natureza do desenvolvimento mental que vale para todos (GARDNER, 1994; GARDNER, KORNHABER e WAKE, 1998).

Os mistérios da inteligência humana, desde a antiguidade até os dias de hoje, despertaram e despertam cada vez mais pesquisas em diferentes áreas do conhecimento. No início da década de 80, insatisfeito com o conceito de Quociente de Inteligência (QI) e com a visão unitária de inteligência, Howard Gardner introduziu, a partir de uma pesquisa sobre Potencial Humano, a idéia de múltiplas inteligências, concebendo uma nova e diferente visão das competências intelectuais humanas, desafiando as visões clássicas.

Gardner reconhece o trabalho dos estudiosos, principalmente o de Jean Piaget, mas ressalta que embora ele tenha realizado um brilhante estudo do desenvolvimento, representa apenas um tipo de desenvolvimento, o lógico-matemático. Para Gardner (1994) e Gardner, Kornhaber e Wake (1998), as etapas necessárias para adquirir outras formas de competências foram ignoradas por Piaget, uma vez que estas diferem do pensamento lógico-matemático.

Com base na proposição de que a inteligência não é uma grandeza a ser medida ou um conjunto de habilidades isoladas, em 1983, a equipe de pesquisadores coordenados por Howard Gardner, da Universidade de Harvard nos Estados Unidos, publicou os primeiros resultados de uma pesquisa sobre as múltiplas inteligências. Porém a Teoria das Inteligências Múltiplas foi lançada e descrita pela primeira vez por Gardner, em 1983, em seu livro *The Frames of Mind*, posteriormente houve a edição de novas tiragens, traduzidas em 1994 para o português e intituladas como Estruturas da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas, onze

anos após a publicação do original, proporcionando a oportunidade de esclarecer alguns pontos da teoria e apresentar algumas linhas de pesquisa empreendidas desde a conclusão do manuscrito original no início de 1983.

Defendendo a existência de inteligências múltiplas, Gardner (1994, p. 07) diz:

Meu procedimento é bastante diferente. Ao formular meu depoimento a favor das inteligências múltiplas revisei evidências de um grande e até agora não relacionado grupo de fontes: estudos de prodígios, indivíduos talentosos, pacientes com danos cerebrais, *idiots savants*, crianças normais, adultos normais, especialistas em diferentes linhas de pesquisa e indivíduos de diversas culturas.

O autor sugere uma visão pluralista da mente, afirmando que as inteligências não deveriam ser comprovadas só por testes psicométricos, mas também por evidências de tarefas psicológicas experimentais, propondo o abandono dos tradicionais testes de QI, sugerindo a observação das fontes de informação mais naturalistas a respeito de como as pessoas desenvolvem suas capacidades importantes para o seu modo de vida (GARDNER, 1994). Este pesquisador partiu dos problemas resolvidos por seres humanos, para então examinar as inteligências envolvidas.

Gardner (2001, p. 46) inicialmente definiu uma inteligência como “[...] a habilidade para resolver problemas ou criar produtos valorizados em um ou mais cenários culturais”. Praticamente duas décadas após a publicação de sua teoria, o autor reformulou o conceito de inteligência, redefinindo como “[...] um potencial biopsicológico para processar informações que pode ser ativado num cenário cultural para solucionar problemas ou criar produtos que sejam valorizados numa cultura” (p. 47). Esse mesmo autor afirma que essa modificação é importante porque sugere que as inteligências não são objetos que podem ser vistos ou contados, elas são potenciais que poderão ser ou não ativados, dependendo dos valores de uma cultura específica, das oportunidades disponíveis nesta cultura e das decisões pessoais tomadas pelos indivíduos.

Quanto à relação da inteligência com a herança genética, Gardner (2001, p. 60) afirma que “[...] as inteligências vêm da combinação da herança genética do indivíduo com as condições de vida numa cultura e numa era dadas”, ao mesmo tempo que resalta que “[...] a teoria das inteligências múltiplas é neutra na questão da hereditariedade de inteligências específicas [...]” (p. 110). O autor também procura mostrar a importância de uma interação constante entre fatores genéticos e ambientais, reconhecendo a importância dos genes e reforçando a necessidade de estimulação, salientando que quanto mais ‘inteligente’ o

ambiente e quanto mais fortes as intervenções e recursos disponíveis, mais capazes se tornarão as pessoas, e menos importante será sua herança genética.

Indo além do modelo unitário de inteligência, Gardner (1994) apresentou inicialmente sete inteligências relativamente autônomas: Linguística, Lógico-matemática, Espacial, Musical, Intrapessoal, Interpessoal e Corporal Cinestésica. Anos depois, considerou ‘novas’ possíveis inteligências, sendo elas: a Inteligência Naturalista e a Inteligência Existencial/Espiritual (GARDNER, 2001).

Ressaltando que a lista de inteligências é provisória, Gardner (2001, p. 58) destacou “[...] que cada uma das inteligências abrigava sua própria área de subinteligências e que a relativa autonomia de cada inteligência e as maneiras como elas interagem precisam ser mais estudadas”. O autor também deixa claro que as inteligências não precisam ser independentes, elas são múltiplas e autônomas, mas não devem ser consideradas como desvinculadas umas das outras, pode ser que determinadas inteligências tenham ligações com outras, pelo menos em algumas situações (GARDNER, 2007; BRANDL, 2005).

Gardner (1994, 1995), assim como outros autores que abordam as Inteligências Múltiplas, Campbel, Campbel e Dickinson (2000), apresentam as definições e algumas características das inteligências.

- **Inteligência Linguística:** capacidade de usar palavras de forma efetiva, tanto oral como escrita, manifestada através da fala, leitura, escrita e escuta. Tem como base símbolos linguísticos, letras, palavras, articulação lógica, capacidade de usar a linguagem para expressar e avaliar significados complexos.
- **Inteligência Lógico-matemática:** capacidade de usar os números de forma efetiva, manifestada na solução de problemas e no desenvolvimento de raciocínios dedutivos, é a facilidade com símbolos matemáticos, números, fórmulas, cálculos e proporções. Utilização do raciocínio abstrato, da organização lógica do pensamento.
- **Inteligência Espacial:** capacidade de perceber com precisão o mundo víso-espacial e de realizar transformações sobre essas percepções. Vale-se das relações entre tempo e espaço, localização, utilização de mapas, cartografias, bússolas, composição de formas, senso de direção e representações gráficas.

- **Inteligência Musical:** capacidade de perceber, discriminar, transformar e expressar formas musicais, manifestada também nas diferentes expressões de sons naturais, na utilização dos símbolos musicais, ritmo, partituras, instrumentos, canto, composição, percepção de sons, tons, timbres, sensibilidade emocional à música e a toda organização musical.
- **Inteligência Intrapessoal:** autoconhecimento e capacidade de agir com base neste conhecimento, manifestada no autocontrole, no conhecimento dos próprios limites, em estar bem consigo mesmo, na administração de suas emoções, no controle de forma equilibrada das emoções, da auto-estima e da auto-imagem.
- **Inteligência Interpessoal:** capacidade de perceber e fazer distinções de humores, intenções, motivações e sentimentos das outras pessoas, manifestada no relacionamento com os outros, apresenta características de sociabilidade e cooperação.
- **Inteligência Corporal Cinestésica:** capacidade de execução de movimentos finos ou complexos, realização de tarefas através do uso do corpo, prática de diferentes modalidades esportivas, controle e domínio do corpo, habilidades manuais, senso de sincronização do tempo, espaço, som e ritmo com os movimentos. Constitui-se também na perícia de trabalhar com objetos envolvendo o corpo.

Anos depois, Gardner (2001) apresentou duas ‘novas’ possíveis inteligências.

- **Inteligência Naturalista:** capacidade de reconhecer e classificar diferentes espécies - da fauna e da flora - de seu meio ambiente. Perceber a integração com a natureza e com os animais, enxergar detalhes e variedades em espécies e ambientes.
- **Inteligência Existencial/Espiritual:** relaciona-se com a busca do sentido da vida e da humanidade, percepção mais ampla do propósito humano e das tarefas desempenhadas no cotidiano, busca da transcendência.

Gardner (2005) reafirmou que o número de inteligências é menos importante do que a premissa de que há uma multiplicidade delas e que cada ser humano tem uma ‘mistura’ única de pontos fortes e fracos nas inteligências. Enquanto alguns psicólogos acadêmicos permaneceram relutantes a esta teoria, os educadores perceberam a importância dela em suas

atuações. A teoria pode ser adotada por professores desde a pré-escola até a educação de adultos. Há várias razões pelas quais a teoria encontrou abrigo na Educação: primeiro por validar as experiências diárias dos educadores, que observavam que os alunos pensam e aprendem de formas variadas; e, segundo pelo fato de que é importante proporcionar linhas mestras para organizar currículos, registros e práticas pedagógicas.

Esta teoria que apresenta a multiplicidade do potencial humano é um referencial da psicologia que nos permite rever propostas pedagógicas. A Educação de uma maneira geral, seja ela formal ou não formal, não pode continuar considerando as produções relacionadas à leitura, escrita e aos problemas numéricos como as únicas demonstrações de inteligência. As pessoas têm diferentes possibilidades de aprender e formas de expressar suas inteligências, uma delas é através do uso do corpo, como na Inteligência Corporal Cinestésica que é abordada neste estudo, mas para isso é preciso quebrar o existente dualismo corpo-mente, pois muitos alunos e professores ainda pensam que a Educação Física educa o ‘corpo’ e as outras disciplinas educam a ‘mente’. Felizmente, alguns autores têm abordado este tema, como por exemplo, Assmann (1995, p. 77), afirmando que:

A Corporeidade não é fonte complementar de critérios educacionais, mas seu foco irradiante primeiro e principal. Sem a filosofia do corpo, que perpassa tudo na Educação, qualquer teoria da mente, da inteligência, do ser humano global enfim, é, de entrada falaciosa.

Quanto às práticas pedagógicas/formas de ensinar, ao analisar a Teoria das Inteligências Múltiplas, Assmann (2004) afirma que Gardner propõe uma pedagogia centrada no compreender, na qual o autor tem uma preocupação com a valorização da forma pessoal de aprender dos alunos, e que o princípio pedagógico é o da complexidade. Estas duas visões da Educação: ensino para compreensão; e, Educação vinculada à complexidade e corporiedade, embora tenham referenciais teóricos e focos de análise diferentes, segundo Brandl (2005) elas convergem, se inter-relacionam e se completam, ao conceberem o ensino e a aprendizagem como processos da vida e que estão intimamente ligados ao desenvolvimento humano.

Cabe aos profissionais da Educação proporcionar experiências de aprendizagens significativas e não apenas ‘passar’ o conhecimento pronto através de memorização, imitação e/ou repetição. Isto significa proporcionar formas abertas, incentivando as criações, inovações e descobertas. Segundo Assmann (1998, p. 30):

É preciso substituir a pedagogia das certezas e dos saberes pré-fixados por uma pedagogia da pergunta, do melhoramento das perguntas e do acesamento de informações. Em suma, por uma pedagogia da complexidade, que saiba trabalhar com conceitos transversais, abertos para a surpresa e o imprevisto.

Alguns educadores incorporam estes referenciais e buscam novas formas de ensinar, assim como novas intervenções pedagógicas, procurando proporcionar um ensino para compreensão e para autonomia. Estes referenciais e princípios convergem com a concepção de Educação da Teoria das Inteligências Múltiplas, e se apresentam como uma possibilidade, tanto no âmbito da Educação em geral, como no caso deste estudo da Educação Física e dos Esportes, buscando quebrar esta dicotomia corpo-mente, proporcionando um aprendizado melhor para todos. Como neste estudo o enfoque é nas manifestações da Inteligência Corporal Cinestésica, a seguir aprofunda-se mais esta inteligência.

2.2.1 Inteligência Corporal Cinestésica

Na Teoria das Inteligências Múltiplas, Gardner (1994) afirma que o corpo em movimento, ao solucionar problemas, é considerado uma manifestação da inteligência humana, denominada de Inteligência Corporal Cinestésica (ICC). O autor afirma ser a impressionante capacidade de resolver problemas ou elaborar produtos e as formas de comunicação utilizando o corpo, assim como também a capacidade de trabalhar habilmente com objetos, tanto os que envolvam movimentos finos dos dedos e das mãos, quanto os que exploram movimentos grosseiros do corpo.

Ao considerar a definição de inteligência da teoria, que tem como característica a resolução de problemas e/ou a elaboração/criação de produtos, Brandl (2005, p. 25) afirma que “[...] entende-se que Inteligência Corporal Cinestésica significa resolver problemas motores, isto é, por meio dos movimentos encontrar soluções nas situações problema que aparecem aos indivíduos o tempo todo [...]”, seja nas atividades físicas e/ou esportivas, como nas atividades de vida diária. Para a mesma autora, elaborar produtos está relacionado com criar respostas novas para situações imprevistas, como por exemplo, as que ocorrem durante a prática de um jogo, como no caso deste estudo, do jogo de Handebol.

Para Campbel, Campbel e Dickinson (2000, p. 78):

A Inteligência Corporal Cinestésica inclui a capacidade de unir o corpo e a mente para o desempenho físico perfeito. Começando com o controle de movimentos automáticos e voluntários, a inteligência cinestésica progride para usar o nosso corpo de maneiras extremamente diferenciadas e complexas.

Segundo Gardner (1994) os dois principais elementos da Inteligência Corporal Cinestésica podem existir juntos ou separadamente, são eles: o domínio aguçado sobre os movimentos de seu corpo, como os de dançarinos e nadadores; e, a capacidade de manipular objetos com destreza, como jogadores de esportes e/ou jogos com bola. Um sujeito pode apresentar em suas manifestações de Inteligência Corporal Cinestésica diferentes habilidades e capacidades, o autor menciona dançarinos famosos, esportistas, artesões, instrumentistas, inventores e atores para exemplificar formas maduras de expressão corporal em pessoas que demonstram esta inteligência.

As manifestações desta inteligência podem ser observadas em diferentes personalidades do esporte brasileiro, para exemplificar, Bello Júnior (2005) cita dois jogadores que se destacaram por suas habilidades: Pelé e Garrincha. Pelé, desde jovem, encantou a todos com suas jogadas e gols, chamados pela imprensa de ‘gols geniais’, e foi considerado o jogador mais jovem de uma Copa do Mundo de Futebol, ganhando pela imprensa internacional o título de melhor jogador de futebol do século XX. Já Garrincha, um jogador com habilidades extraordinárias, mas que apresentava resultados baixos nos testes de QI, chegando a ser questionada a sua convocação para a seleção brasileira de futebol, pois muitos psicólogos e técnicos afirmavam que ele não poderia fazer parte de uma seleção devido ao seu baixo nível de QI, mas pela sua habilidade e excelente desempenho, foi considerado um dos maiores ‘dribladores’ da história do futebol brasileiro (DUARTE, 1998 apud BELLO JUNIOR, 2005).

Outro exemplo, citado por Gardner (1994) é o de Merce Cunningham, coreógrafo contemporâneo de dança moderna, que conseguiu desvincular a música e a dança, seu interesse era no movimento puro e simples, sua dança possibilitava a observação da Inteligência Corporal em sua forma pura, sem a sobrecarga representativa da música.

São estes tipos de habilidades e de linguagens corporais, como as demonstradas por Pelé, Garrincha e Merce Cunningham, que são definidas por Gardner (1995, p. 24) como Inteligência Corporal Cinestésica:

A capacidade de usar o próprio corpo para expressar uma emoção (como na dança), jogar um jogo (como num esporte) ou criar um novo produto (como no planejamento de uma invenção) é uma evidência dos aspectos cognitivos do uso do corpo.

Porém, para que se possa estimular esta inteligência, Nista-Piccolo (1999) afirma que é preciso respeitar a individualidade dos sujeitos e pautar-se em situações problema. No que diz respeito ao ensino e a aprendizagem de modalidades esportivas, não se pode considerar a

imitação de gestos e técnicas como um elemento fundamental deste processo, mas também não se pode ignorar a importância da técnica nos gestos esportivos. Segundo Brandl (2005, p. 29):

É comum que os atletas executem movimentos técnicos alcançados em treinamentos, por meio de repetições, e até mesmo que busquem imitar gestos que se tenham mostrado perfeitos tecnicamente, mas cada um tem sua forma original de utilizá-los. A imitação exige alto grau de observação e memorização de diferentes partes do corpo, e pode ser usada para solucionar problemas e criar respostas motoras, seja de movimentos já existentes em sua memória pelo processo de desenvolvimento e/ou aprendizagem (movimentos involuntários, voluntários e automatizados), seja de movimentos copiados e aprendidos de ‘modelos’ pré-determinados pela cultura (por exemplo, as técnicas esportivas).

Gardner (2001) considera o movimento criativo como manifestação da Inteligência Corporal Cinestésica, afirmando ser um repertório motor mais amplo que facilita as soluções de problemas inseridos no contexto de jogos esportivos. Para o autor a criatividade e a inteligência envolvem a resolução de problemas e a criação de produtos, na prática de um esporte coletivo, a manifestação da Inteligência Corporal Cinestésica poderá vir acompanhada de um movimento criativo, ou seja, de uma criação, desde que aceite pelas pessoas daquele ambiente cultural.

Quando se pensa na estimulação desta inteligência, Brandl (2005) sugere um agir pedagógico aberto, no qual o estímulo não pode ser fechado, com intuito de uma única resposta ‘certa’, ressaltando que

[...] precisamos entender que, entre o estímulo dado até a resposta emitida, existe um intenso processo, individual, subjetivo, histórico, biológico, na qual se incluem sentimentos, significado, interesse, motivação, personalidade, que se auto-organizam (p. 81).

Nesta mesma linha, Hildebrandt-Stramann (2005, p. 47) diz que é uma “Educação que está interessada em um sujeito capaz de atuar, numa organização de aula aberta [...]”, propondo o ensino aberto e afirmando que os professores devem abrir espaços que possibilitem ao aluno definir suas próprias situações e colocar seus significados subjetivos. O autor define como ‘compreensão aberta de aula e de movimento’, aquela na qual é através da exploração do aluno que o professor toma conhecimento das soluções encontradas pelos mesmos, abrindo um espaço para agirem de forma autônoma, visando a criatividade, a comunicação e a cooperação, assim, o aluno se torna sujeito do seu próprio processo de aprendizagem.

Segundo Brandl (2005, p. 87), no ensino aberto, uma das tarefas do professor é “[...] preparar situações de ensino que possam estimular o aluno a agir, com capacidade de resolver

problemas e solucionar os seus próprios questionamentos [...]”. É imprescindível que o professor possibilite condições de participação e criação no processo de ensino e aprendizagem, para que as experiências possam ser vivenciadas em sua plenitude, não reduzindo a aprendizagem motora em mera reprodução de modelos motores pré-configurados/determinados.

O sujeito no seu processo de aprendizagem e de desenvolvimento necessita de estímulos que o façam valorizar o aprendido, de forma que possa transferir os conhecimentos e experiências para sua vida e suas atividades cotidianas. Campbel, Campbel e Dickinson (2000) afirmam que a Inteligência Corporal Cinestésica é a base do conhecimento humano, pois é através das experiências sensório motoras que o sujeito experimenta a vida. Para Antunes (2006, p. 21) ela se difere das demais por ser “[...] a única inteligência cujo aprimoramento implica em ‘qualidade de vida melhor’ [...]”.

Contudo, a prática de atividades físicas em geral e/ou de modalidades esportivas, assim como outras ações e práticas corporais, não são apenas fundamentos que tornam os indivíduos mais inteligentes, mas que contribuem positivamente para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida destes sujeitos.

E em especial o Handebol, modalidade esportiva deste estudo, possibilita ao professor proporcionar aos seus alunos uma aula aberta, com participação de todos, pautando-se em situações problemas, para que ele manifeste movimentos criativos, além de desenvolver diferentes habilidades, entre elas as motoras. Além disso, o esporte pode proporcionar uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente o envelhecimento bem-sucedido. Para aprofundar o conhecimento no Handebol, no capítulo a seguir aborda-se um pouco mais sobre esta modalidade.

2.3 Handebol

O Handebol é um jogo coletivo com bola, praticado com as mãos, cujo objetivo principal é marcar o maior número de gols contra a equipe adversária, permitindo ao praticante o desenvolvimento de habilidades de manejo da bola e de potencialidades, como

velocidade, força, agilidade, destreza e criatividade. Ribeiro e Volossovitch (2004 apud TENROLLER, 2007) afirmam que o jogo de Handebol é um ambiente de instabilidade e de incerteza onde emergem constantes apelos às capacidades decisórias de seus praticantes, sendo possível observar que as condutas de decisão muitas vezes predominam.

É um esporte coletivo que possui diversas ‘modalidades’, como a que é praticada na praia, denominado como *Beach Handball*; em campos de futebol, praticamente extinto; e o mais conhecido que acontece em ginásios, denominado como Handebol de Salão, com a participação de sete jogadores em cada equipe, sendo obrigatoriamente jogado com as mãos, devendo haver um goleiro em cada equipe (TENROLLER, 2004).

O **histórico** desta modalidade apresenta uma literatura divergente quanto as suas versões e datas. Segundo a Federação Paulista de Handebol – FPH ([2009]) e Tenroller (2004), constam nos escritos de Homero um jogo com o nome de *Urânia*, praticado na Antiga Grécia, com uma bola do tamanho de uma maçã e realizado com o uso das mãos, não havendo balizas (goleiras). Os romanos também praticavam um jogo com as mãos, chamado de *Hasparton*, provavelmente estes jogos possam ter sido os primeiros formatos do jogo, conhecido hoje, como Handebol.

Dando um salto na história, foi no ano de 1848, que o professor dinamarquês Holger Nielsen criou um jogo chamado *Haandbold*. Nesta mesma época, outro jogo chamado *Hazena* era praticado pelos tchecos, e outros de formas similares na Irlanda e no Uruguai.

Em termos de regulamentação da modalidade, foi em 1919, que o alemão Karl Schelenz, professor de Educação Física e marinheiro, passou a denominar este esporte de *Handball* com as regras publicadas pela Federação Alemã de Ginástica (TENROLLER, 2004; [FPH, 2009]).

Nesta época, segundo Teixeira (1999) as partidas eram disputadas por mulheres e em um campo de 40 metros x 20 metros, chamado Handebol de Campo. Com o passar do tempo e com o aumento do interesse pelo esporte, Schelenz achou que o jogo poderia ser disputado por homens. Para isto, as regras foram modificadas, as medidas do campo foram adaptadas ao tamanho do campo de futebol e jogavam duas equipes com onze jogadores cada uma. O esporte se popularizou, principalmente, entre os estudantes, destacando suas características de velocidade, energia, habilidade, e principalmente, pelo seu caráter educativo (VINHAS, 1988).

No ano de 1924 surgiu o Handebol de Salão, através da necessidade dos suecos de praticarem o Handebol em um local coberto por causa do vigoroso inverno, e também devido ao aumento da popularidade do futebol e por ter o mesmo local de prática. Com isso, as regras foram adaptadas e o número de jogadores reduzido para sete em cada equipe. O público logo se mostrou interessado, e o esporte começou a ser difundido em todo o mundo (MELO, 1999).

A primeira vez que o Handebol foi incluído nos Jogos Olímpicos foi em 1936 nos Jogos Olímpicos de Berlim, somente para homens e como demonstração; depois foi retirado e voltou oficialmente em 1972 nos Jogos Olímpicos de Munique, somente para os homens, e o Handebol feminino foi incluído em 1976, nos Jogos Olímpicos de Montreal (TEIXEIRA, 1999; ROSE JÚNIOR e SILVA, 2006).

A chegada do Handebol no Brasil ocorreu no início da década de 30, inicialmente na modalidade de campo, trazido para São Paulo por imigrantes alemães. Com o passar do tempo o esporte foi se desenvolvendo, e em 1940 foi fundada a Federação Paulista de Handebol. O Handebol de campo deixou de existir no Brasil, possivelmente entre 1950/1952, não existindo dados concretos, sendo substituídos pelo Handebol de Salão (VINHAS, 1988; [FPH, 2009]).

Segundo Tenroller (2004) e a Federação Paulista de Handebol - FPH ([2009]) a modalidade ficou restrita a São Paulo até a década de 60, quando o professor francês Auguste Listello, em 1954, de forma didática promoveu um Curso Internacional sobre aulas de Handebol para professores de outros estados. A partir deste momento, o Handebol passou a ser reconhecido e implementado nas escolas e nos clubes de diferentes estados brasileiros. É um esporte muito praticado como parte da Educação Física escolar e como recreação esportiva, despertando grande interesse por parte de professores e alunos.

Este esporte, que surgiu da união de elementos do Basquete e do Futebol, trata-se de uma modalidade que permite desenvolver em seus praticantes diversas habilidades e qualidades, entre elas: físicas, psíquicas, sociais, morais e cognitivas, desenvolvendo, ao mesmo tempo, resistência, habilidade, coordenação, velocidade, força, coragem, controle emocional, inteligência, entre outras.

O Handebol é um jogo muito simples e interessante sob o ponto de vista de ensino e aprendizagem, pois é um esporte dinâmico que exige dos seus participantes, tomadas de decisões rápidas durante a realização das ações motoras e das jogadas, conforme Tenroller (2007, p. 18), “[...] pode-se entender que se trata de uma modalidade de jogo coletivo das

mais ricas [...]” e que pode e deve ser usada como meio de educação, recreação, lazer, ou como prática de alto nível. Podem-se identificar três gestos naturais na sua prática: correr, saltar e arremessar, que são muito empregados nas atividades do cotidiano.

A facilidade de se iniciar a jogar o Handebol também passa pelo fato de suas regras básicas serem muito claras e de rápida apreensão. Tanto a ‘popularidade’ como a ‘facilidade’ para se começar a aprender o Handebol não fazem, contudo, que as suas atividades iniciais devam ser desconsideradas. Ao contrário, o processo de elaboração do ambiente em que a aprendizagem da modalidade ocorre deve ser extremamente planejado e embasado em conceitos sólidos, para que o aluno consiga desenvolver ao máximo o seu potencial enquanto iniciante de uma modalidade esportiva.

Para Kunz (2000) os **processos pedagógicos**, normalmente, são entendidos como atividades mediadoras do ensino, para melhorar e facilitar a aprendizagem de destrezas e habilidades práticas dos alunos envolvidos com esportes.

Muitos elementos estão presentes no processo pedagógico de ensino do Handebol. Estudar os fundamentos e sistemas técnicos, táticos, e o jogo, são conteúdos e conhecimentos indispensáveis para o ensino desta modalidade. Nesta pesquisa foi dada ênfase aos fundamentos básicos do Handebol, que são considerados pela autora movimentos fundamentais, e que neste estudo foram trabalhados através de jogos e atividades com situações problemas, dentro de um Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica (PEICC). Segundo Vinhas (1988), Teixeira (1999), Melo (1999) e Tenroller (2004, 2007), os fundamentos são os seguintes:

- **Passe:** é a ação de enviar e dirigir a bola ao companheiro, transferir a posse de bola para outro jogador, ação de entregar a bola ao colega ou companheiro de equipe. É considerado o fundamento mais importante, pois a partir de passes corretos é que os outros fundamentos acontecerão. Os passes podem ser classificados quanto à distância: curtos e longos; quanto à trajetória: direto, quicado e parabólico; e, quanto à execução: com o uso das duas mãos ou de uma mão, acima da cabeça, na altura do peito, na altura do ombro, com os pés apoiados no chão, com salto, lateral, dentre outras formas.
- **Arremesso:** é a ação de enviar a bola em direção ao gol adversário, aplicando força na mesma para dificultar a ação do goleiro, tendo como objetivo a marcação de um gol. Os arremessos podem ser classificados quanto à

distância: arremessos de 6 metros, de 7 metros e de 9 metros ou maior distância; quanto à localização e à natureza: de frente para baliza (goleira), com ou sem apoio e pelas pontas; e, quanto à mecânica corporal: de ombro, com queda, com giro, com salto e inclinações, com e sem movimento de deslocamento, de cobertura, de rosca, dentre outras.

- **Recepção:** é a ação específica de receber, amortecer e reter a bola de forma adequada nas diferentes posições e situações em que o jogador for solicitado; é o ato de o jogador colocar a bola sob seu domínio. Pode ser feito em movimento ou parado e com a utilização de uma ou das duas mãos, tomando sempre o cuidado para segurar a bola com firmeza para não perder a posse da mesma. A recepção pode ser classificada quanto à altura da bola: alta, média e baixa.
- **Progressão:** é a ação de deslocar-se na quadra, movimentando-se de um lugar a outro, com ou sem a posse de bola, individual ou coletivamente, obedecendo as regras do jogo. De modo individual ocorre através de dribles com até três passos ou também, com o uso de sete passos, mais utilizado por praticantes com um nível técnico elevado, devido ao alto grau de complexidade para realização.
- **Drible:** é a ação de impulsionar e dirigir a bola em direção ao solo, uma ou mais vezes, sem perder o controle da mesma. O drible pode ser realizado para superar ou ultrapassar o adversário, para conseguir melhor posicionamento ou reduzir a distância para um passe ou arremesso, serve para progredir na quadra ou reter a bola.
- **Finta:** é a ação que o jogador realiza, com ou sem a posse de bola, para dirigir os movimentos do adversário numa direção falsa tendo como objetivo enganar o oponente, além da tentativa de desorganizar a equipe adversária. A finta é usada para escapar dos adversários durante a condução da bola, fugir de uma marcação, alcançar uma posição melhor para receber um passe, interceptar um passe adversário e infiltrar-se numa defesa. Pode acontecer, ainda, simultaneamente ao passe, onde o jogador finge passar a bola a um colega e passa para outro ou realiza um arremesso a gol. Tem como principais consequências, os efeitos psicológicos, pois pode provocar uma sensação de

inferioridade no jogador que é ludibriado e uma sensação de superioridade no jogador que realiza a finta.

Além destes fundamentos, outras ciências e conhecimentos, como: psicologia, pedagogia, fisiologia, sociologia, entre outras, estão presentes de forma intrínseca no planejamento das aulas, como afirma Tenroller (2004, 2007).

Para o mesmo autor, alguns conhecimentos são indispensáveis para o ensino do Handebol e que deveriam ser dominados por todos os professores, são eles:

- Períodos de desenvolvimento motor e cognitivo: identificação de algumas características inerentes a faixa etária dos alunos;
- Caminhos para ensinar: as metodologias de ensino - conforme a idade e a realidade dos alunos, o professor lançará mão de 'caminhos' para abordar os conteúdos; e
- Saber organizar as aulas e seus conteúdos: organizar cada aula através de seus planos conforme os objetivos já alcançados, bem como aqueles que deverão ser atingidos, levando em consideração a estrutura da aula.

Segundo Balbino e Paes (2005), os jogos desportivos coletivos, como no caso deste estudo o Handebol, são considerados um meio gerador de diversas oportunidades a quem os pratica, ultrapassando resoluções técnicas e táticas, tendo como objetivo principal a formação integral do ser humano. Cabe ao professor, explorar as aulas e o jogo oferecendo uma multiplicidade de ações desafiadoras que motivem diferentes respostas e estimulem a criatividade e a inteligência dos alunos.

O jogo de Handebol pode apropriar-se de inúmeras variações, gerando novas dificuldades e motivações, mas sempre de forma a conscientizar os alunos da atividade realizada. Ele é um importante instrumento pedagógico na busca de uma continuidade do processo educativo, que a cada aula deve proporcionar uma aquisição gradual de conhecimentos, segundo Freire (1994).

Para ocorrerem práticas pedagógicas condizentes aos níveis de desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, é necessário propor uma Pedagogia do Esporte diversificada e para isso propor o jogo como uma das opções para manter o interesse na prática esportiva. Como neste estudo foi trabalhado o jogo de Handebol com mulheres acima de 50 anos, que não

tenham conhecimento da modalidade, foi necessário realizar algumas adaptações do Handebol Oficial, que serão apresentadas a seguir.

2.3.1 Adaptação do Handebol

O esporte coletivo adaptado para pessoas acima de 50 anos é de extrema importância no processo de envelhecimento. Para Okuma (1998), a atividade realizada em grupo é a melhor opção de atividade física para estes sujeitos, pois facilita a integração e ajuda a superar limites, além de reduzir angústias, medos e inseguranças, entre outros benefícios já apresentados neste referencial teórico.

Existem diferentes modalidades esportivas adaptadas, entre elas o Handebol, modalidade trabalhada neste estudo. Segundo Almeida e Orzi (2005), o Handebol adaptado para pessoas idosas, idealizado por Biasoli (2004), é uma alternativa a ser oferecida para essa população. Porém os autores afirmam que a procura por esportes adaptados vem crescendo e com isso existe a necessidade de novas adaptações. Para esta pesquisa, realizaram-se novas adaptações nas regras e na estrutura do jogo oficial de Handebol, preservando os princípios do Handebol, mantendo o jogo dinâmico, motivante e de fácil aprendizagem.

A **quadra de jogo** é um retângulo com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, os lados maiores são chamados de linhas laterais e os lados menores de linhas de gol ou linhas de fundo. A baliza (goleira) é colocada no centro de cada linha de fundo, medindo 2 metros de altura e 3 metros de largura. Em frente às balizas, há uma área definida por uma linha, denominada área de gol (linha de 6 metros). A linha de tiro livre (linha de 9 metros) é uma linha tracejada estando a 3 metros de distância da linha da área de gol. Tanto os segmentos da linha como os espaços entre eles medem 15 centímetros. A linha de 7 metros é uma linha com 1 metro de comprimento, marcada diretamente em frente à baliza. Ela é paralela à linha de gol, a uma distância de 7 metros.

A quadra é dividida em zonas:

- Zona do goleiro – área entre a linha de fundo e a linha de área de gol;

- Zona de defesa – área entre a linha de área de gol e a linha de meio de campo (do lado da quadra de sua própria equipe); e
- Zona de ataque – área entre a linha de meio de campo e a linha de área de gol (do lado da quadra da equipe adversária).

As demarcações e dimensões citadas acima podem ser observadas na figura 4.

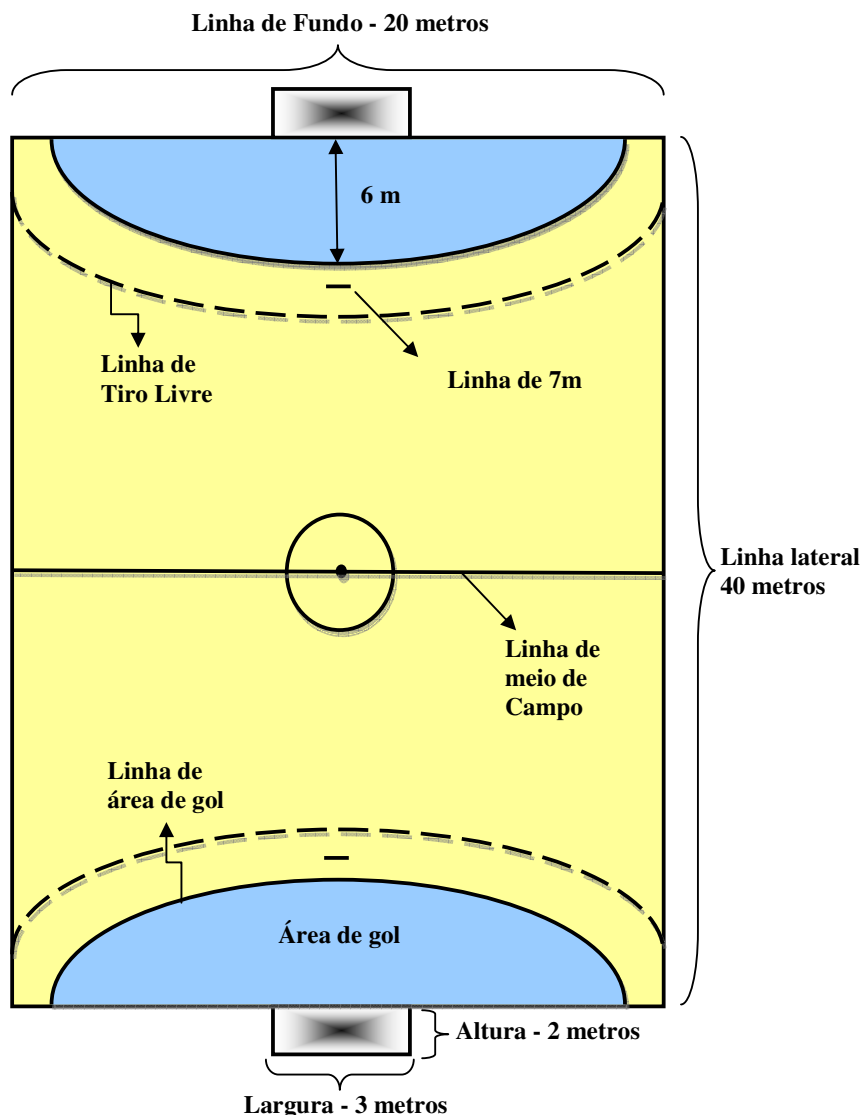


Figura 4 – Dimensões da Quadra
Fonte: A Autora (2009).

A partida tem a **duração** de 4 tempos de 7 minutos, totalizando 28 minutos. O intervalo do 1º para o 2º tempo e do 3º para o 4º, deve ter o tempo mínimo para que os jogadores da mesma equipe troquem as posições. O intervalo do 2º para o 3º tempo é de 5

minutos e os jogadores devem trocar novamente de posições e as equipes devem trocar de lado da quadra.

A **bola** utilizada no jogo é feita de couro ou material sintético, devendo ser esférica e sua superfície não pode ser brilhante nem escorregadia, conforme figura 5. Para este estudo, foi utilizada a bola do tamanho 1, de acordo com as medidas propostas pela *International Handball Federation* (IHF):

- Circunferência: 50 - 52 centímetros
- Peso: 290 - 330 gramas



Figura 5 – Bola de Handebol
Fonte: <http://www.penaltyarena.com.br>.

Cada **equipe** é composta por 07 jogadores: sendo 01 goleiro, 03 jogadores de campo defensivo (jogadores de defesa), e 03 jogadores de campo ofensivo (jogadores de ataque).

- Goleiro – Posição 1 - ocupa a zona do goleiro.
- Jogadores de Defesa - Posições 2, 3 e 4 - ocupam a zona de defesa de sua equipe.
- Jogadores de Ataque - Posições 5, 6 e 7 - ocupam a zona de ataque de sua equipe.

Ao término do 1º e do 3º tempo, os jogadores que estavam nas posições de defesa (2, 3 e 4) passam para as posições de ataque (5, 6 e 7) e os que estavam nas posições de ataque passam para defesa.

Ao término do 2º tempo, há um intervalo de 5 minutos, as equipes trocam de lado da quadra e da mesma forma ocorre a troca das posições. O goleiro é o único jogador que permanece na mesma posição durante os 4 tempos.

A figura 6 apresenta a localização dos jogadores em quadra e suas respectivas posições:

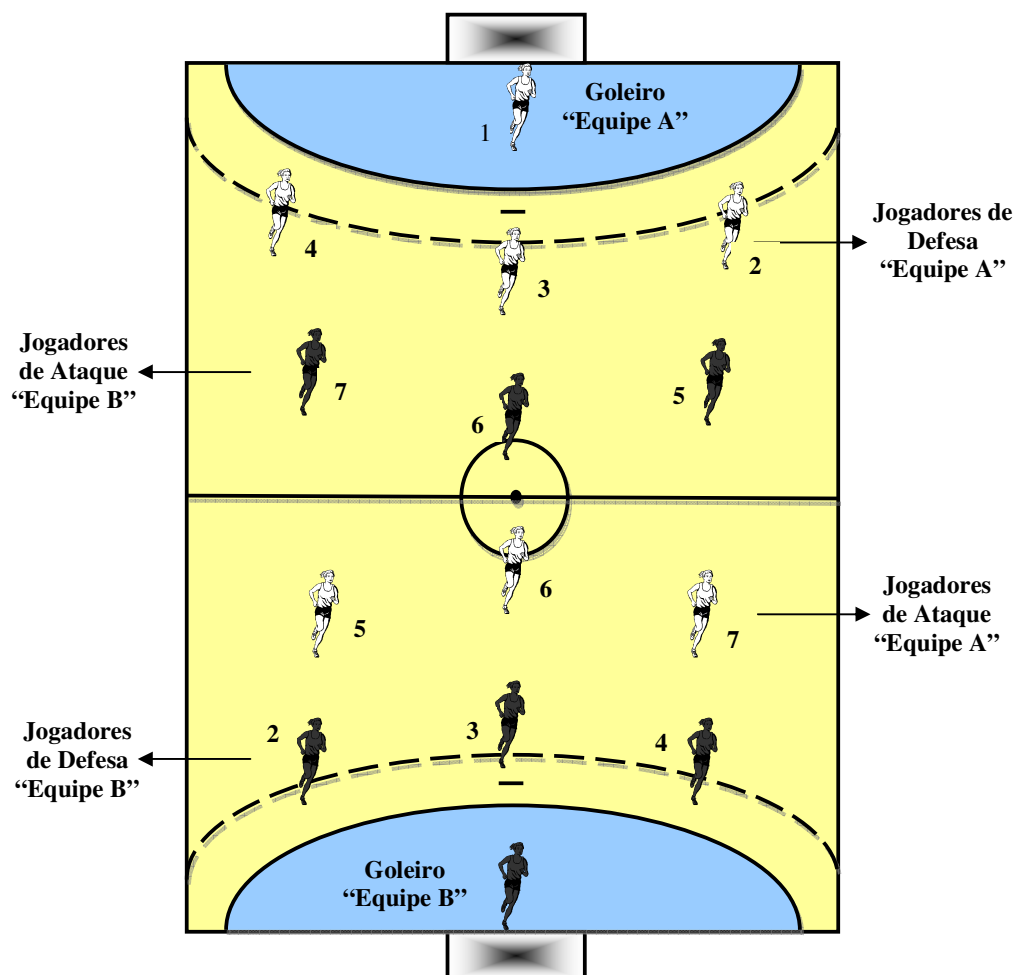


Figura 6 – Localização e Posição dos Jogadores
Fonte: A Autora (2009).

O **desenvolvimento do jogo** ocorre da seguinte maneira: é realizado um sorteio entre as equipes para definir quem iniciará com a posse de bola. O jogo inicia com o goleiro da equipe que ganhar o sorteio e este só poderá passar a bola para seus jogadores da defesa; a defesa pode executar passes entre si e poderá passar para o seu ataque, não podendo recuar a bola para o goleiro nem arremessar diretamente ao gol adversário; o ataque poderá trocar passes e arremessar a gol, não podendo recuar a bola para sua defesa nem para o seu goleiro.

A equipe deve trocar no mínimo 10 passes para poder realizar o arremesso a gol. Somente os jogadores do ataque poderão arremessar a bola para gol adversário. A defesa da equipe adversária tenta impedir a passagem da bola sendo permitido usar todo o corpo, inclusive os pés na defesa.

Sempre que houver gol e na troca dos tempos, o jogo reinicia com o goleiro passando a bola para a sua defesa. O goleiro não pode sair da zona do goleiro, não podendo jogar em outra posição.

Quando a bola sair pela linha de fundo, independente da equipe que jogar a bola, o jogo sempre reiniciará com o goleiro, passando para a sua defesa, contando como um passe. Quando a bola sair pela lateral, o jogo reiniciará pelo jogador da equipe contrária que tocou a bola para fora, no local mais próximo de onde ela saiu. A cobrança do lateral só poderá ser feita por um jogador que estiver no mesmo lado da quadra onde houve a saída da bola (defesa ou ataque), devendo passar para outro jogador da mesma zona (defesa ou ataque).

Quanto ao **manejo da bola**, seguem algumas regras:

- É permitido atirar, agarrar, parar, empurrar ou bater na bola, usando as mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos. Só pode tocar a bola com um pé ou perna quando a bola for atirada no jogador por algum adversário.
- O jogador pode segurar a bola, no máximo, 3 segundos e dar, no máximo 3 passos segurando a bola.
- É permitido quicar a bola uma vez e agarrá-la de novo com uma ou duas mãos; e quicar a bola repetidamente com uma mão (drible), e então agarrá-la ou pegá-la de novo com uma ou ambas as mãos.
- É permitido mover a bola de uma mão para a outra.
- O jogo continua normalmente caso a bola toque no árbitro na quadra.

Cada vez que um jogador invadir a zona do goleiro da equipe adversária, será considerada falta, cuja **penalidade** será a perda da posse da bola para o adversário, sendo posse de bola do goleiro.

No caso de um jogador de defesa invadir a zona do goleiro de sua própria equipe, durante o ataque adversário, será dada a cobrança lateral para equipe adversária em sua zona de ataque. Se o goleiro sair da sua zona, o time adversário terá o direito a um tiro livre.

A partida tem término após os 4 tempos, a equipe que conseguir realizar o maior número de gols é a equipe que sai vitoriosa da partida. Sendo que neste estudo, não foi levado em consideração a vitória ou derrota, mas sim foi incentivada a participação de todos.

Neste estudo, esta adaptação do Jogo de Handebol foi utilizada durante as aulas do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica (PEICC) e aplicado para mulheres acima de 50 anos que não tinham conhecimento da modalidade. Através destas alterações nas regras e no formato do jogo, buscou-se proporcionar uma forma motivadora, dinâmica e eficaz de trabalhar a modalidade com este público, visto que nesta fase da vida, segundo Mosquera e Stobäus (1984) e Mosquera (1987), acentua-se o processo de envelhecimento, ocorre o início das alterações físicas, biológicas, psicológicas e sociais, levando a um decréscimo das capacidades e habilidades destes sujeitos.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar as alterações nas habilidades motoras de mulheres, na etapa de vida adulta média e tardia, decorrentes do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através de Handebol.

3.2 Objetivos Específicos

- Implementar um Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica (PEICC), através de Handebol, com ações pedagógicas que estimulem a Inteligência Corporal Cinestésica, em mulheres na etapa de vida adulta média e tardia.
- Identificar as manifestações da Inteligência Corporal Cinestésica, durante 10 jogos de Handebol realizados durante as aulas do PEICC, em mulheres na etapa de vida adulta média e tardia.
- Verificar as alterações nas habilidades motoras de mulheres na etapa de vida adulta média e tardia, através das manifestações da Inteligência Corporal Cinestésica, no decorrer de 10 jogos de Handebol.

4 METODOLOGIA

4.1 Delineamento da Pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, configurada dentro do paradigma naturalista, que apresenta como características básicas: o ambiente natural, como sua fonte direta de dados; o pesquisador, como seu principal instrumento; os dados coletados, que devem ser predominantemente descritivos; a preocupação com o processo, que é muito maior do que com o produto; a análise de dados, que tende a seguir um processo indutivo, conforme Lüdke e André (1986), caracterizando-se como uma abordagem de estudo de caso, amparada no referido paradigma, com um contato direto com observação participante, destacada por André (1984, p. 52), que afirma que:

[...] estudo de caso não é o nome de um pacote metodológico padronizado, isto é, não é um método específico de pesquisa, mas uma forma particular de estudo. As técnicas de coletas de dados utilizadas no estudo de caso se identificam com as técnicas do trabalho de campo da sociologia e antropologia. Porém, a metodologia de estudo de caso é eclética, incluindo, via de regra, observação, entrevistas, fotografias, gravações, documentos, anotações de campo e negociações com os participantes do estudo.

A pesquisa é de campo, exploratório-descritivo, pois consistiu na Observação Assistemática Participante, coletando informações sobre fatos e impressões, tal como ocorrem espontaneamente, durante o Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica, através do Handebol, com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, podendo ainda, descobrir novos fenômenos e as relações entre eles, buscando descrevê-los completamente, através de acumulações de informações detalhadas obtidas por intermédio de observações, como destacam Marconi e Lakatos (2002).

Para complementar o estudo, utilizou-se a entrevista coletiva focalizada, na qual há um roteiro de tópicos relativos ao problema estudado e a pesquisadora tem liberdade para fazer as perguntas: sondando razões e motivos, prestando esclarecimentos, não obedecendo a rigor, uma estrutura formal. As perguntas são abertas e podem ser respondidas dentro de uma situação informal, conforme salientam Marconi e Lakatos (2002, 2005).

4.2 Participantes da Pesquisa

O conjunto estudado foi constituído por 10 mulheres acima de 50 anos, praticantes de atividades físicas propiciadas pela disciplina de Atividade Motora Adaptada - Prática, da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, na cidade de Porto Alegre/RS, por acessibilidade, conforme inscrição para participar da atividade pré determinada. Devido às situações ocorridas durante o programa (limitações da pesquisa), o estudo esteve composto, ao seu final, de 6 mulheres acima de 50 anos, que participaram em pelo menos 10 das 15 aulas do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica, através de Handebol.

4.3 Critérios de Inclusão

Para a inclusão foram considerados os seguintes aspectos para as participantes:

- pessoas do gênero feminino;
- pessoas que se encontravam na vida adulta média ou tardia, a partir dos 50 anos;
- pessoas que se consideravam saudáveis, no que diz respeito à possibilidade de realização de exercícios sem restrição de movimentos, e ativas fisicamente; e que tinham liberação médica para a prática de exercícios físicos;
- pessoas que tinham condições físicas para participar do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica, através de Handebol;
- pessoas dispostas a participarem da pesquisa; e
- pessoas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) e preencheram a Ficha de Anamnese (APÊNDICE B).

4.4 Critérios de Exclusão

Para a exclusão foram considerados os seguintes aspectos, referentes às participantes:

- pessoas com idade inferior a 50 anos;
- pessoas do gênero masculino;
- pessoas que já foram ou que ainda eram atletas;
- pessoas que relataram algum tipo de lesão (ou limitação de algum tipo de movimento);
- pessoas que estavam em processo de reabilitação (tanto muscular quanto óssea);
- pessoas com problemas reumáticos (e doenças crônicas do tecido conjuntivo); e
- pessoas com necessidades educativas especiais ou com algum tipo de deficiência.

4.5 Instrumentos da Pesquisa

Para atender os objetivos da pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Ficha de Anamnese;
- Observação Assistemática Participante; e
- Entrevista Coletiva Focalizada.

A Ficha de Anamnese foi adaptada de Scarton (2008) e possibilitou a identificação das características das participantes, a mesma foi dividida em 4 partes: a primeira com questões referentes à identificação das participantes; a segunda com perguntas relacionada ao histórico médico; a terceira ao comportamento relacionado à saúde; e a quarta parte composta por apenas uma questão sobre os objetivos com relação à atividade física.

A Observação Assistemática Participante ocorreu através de filmagens das aulas durante o Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica, pois com os vídeos existiu a vantagem de poder assistir a qualquer hora e quantas vezes fossem necessárias, para sua transcrição e análise. Para Lüdke e André (1986), os registros das observações podem acontecer de formas muito variadas, sendo feitas através de anotações escritas e/ou combinações das anotações com o material de gravações. Para este estudo a pesquisadora fez as anotações no momento da reprodução das filmagens, acontecendo o mais próximo possível do momento da observação. O papel representado pela pesquisadora foi de ‘observadora participante’, em que a identidade da mesma e os objetivos do estudo foram revelados ao grupo pesquisado, assim como ocorreram interferências na proposição, execução e no andamento das atividades.

A Entrevista Coletiva Focalizada foi realizada com as participantes no sentido de possibilitar o entendimento das atividades, bem como para complementar este estudo. Segundo Marconi e Lakatos (2002, 2005), o pesquisador tem a liberdade de fazer as perguntas, não obedecendo a rigor, uma estrutura formal. Por isto as perguntas foram abertas e respondidas dentro de uma situação informal.

4.6 Procedimentos da Pesquisa e Coleta de Dados

O projeto desta pesquisa foi aprovado pela Comissão Científica da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, Ofício nº 007/08 - Comissão Científica em 12 de dezembro de 2008 (APÊNDICE C) e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS, Ofício nº 023/09 - CEP em 09 de janeiro de 2009 (APÊNDICE D).

Buscando controlar o maior número de variáveis intervenientes, as coletas foram realizadas sempre no mesmo horário, das 09:45 às 10:45, todas as quartas-feiras, entre os meses de abril e julho de 2009.

Os procedimentos referentes à coleta de dados foram divididos em etapas:

Primeira etapa: contato com a Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, na cidade de Porto Alegre/RS, para obter autorização e liberação para realização da pesquisa através dos trâmites burocráticos necessários.

Segunda etapa: reunião com o Professor responsável pela disciplina de Atividade Motora Adaptada - Prática, para explicação dos procedimentos da pesquisa, visto que a mesma seria aplicada dentro da disciplina, para o esclarecimento de dúvidas e para o planejamento das atividades.

Terceira etapa: reunião com os alunos da disciplina de Atividade Motora - Prática, que ministraram as aulas para as participantes da pesquisa, para esclarecimento de dúvidas e orientações necessárias sobre o Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica (PEICC) através do Handebol, e sobre a coleta de dados.

Quarta etapa: reunião com as participantes dos projetos oferecidos pela disciplina de Atividade Motora Adaptada - Prática, para expor os objetivos da pesquisa e transmitir todas as informações pertinentes a mesma, esclarecer dúvidas, verificando a disponibilidade das participantes.

Quinta etapa: encontro com as participantes da pesquisa, na quadra poliesportiva da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, para a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preenchimento da Ficha de Anamnese. Realização de um jogo de Handebol, adaptado pela autora conforme descrito no referencial teórico, para apresentação da modalidade, explicação do funcionamento e das regras de jogo. Este momento também foi importante para verificar as condições físicas das participantes, considerando-as aptas para participar do estudo, conforme os critérios de inclusão da pesquisa.

Sexta etapa: início, propriamente dito, das atividades de coleta de dados. Aplicação e filmagem do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica, através de Handebol.

Sétima etapa: realização da entrevista coletiva focalizada, com as participantes, após o término do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica.

4.6.1 Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através do Handebol

Para esta pesquisa foi criado e aplicado um Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica (PEICC) através do Handebol, que visou a estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica (ICC) das participantes, através de atividades que apresentassem situações problema. Foram realizadas no total de 15 aulas, mas somente analisadas 10 aulas de cada sujeito, com duração de 60 minutos cada, todas nas quartas-feiras pela manhã, no horário das 9:45 às 10:45, entre os meses de abril e julho de 2009.

O PEICC foi proposto dentro da disciplina de Atividade Motora Adaptada - Prática, vinculada ao curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS. A ementa da disciplina propõe o estudo dos processos metodológicos do ensino de atividades físicas, desportos e lazer, aplicados a pessoas a partir de 50, assim como pessoas com necessidades educativas especiais, proporcionando uma vivência prática e reflexiva sobre a saúde e inclusão destas pessoas.

Teve como objetivo proporcionar a prática de ensino, possibilitando conhecimento das especificidades da aprendizagem, procedimentos educativos e reflexão sobre as diferentes atuações, reconhecendo a prática esportiva como um princípio integrador do sujeito na sociedade. Tendo como conteúdo programático: a retomada sobre as características do público trabalhado; encaminhamentos juntos aos locais de realização da prática; estratégias pedagógicas de intervenções; relatos e trocas de experiências vivenciadas; a organização e o planejamento das atividades; e, o estudo de propostas de programas motores - organização, desenvolvimento, segurança, socialização e adaptação funcional.

Os alunos matriculados na disciplina é que realizaram os planejamentos e aplicaram as atividades, dentro da proposta apresentada pela pesquisadora. Os planejamentos eram enviados com antecedência para o e-mail da pesquisadora, que fazia as alterações necessárias quando as atividades não estavam de acordo com a proposta.

A proposta do PEICC foi de estimular a ICC, através do Handebol, utilizando de atividades que apresentassem situações problema, pois, conforme Balbino (2001), ao ensinar um desporto coletivo é preciso ampliar a visão de um ensino que favorece somente os gestos

técnicos ou desempenhos físicos, e provocar oportunidades que estimulem os potenciais de resoluções de problemas, considerando os fatores de imprevisibilidade inerentes ao jogo.

Para Macedo, Petty e Passos (2000), as situações problema são recortes de certas posições ou movimentos do jogo, que dão espaço para reflexões, aprofundamento e aperfeiçoamento. Para o mesmo autor, são momentos significativos, os quais apresentam um desafio (situação de impasse), em que a decisão pelo 'que fazer' dá-se através do entendimento do jogo, do jogar.

A partir dessa compreensão, o PEICC buscou respeitar que uma situação problema não apresenta apenas uma única solução correta, ela é definida neste contexto, como um momento de aprendizagem do desporto, diante de um desafio, no qual, o sujeito é quem formula a melhor solução para si.

Com o PEICC buscou-se trabalhar os fundamentos do Handebol, através de pequenos jogos, exigindo das participantes: a inteligência, a cooperação e a comunicação para lidar com as situações, respeitando o princípio de que a Pedagogia do Esporte deve propiciar a quem joga condições de lidar com o jogo de forma autônoma e integral. A situação problema é um momento em que o aluno tem espaço para a reflexão de esquemas já apreendidos e para a criação. Desta forma os alunos são tratados como agentes ativos do processo de ensino e aprendizagem nesse contexto.

Durante o PEICC, foram utilizados alguns procedimentos pedagógicos estruturados a partir da concepção da situação problema como estratégia para os jogos coletivos, foram eles: permitir aos jogadores 'tempos táticos' durante os jogos para tomada de decisões quanto ao comportamento da equipe; permitir que os alunos vivenciem diferentes funções a fim de que tenham autonomia; propor a construção de jogos durante as aulas; e, proporcionar ao aluno momentos de reflexão sobre o jogo, buscando explorar problemas que exijam o jogador no nível motor, mas também no cognitivo e no afetivo (GALATTI et al., 2008; MOURA et al., 2009).

As aulas do PEICC compreenderam quatro momentos:

- Parte Inicial: realização de atividades de aquecimento, através de pequenos jogos recreativos;
- Parte Principal: foram trabalhados os fundamentos do Handebol, com atividades que apresentassem situações problema, e através de pequenos jogos;

- Jogo de Handebol: realização de um jogo de Handebol, adaptado pela autora, conforme descrito no referencial teórico deste trabalho; e,
- Parte Final: realização de atividades de volta à calma, alongamentos e relaxamentos.

Cabe salientar que, no Handebol, cada equipe é composta por sete jogadores, e para realização de um jogo são necessários quatorze. Como o número de participantes neste estudo foi menor que para formar duas equipes completas, os alunos de Educação Física participavam dos jogos, completando as equipes. Para tanto, respeitavam algumas solicitações da pesquisadora, visando não interferir na continuidade do programa em estudo.

O papel representado pela pesquisadora, durante o PEICC, foi de ‘observadora participante’, na qual realizou interferências na proposição, execução e no andamento de algumas atividades.

4.7 Análise dos Dados

Os dados foram analisados a partir de uma Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2004), que refere os procedimentos usados na identificação das unidades temáticas, que representam as atitudes ou temas contidos em uma mensagem ou documento, no caso as filmagens, pois a partir da leitura das descrições foram tiradas as unidades de registro e, posteriormente, estas categorizadas. Os dados foram analisados a partir das interpretações e inferências elaboradas. As informações adquiridas nos jogos e no acompanhamento das aulas, junto com o referencial teórico, é que possibilitaram as inferências.

Foi utilizada apenas a primeira fase da Análise de Conteúdo de Bardin (2004) nos dados da entrevista coletiva focalizada, visto que a mesma teve como objetivo apenas complementar os dados obtidos no estudo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Resultados e Análise da Ficha de Anamnese

No início do estudo, aplicou-se, no grupo de participantes, uma Ficha de Anamnese que forneceu dados a respeito dos sujeitos da pesquisa, possibilitando a identificação das características da amostra, a mesma foi dividida em 4 partes: a primeira com questões referentes à identificação das participantes; a segunda com perguntas relacionadas ao histórico médico; a terceira ao comportamento relacionado à saúde; e, a quarta composta por apenas uma questão sobre os objetivos com relação à atividade física.

A partir destes dados, foram selecionadas as características e informações mais importantes e relevantes para serem aprofundadas e apresentadas a seguir.

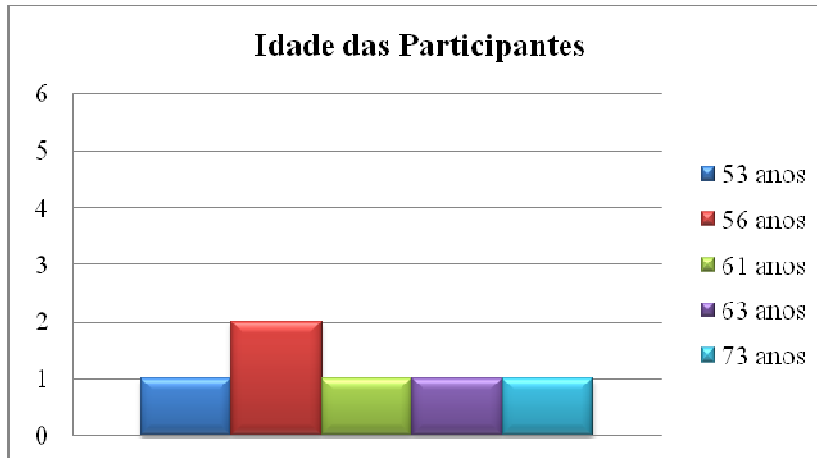


Gráfico 1 – Idade das Participantes
Fonte: A Autora (2009).

A primeira parte da Ficha de Anamnese foi constituída por questões referentes à identificação das participantes. A amostra do presente estudo foi composta por 06 mulheres, acima de 50 anos, com idades mínima e máxima de 53 e 73 anos respectivamente, como demonstra o Gráfico 1, e a média de idade foi de 60,33 anos.

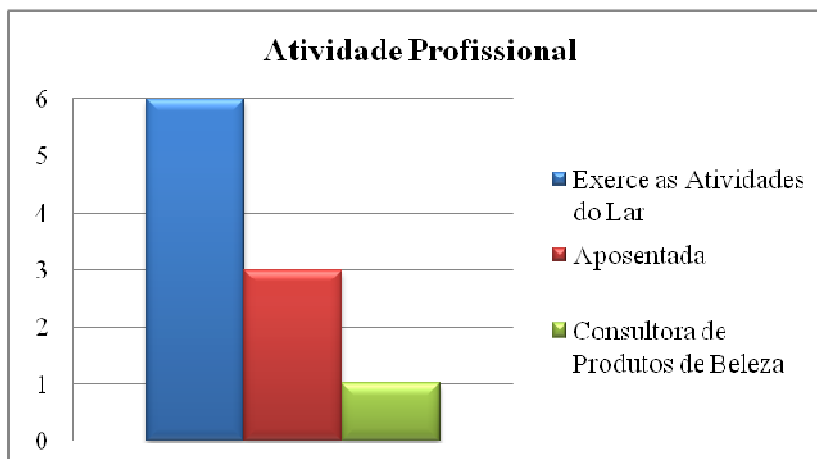


Gráfico 2 – Atividade Profissional
Fonte: A Autora (2009).

Com relação à atividade profissional, o Gráfico 2 mostra que todas as participantes exercem atividades do lar, sendo denominadas por elas mesmas como ‘profissionais do lar’, ou seja, aquela pessoa que se ocupa e é responsável pelos afazeres domésticos; uma delas ainda trabalha como consultora de produtos de beleza e outras três são aposentadas (duas no magistério e uma no comércio).

A segunda parte da Ficha de Anamnese estava relacionada com o histórico médico das participantes.

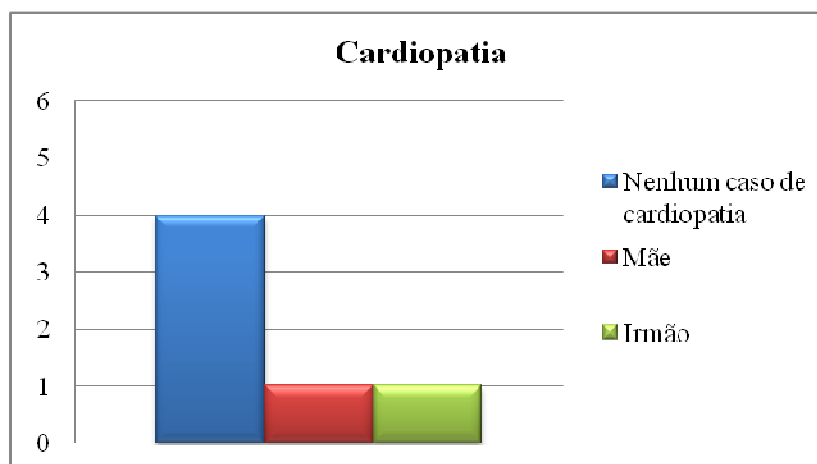


Gráfico 3 – Cardiopatia
Fonte: A Autora (2009).

Na primeira questão, de múltipla escolha, sobre os casos de cardiopatia na família, a maioria relatou não ter tido nenhum caso, conforme os dados do Gráfico 3, que relaciona a cardiopatia ao grau de parentesco.

O fator histórico médico é bastante importante, pois muitas pessoas acima de 50 anos apresentam limitações inerentes ao processo de envelhecimento, sendo importante saber se estão tendo algum acompanhamento médico e se possuem liberação para a prática de atividade física e/ou esportiva. Quando perguntadas sobre a data do último exame físico e/ou médico, todas elas afirmaram e comprovaram, através de atestado médico, que há um controle da saúde, pois trouxeram, inclusive, a liberação médica para a realização das atividades.

Nas questões referentes às intervenções cirúrgicas e acidentes ou lesões ósteo-articulares, nenhuma das participantes afirmou ter se submetido a alguma cirurgia ou sofrido algum acidente ou lesão. Esta pergunta foi importante para verificar se havia qualquer tipo de limitação que gerasse alguma impossibilidade de movimentação, que pudesse, assim, prejudicar o desempenho no PEICC, o que excluiria a participante da amostra.

Com relação ao diagnóstico de doenças, tratamento médico e uso de medicações, duas participantes afirmaram fazer tratamento médico vinculado ao uso de medicamentos, sendo que uma afirmou ter problemas de Colesterol e outra de Tireóide. Os três medicamentos citados pelas participantes, não apresentaram problemas relacionados com a prática de atividade física, visto que foi solicitado, pela pesquisadora, um atestado médico autorizando a participação das mesmas nas atividades.

A terceira parte da Ficha de Anamnese se deteve as questões de comportamento relacionado à saúde. A primeira questão foi sobre a percepção de saúde das participantes, a maioria delas respondeu ter uma saúde boa, e apenas uma afirmou que sua saúde estava ótima. É importante salientar um dado positivo, nenhuma das participantes percebe sua saúde regular, ruim ou péssima.

Ainda nesta parte da Ficha de Anamnese, relacionada à saúde, foi perguntado sobre a prática de atividade física. Todas as participantes realizavam atividades de ginástica oferecida pela Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS, com a frequência de duas vezes por semana, com duração de 1 hora, mas esta atividade não influenciou o objeto de estudo, visto que não era critério de exclusão. Além desta questão relacionada à prática de exercícios, nenhuma das participantes mencionou ter sido atleta no passado e nem atualmente, critério este, importante para participação no estudo.

Scarton (2008), ao perguntar em sua Tese de Doutorado sobre a percepção de saúde das participantes de sua pesquisa, adultas médias e tardias, as mesmas mencionaram ter uma saúde ótima, boa em menor percentual e a regular também foi considerada. Algo positivo e

que converge com os dados deste estudo é que nenhuma participante da amostra percebeu sua saúde ruim ou péssima, isto pode estar relacionado ao fato de toda a amostra, em ambos os estudos, realizar algum tipo de atividade física regularmente, sugerindo que a atividade física regular, além de seus inúmeros benefícios, pode propiciar aos praticantes uma melhora da percepção de saúde.

Mesmo com alterações no desempenho físico, devido ao processo de envelhecimento, se o indivíduo praticar atividade física e/ou esportiva de forma adequada e regular, haverá um favorecimento na sua sensação de bem-estar e na sua qualidade de vida e, por consequência, um aumento da sua longevidade, trazendo benefícios também na auto-imagem e na auto-estima, além deles se sentirem mais ativos, capazes, confiantes, integrados socialmente e felizes (RODENBUSCH, 2006).

Os motivos pela busca por atividades físicas podem variar entre os indivíduos e os diferentes tipos de atividades, em sua Dissertação de Mestrado, Scarton (2003) apresenta alguns fatores que levam a prática de uma atividade física com regularidade, tais como: a melhora na qualidade de vida, no bem-estar físico e mental, além de fatores como satisfação pessoal e saúde física, encontrando também um elevado percentual de pessoas que buscaram a atividade por orientação médica, totalizando 52% da amostra que realizavam aulas de hidroginástica.

Cerri e Simões (2007) realizaram um estudo buscando analisar por que os idosos do Brasil e dos Estados Unidos iniciam a prática de atividade física, no caso a hidroginástica. No Brasil 58% da amostra iniciou a atividade por indicação médica, enquanto que nos Estados Unidos 76% afirmaram ter iniciado por conta própria, o que mostra uma baixa motivação dos brasileiros, sugerindo a necessidade de maiores investimentos em programas públicos para idosos, assim como uma maior divulgação quanto aos benefícios destas atividades.

Outro aspecto do estudo de Cerri e Simões (2007) que é importante ressaltar é que, tanto no Brasil quanto nos Estados Unidos, 100% dos participantes eram do gênero feminino, o que sugere que a mulher possui maior pré-disposição para se engajar em programas de atividade física. Aspecto este, que vem ao encontro deste estudo, pois no momento de formação da amostra, foi possível perceber que a maioria das pessoas, acima de 50 anos, que buscam os programas de atividades físicas oferecidos pela Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto da PUCRS são mulheres.

Com relação aos objetivos que as participantes manifestam em relação à prática da atividade física, a quarta etapa da Ficha de Anamnese foi composta por apenas uma questão de múltipla escolha sobre estes objetivos.

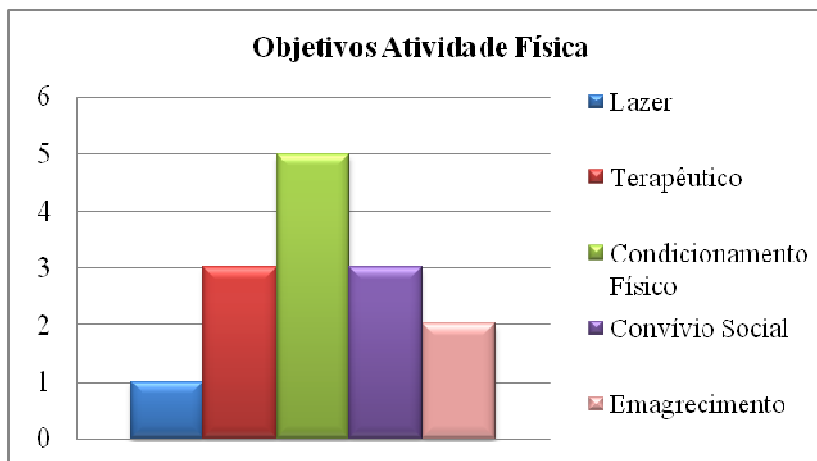


Gráfico 4 – Objetivos Atividade Física
Fonte: Autora (2009).

A maioria das participantes, conforme os dados do Gráfico 4, objetiva a atividade física para obter um melhor condicionamento físico, seguido pelo convívio social e efeito terapêutico. Estes dados vão ao encontro do estudo de Scarton (2008), em que as participantes de meia-idade responderam de forma similar, pois também priorizaram o condicionamento físico, porém assinalaram a estética e o lazer como importantes também. Em contrapartida, o grupo da terceira idade apresentou resultados diferentes dos demais, pois os objetivos mais assinalados foram o terapêutico e o convívio social, que neste estudo foram mencionados em segundo lugar.

Acredita-se que o condicionamento físico foi evidenciado pelas participantes por estar associado a independência e a autonomia, pois com um bom condicionamento físico elas sentem-se mais aptas e com mais disposição, realizando as atividades ou tarefas de vida diária com mais autonomia e independência, o que aumenta a auto-estima e proporciona bem-estar.

Como segundo item mais assinalado, o fator terapêutico foi mencionado na mesma proporção que o convívio social, mostrando a possibilidade de existir certa ligação entre eles. Muitas pessoas buscam a atividade física por recomendação médica, conforme afirma Scarton (2003) ao apresentar os dados de sua pesquisa, no qual a maioria das participantes se exercita visando a manutenção de sua saúde em função de alguma doença. Quanto ao convívio social, muitos buscam uma atividade física a fim de ter contato com outras pessoas, Cerri e Simões

(2007) sugerem que as mulheres admitem com mais facilidade a necessidade deste convívio, reconhecendo a importância das atividades em grupos.

A ligação entre estes dois fatores: o terapêutico e o convívio social podem estar relacionados aos altos índices de problemas psicológicos, entre eles a depressão. Com isso muitos médicos recomendam a prática de alguma atividade física em grupo como uma forma terapêutica, visando aumentar o convívio do paciente com outras pessoas, procurando evitar um isolamento social. Segundo Vitola e Argimon (2002) o lazer e a atividade física são fundamentais para prevenir estados depressivos, ampliar a rede de comunicação, elevar a auto-estima, na medida em que promovem um senso de valorização pessoal auxiliando na reintegração à sociedade, pois o sujeito sente que está fazendo parte de um grupo.

5.2 Resultados e Análise das Filmagens

A coleta de dados constou de 15 aulas do PEICC, todas gravadas em Disco Digital de Vídeo (DVD), mas somente foram analisadas 10 aulas de cada sujeito.

Os vídeos foram assistidos inúmeras vezes possibilitando comentar as diferentes situações problema e de que forma foram solucionadas, para analisar o desenvolvimento e as habilidades motoras dos sujeitos; sendo descritos em quadros.

Com base no referencial teórico (situações problema apresentadas, naturalmente, pelos fundamentos do Handebol) e nas observações das filmagens (ações e atitudes dos sujeitos) foram elaboradas três categorias de análise: Passe; Arremesso a Gol; e Posse de Bola e Marcação.

Primeiramente são apresentados os fundamentos do Handebol e suas respectivas situações problema:

- Passe: Passar a bola corretamente com a presença de adversários;
- Arremesso: Arremessar a bola a gol, com a presença de adversários, com o objetivo de enganar o goleiro e marcar o gol;
- Recepção: Receber a bola corretamente com a presença de adversários;

- Progressão: Realizar deslocamentos (individual ou coletivamente), a partir do momento em que a equipe está com a posse de bola;
- Drible: Progredir e/ou livrar-se da marcação adversária, com a posse de bola; e
- Finta: Livrar-se da marcação adversária e aparecer para as jogadas, sem a posse de bola, com o objetivo de enganar o adversário.

A partir das observações das filmagens e situações problema, os fundamentos foram reunidos nas categorias: Passe, relacionada ao fundamento de passe; Arremesso a Gol que engloba o fundamento de arremesso; e, Posse de Bola e Marcação que agrupa os fundamentos de recepção, progressão, drible e finta.

Diante da dificuldade de encontrar estudos e pesquisas específicas na área do presente trabalho, associando a Inteligência Corporal Cinestésica e o Handebol com mulheres acima de 50 anos, foram analisadas pesquisas com características semelhantes, buscando alguma relação que permitisse desenvolver uma discussão.

Alguns dados são apresentados em quadros, constando a habilidade analisada, as participantes da pesquisa e os jogos realizados, e outros são descritos no decorrer do texto. É importante destacar que a letra 'J' é referente aos jogos e o número refere-se à aula em que o jogo foi realizado, sendo que cada participante realizou no mínimo 10 aulas/jogos, no período de três meses, não ficando caracterizado que o sexto jogo, por exemplo, para a participante 1 foi o mesmo sexto jogo para a participante 4. A seguir, segue a análise e discussão dos dados em suas referidas categorias de análise.

5.2.1 Passe

Esta categoria engloba as observações e a situação problema de passar a bola corretamente com a presença de adversários, apresentada naturalmente, pelo fundamento de Passe.

Conforme dados apresentados no Quadro 1, desde o primeiro jogo, todas as participantes realizavam passes curtos e baixos com as duas mãos, e a partir do terceiro jogo a maioria passou a utilizar uma das mãos para realização deste mesmo passe.

Passes Curtos e Baixos										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Passes curtos e baixos com as duas mãos										
Participante 1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Participante 2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Participante 3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Participante 4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Participante 5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Participante 6	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Passes curtos e baixos com uma mão										
Participante 1			X	X		X		X		X
Participante 2		X	X		X	X			X	
Participante 3	X	X		X	X		X	X	X	X
Participante 4			X	X	X		X			
Participante 5			X	X		X	X	X		X
Participante 6	X	X	X		X	X		X	X	

Quadro 1 – Passes Curtos e Baixos
Fonte: A Autora (2009).

A utilização de uma das mãos ocorreu com menor frequência, pois este tipo de passe era realizado entre as participantes em uma curta distância e a utilização das duas mãos possibilitava um passe mais preciso, agilizando o número de passes necessários para o arremesso a gol.

Esta forma de passar a bola é chamada de Passe Frontal, que segundo Teixeira (1999) é considerada a maneira mais comum e mais fácil de realizar o passe, caracterizado por Vinhas (1988) como Direto, pois a bola é passada diretamente ao companheiro de equipe. Acredita-se que por ser uma forma simples e fácil de passar a bola, as participantes tenham trazido esta habilidade em sua ‘bagagem’ motora, pois não apresentaram nenhuma dificuldade para a realização deste movimento, assim como, o mesmo apareceu desde o primeiro jogo.

Os passes curtos e altos, tanto com a utilização de uma das mãos quanto com as duas, apareceram nas jogadas a partir do segundo jogo; ele ocorreu apenas nas situações em que havia somente um jogador adversário entre os jogadores da mesma equipe, nesta situação o passe era sobre este adversário.

Como se pode observar no Quadro 2, este passe, curto e alto, foi realizado com a utilização das duas mãos com maior frequência, pois devido a curta distância ele saía de forma precisa.

Passes Curtos e Altos										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Passo curto e alto com as duas mãos										
Participante 1			X	X	X	X	X	X	X	X
Participante 2			X		X	X	X		X	X
Participante 3		X	X	X	X	X	X	X		X
Participante 4				X	X		X	X	X	
Participante 5				X	X	X	X	X	X	X
Participante 6		X	X	X		X	X		X	X
Passo curto e alto com uma mão										
Participante 1				X			X		X	
Participante 2			X			X		X		X
Participante 3		X					X		X	
Participante 4			X		X			X	X	X
Participante 5				X			X			
Participante 6		X				X	X	X	X	X

Quadro 2 – Passes Curtos e Altos

Fonte: A Autora (2009).

Como nos passes curtos e baixos, Teixeira (1999) afirma ser um Passe Frontal, e Vinhas (1988) caracteriza-o como Parabólico, pois a bola passa por cima do adversário, que está entre os companheiros de mesma equipe, fazendo uma rota parabólica.

Outro aspecto observado, é que na maioria das vezes em que as participantes utilizaram uma das mãos para realização deste passe, elas perdiam a posse de bola para a adversária, pois não conseguiam utilizar a outra mão para proteger a mesma. Esta proteção começou a ocorrer a partir do sétimo jogo, intensificando a utilização de apenas uma mão.

Já os passes longos e altos também começaram a aparecer a partir do segundo jogo, como demonstra o Quadro 3.

Passes Longos e Altos										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Passo longo e alto com as duas mãos										
Participante 1		X	X	X		X			X	
Participante 2				X		X				X
Participante 3		X	X		X		X			
Participante 4			X	X	X		X			
Participante 5			X	X				X		
Participante 6		X	X		X	X				
Passo longo e alto com uma mão										
Participante 1				X	X		X	X	X	X
Participante 2					X		X	X		X
Participante 3			X	X		X		X	X	X
Participante 4						X	X	X	X	
Participante 5					X				X	X
Participante 6		X		X	X		X	X		X

Quadro 3 – Passes Longos e Altos
Fonte: A Autora (2009).

A utilização das duas mãos para este passe foi maior nos primeiros jogos e depois diminuiu, pois a partir do quinto jogo a maioria das participantes passou a utilizar apenas uma das mãos. Pode-se sugerir que após terem experimentado uma forma mais fácil e eficaz de realizar passes longos, com apenas uma das mãos, passaram a utilizá-la com maior frequência, podendo justificar a redução da utilização das duas mãos. Isto vai ao encontro do que Tenroller (2007) afirma sobre a utilização de uma mão proporcionar um menor desperdício de energia, um passe veloz e com maior eficácia.

Quando se utiliza somente uma das mãos, existe a possibilidade de rotar o tronco para poder passar a bola, com isso pode-se gerar uma maior velocidade no movimento e conseqüentemente um aumento da força devido a quantidade de músculos envolvidos, principalmente na região do tórax. Além disso, quando o passe é realizado com um braço há uma maior liberdade possibilitando gerar maior velocidade. Quando o mesmo é realizado com as duas mãos, os movimentos se tornam mais limitados e, mesmo que a pessoa tenha muita força, a falta de amplitude do movimento impede maiores acelerações. Isto é corroborado por Teixeira (1999), ao afirmar que esta é a melhor forma de passar, devido a maior liberdade de movimentos. Este autor também destaca esta facilidade pelo tamanho da bola.

Estas formas de realizar tanto passes curtos e altos como longos e altos, apresentadas nos Quadros 2 e 3, foram trabalhadas desde a primeira aula do PEICC, e mesmo assim pode-se observar que apareceram a partir do segundo jogo e alguns com maior frequência nos jogos

finais. Isto sugere que as participantes foram experimentando e realizando os passes conforme sua segurança e suas limitações. Estas considerações vão ao encontro do que afirma a participante 5 na entrevista coletiva, “[...] eu até que sabia passar a bola daquele jeito, mas achava que ia errar, tinha um pouco de medo, daí depois que eu tentei, como eu acertei e gostei, daí eu comecei a fazer mais vezes [...]”.

Além das formas de realizar o passe, apresentadas ao longo desta análise, foram surgindo novas formas de passar a bola no decorrer dos jogos do PEICC, consideradas criações, segundo Gardner (1994). A criação, o movimento criativo, amplia o repertório de habilidades motoras do sujeito facilitando a solução de problemas apresentados, naturalmente, pelo jogo de Handebol. Gardner (2001) considera estes aspectos como representações da Inteligência Corporal Cinestésica (ICC), desde que sejam aceitos no ambiente onde o mesmo foi realizado.

Diferente dos passes curtos, o passe longo e baixo foi utilizado somente por duas participantes, em três jogos: no sexto, no oitavo e no décimo jogo. Para a realização deste passe, a participante 5, assim como a 3, utilizou o braço lateral em forma de ‘gancho’, passando a bola com bastante velocidade e força, o que dificultou para recepção. Esta forma de realizar um passe longo e baixo pode ser considerada como uma criação das participantes, segundo Gardner (1994), uma manifestação da ICC. Cabe salientar que quando a participante 5 realizou pela primeira vez este passe, no sexto jogo, a participante 3 não estava presente, portanto a criação partiu naturalmente das duas.

Outro tipo de passe utilizado no Handebol, conforme citado no referencial teórico deste estudo, é o passe quicado, no qual antes de chegar ao companheiro de equipe, a bola deve quicar no chão. Não foram todas as participantes que realizaram este tipo de passe, que segundo Teixeira (1999) serve para enganar o adversário e dificultar a interceptação da bola.

Cabe salientar que este passe não foi trabalhado de forma efetiva nas aulas do PEICC, ele foi apenas demonstrado na primeira aula e foi aparecer somente no quinto jogo, o que sugere uma criação das participantes, tanto que quando foi realizado pela primeira vez, com as duas mãos pela participante 6, as outras começaram a esboçar uma tentativa de execução.

Este mesmo passe, porém com a utilização de uma das mãos, nunca foi trabalhado e nem demonstrado nas aulas e também apareceu no quinto jogo, sendo executado novamente pela participante 6, sugerindo uma criação da mesma. A partir deste jogo, esta criação foi repetida pela participante 1 no sexto jogo, que após o término da aula, no alongamento,

comentou com a colega “[...] viu? *consegui passar picando, mas não é muito bom, ela vai para o lado, sorte que a ‘fulana’ tava ali e pegou [...]*”, afirmando a dificuldade de manter o controle da bola e o risco de perder a posse da mesma.

Também no quinto jogo surgiram duas novas formas de passar a bola e que estão associadas ao fato de querer confundir o adversário. Uma delas foi realizada pela participante 2 através de um passe curto e bastante preciso, ela girou 360 graus no momento do passe, deixando a adversária confusa e sem saber para qual direção iria a bola, com isso o espaço entre ela e sua companheira de equipe ficou livre, o que facilitou tanto para realização do passe como para a recepção do mesmo. Esta mesma forma de passar a bola também foi realizada pela participante 5 no sétimo jogo, e quando foi abordada na entrevista coletiva, a mesma relatou “[...] *a gente sente quando dá para fazer as coisas, percebe quando dá tempo de fazer*”. Sugere-se que esta sensação e percepção apontadas pela participante 5 estavam relacionadas com o espaço físico, o que vai ao encontro do que afirma Gardner (1995), de que as manifestações de uma inteligência sempre aparecem acompanhadas de outras, como por exemplo, nesse caso, da Inteligência Espacial.

A outra forma de passar a bola foi criada pela participante 4, que no momento de realizar o passe, trocou a bola entre as mãos e, posteriormente, passou com a utilização da mão direita, o que confundiu a adversária, visto que a mesma se perdeu na jogada. Este passe foi fundamental para oportunizar para colega de equipe, após receber a bola, um arremesso livre a gol. Segundo Gardner (1994) esta forma de manipular a bola é uma manifestação da ICC, pois para o autor, os jogadores de bola, instrumentistas e/ou pessoas capazes de manipular objetos com destreza demonstram esta inteligência.

Outra criação referente aos passes e a tentativa de enganar a adversária apareceu novamente no quinto jogo, no qual a participante 3 ameaçou arremessar a bola a gol e neste momento realizou o passe para sua colega de equipe que estava livre da marcação e em melhores condições de arremesso. Esta criação ocasionou a marcação do gol e foi repetida pela participante 4 no sétimo jogo e pela participante 6 no nono e no décimo jogo.

Estas três criações apresentadas, que visaram o passe da bola e ao mesmo tempo enganar a adversária, sugerem que as participantes responsáveis pelas ações demonstram uma visão ampla do jogo, pois conseguiram observar o posicionamento da equipe em quadra, tanto a sua equipe como a equipe adversária, e realizar o passe de forma eficiente e preciso.

Cabe destacar as movimentações e trocas de passes que ocorreram no quinto jogo entre as participantes 2, 3 e 6, as mesmas começaram a trocar passes rápidos com deslocamentos em frente a zona do goleiro adversário. Para Teixeira (1999) essa movimentação caracteriza um ataque em circulação, com grandes movimentações e trocas sucessivas, fazendo a bola circular entre elas, até conseguirem uma situação ideal para o arremesso a gol. O autor salienta que este tipo de ataque não é recomendado, nem muito utilizado por iniciantes, mas a amostra deste estudo, composta e considerada iniciante na modalidade, conseguiu realizar este tipo de ataque, o que pode ser considerada manifestação da ICC.

Outra situação semelhante, considerada por Teixeira (1999) como uma jogada de contra ataque, ocorreu no mesmo jogo e com as mesmas participantes, demonstrando mais uma vez a manifestação da ICC. Desta vez, a participante 6 recebeu um passe longo de sua defesa, partindo para um ataque veloz com as outras companheiras de equipe (participantes 2 e 3), trocando passes, sem dar condições da defesa adversária se organizar.

Como foi possível perceber ao longo desta análise, a maioria das participantes (2, 3, 4 e 6), começou a demonstrar as manifestações da ICC a partir do quinto jogo. Somente as participantes 1 e 5 demonstraram novas formas para solucionar a situação problema referente ao fundamento passe a partir do sexto jogo.

Um aspecto considerado importante e que pode estar relacionado e/ou ter interferido nas criações, é o fato de que também a partir do quinto jogo, começou a haver uma maior comunicação entre a maioria das participantes, que pediam a posse de bola, além de estimular e incentivar as colegas de equipe.

O número de passes errados foi observado e considerado como outro fator importante no decorrer do PEICC, pois segundo Vinhas (1988), o passe constitui o modo ideal de comunicação entre os jogadores, é o elemento básico na construção de jogadas e o elo de ligação entre dois jogadores.

Passes Errados										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Participante 1	3	2	4	1	1	0	1	2	0	1
Participante 2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	2
Participante 3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	0
Participante 4	4	3	3	2	1	2	1	2	1	1
Participante 5	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1
Participante 6	2	2	1	2	2	1	1	1	0	0

Quadro 4 – Passes Errados
Fonte: A Autora (2009).

Como é possível observar no Quadro 4, o número passes errados foi mais elevado nos primeiros jogos, e a partir da metade do programa, começou a reduzir. Essa redução pode estar associada a dúvida na hora de realizar o passe, sugerindo que esta tenha levado ao erro, pois até o quinto jogo, a maioria das participantes ficava indecisa no momento de passar a bola, e com isso muitas vezes acabava ‘entregando’ a bola para a adversária. Notou-se que a partir do quinto jogo, elas começaram a agilizar estes passes, tomando rápidas decisões, e deste momento em diante o número de erros passou a ser menor, assim como as manifestações da ICC começaram a aparecer através das criações.

Sugere-se que a dúvida na hora de passar a bola possa ter relação com a tomada de decisão, que segundo Bianco (2006) é a seleção do modo correto de agir de acordo com as circunstâncias, o que muitas vezes determina o sucesso da jogada. Estudos de Sisto e Greco (1995) e de Abernethy et al. (2000 apud BIANCO, 2006) com indivíduos de diferentes níveis e modalidades esportivas coletivas, indicam que com o treinamento de situações táticas específicas de cada modalidade, ocorre uma melhora e acerto nas tomadas de decisões, fazendo com que os erros diminuam. Neste estudo não houve nenhum treinamento específico de situações táticas, ficando claro que as melhoras e acertos nas tomadas de decisões partiram naturalmente das participantes, caracterizando a ICC.

Outro fator que pode estar relacionado com a diminuição do número de passes errados ao longo dos jogos do PEICC está relacionado aos efeitos da aprendizagem para os idosos. Jordan e Rabbitt (1977 apud SANTOS, 1993) afirmam, através de seus estudos, que apesar de apresentarem limitações, os idosos demonstram ser mais favorecidos pelos efeitos da aprendizagem quando comparados com os jovens, pois nos estágios iniciais do processo de aprendizagem, apresentam mais erros, mas com o decorrer este número diminuiu, mesmo que a complexidade das atividades aumente, o que corrobora com os dados deste estudo.

5.2.2 Arremesso a Gol

Esta categoria engloba as observações e a situação problema de arremessar a bola a gol, com a presença de adversários, com o objetivo de enganar o goleiro e marcar o gol, apresentada naturalmente, pelo fundamento de Arremesso a Gol.

Todas as participantes realizaram arremessos a gol considerados simples, com a utilização de uma ou das duas mãos, como demonstra o Quadro 5. Nestes casos os arremessos com a utilização das duas mãos partiam da altura do peito ou sobre a cabeça, e com uma mão sobre o ombro.

Arremesso Simples a Gol										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Arremesso a gol com as duas mãos										
Participante 1				X				X		X
Participante 2							X			
Participante 3	X	X	X		X			X		
Participante 4		X		X		X				
Participante 5			X		X				X	
Participante 6	X	X					X			
Arremesso a gol com uma mão										
Participante 1					X		X	X	X	
Participante 2			X			X				X
Participante 3	X	X		X	X	X	X	X	X	
Participante 4		X						X		X
Participante 5						X	X			
Participante 6			X		X		X		X	X

Quadro 5 – Arremesso Simples a Gol

Fonte: A Autora (2009).

Pode-se perceber que este arremesso com a utilização de uma das mãos começou a aparecer com maior frequência a partir do quinto jogo, e com isso a utilização das duas mãos passou a ser menor. A participante 3, na entrevista coletiva, destaca que “[...] *é mais fácil de fazer o gol com uma mão, a bola vai mais forte e é mais fácil de enganar o goleiro*”, sugere-se que esta facilidade se dá, devido a maior liberdade de movimentação que o uso de uma mão proporciona, da mesma forma que para realização do passe, como foi discutido anteriormente, além de possibilitar uma maior facilidade para dar direção a bola.

Estas formas de arremessar a gol são consideradas maneiras simples e de fácil execução. Segundo Teixeira (1999), para arremessar a bola é utilizada a mesma técnica do passe, porém com mais força e velocidade, procurando enganar o goleiro quanto a direção da bola. Visando atingir este objetivo e solucionar o problema referente ao fundamento de arremesso, no decorrer dos jogos surgiram algumas criações das participantes, consideradas manifestações da ICC.

Uma delas foi o ‘arremesso rasteiro’ que apareceu no quinto, no sexto e no sétimo jogo e foi realizado pela primeira vez pela participante 3 e posteriormente, pelas participantes 1 e 5, respectivamente. Esta forma de arremesso demonstrou ser muito eficiente, visto que na maioria das vezes em que foi utilizado, o gol era marcado para a equipe. Para isso o arremesso era realizado com bastante força e velocidade, a bola tinha uma trajetória rasteira com direcionamento para os cantos da baliza (goleira), como afirmou a responsável pela criação, “[...] foi um jeito diferente e que deu certo, tu tem que mandar a bola bem retinho e bem rápido, bem no canto e rolando no chão, dá bem direitinho, mas tem que ter certeza que vai acertar” (participante 3). Gardner (1994) afirma, ao explicar a ICC, que ela representa uma manifestação de habilidade com propósitos expressivos e diferenciados, exatamente conforme foi possível observar através da ação e da fala da participante 3.

No quarto jogo da participante 6, a mesma realizou outra forma de arremessar a gol, no qual fez com que a bola quicasse no chão antes de chegar a baliza, com o objetivo e intenção de enganar o goleiro. Esta forma de arremessar mostrou-se muito eficiente, sendo realizada também pelas participantes 2 e 3, respectivamente, no sexto e no oitavo jogo, cabe salientar que toda vez que foi realizado, o gol era marcado para equipe.

Outras criações visando enganar o goleiro e as adversárias surgiram pelas participantes 1, 3 e 4, respectivamente no quinto, no sétimo e no décimo jogo. Em uma delas, tanto a participante 1 como a 3, em jogos diferentes, estando com a posse de bola, ameaçaram arremessar em um canto da baliza e realizaram o arremesso no canto oposto, convertendo o gol para equipe. A outra foi a ameaça de realizar um passe e acabar arremessando a gol, que partiu da participante 4 em um momento de dúvida do que fazer, repetindo posteriormente em outros jogos, de forma proposital. A partir do momento que surgiu esta nova possibilidade de arremesso, outras participantes começaram a repetir esta ação.

Mesmo sendo repetições de gestos que já apareceram, cabe salientar, que também podem ser consideradas criações por parte das outras participantes que repetiram, pois cada indivíduo possui suas limitações e individualidades, portanto o que para uma pessoa é um

simples arremesso, para a outra pode apresentar uma dificuldade perante as suas limitações e habilidades motoras. Gardner (1995) confirma que as pessoas apresentam perfis de inteligência diferentes, portanto, devemos respeitar a evolução de forma individualizada. Muito embora o Handebol seja um jogo coletivo, os desempenhos e as habilidades são individualizados, e a equipe depende desses desempenhos para o sucesso.

Outra situação de criação foi realizada pela participante 3 no quinto jogo, quando a mesma recebeu um passe estando na frente da zona do goleiro adversário. Com a bola em mãos arremessou a gol fazendo um giro com a mão, ou seja, um movimento de pronação do antebraço, gerando um movimento rotatório na bola, uma espécie de efeito, em direção a baliza, o que dificultou para defesa do goleiro.

Já a participante 4 inovou no sexto jogo, quando arremessou a bola a gol por cima da cabeça estando de costas para o goleiro, as adversárias não imaginavam esta ação por ela estar de costas para a baliza, por isso não esboçaram nenhuma tentativa de defesa.

Como é possível observar com o decorrer desta análise, a manifestação da ICC referente a variável Arremesso a Gol começou a ocorrer a partir do quarto jogo pela participante 6, e como na categoria Passe, a maioria das participantes demonstrou esta manifestação a partir do quinto jogo.

Da mesma forma que ocorreu com a variável passe, salienta-se outros aspectos observados e considerados importantes, que podem ter influenciado as criações de arremessos a gol. Assim como na categoria anterior, foi a partir do quinto jogo que as participantes começaram a ter uma maior comunicação, pedindo a bola para poder arremessar, e da mesma forma começaram a incentivar as colegas de equipe ao arremesso, quando as mesmas ficavam com dúvidas do que fazer.

5.2.3 Posse de Bola e Marcação

Esta categoria engloba os seguintes fundamentos: recepção; progressão; drible; e finta, com suas respectivas situações problemas: receber a bola com a presença de adversários; realizar deslocamentos (individual ou coletivamente), a partir do momento em que a equipe

está com a posse de bola; progredir e/ou livrar-se da marcação adversária, com a posse de bola; e, livrar-se da marcação adversária e aparecer para as jogadas, sem a posse de bola, com o objetivo de enganar o adversário.

Cabe salientar que nesta categoria, desde o início da análise, são apresentadas e descritas as criações e manifestações da ICC, devido a demonstração de diferentes habilidades e gestos motores das participantes, assim como por ser uma categoria que engloba diferentes fundamentos que estão interligados.

Referente a recepção da bola, todas as participantes realizavam recepções, com as duas mãos, desde o primeiro jogo, porém algumas falhas ocorreram.

Recepção – Posse de Bola										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Não tenta recuperar a posse de bola após falhar na recepção										
Participante 1	X			X						
Participante 2	X	X	X			X		X		
Participante 3		X	X			X			X	X
Participante 4	X			X			X			
Participante 5		X	X		X		X			
Participante 6	X		X						X	X
Tenta recuperar a posse de bola após falhar na recepção										
Participante 1						X	X			X
Participante 2									X	X
Participante 3				X	X		X	X		
Participante 4					X	X				X
Participante 5						X			X	X
Participante 6						X		X		

Quadro 6 – Recepção – Posse de Bola
Fonte: A Autora (2009).

O Quadro 6 demonstra que, somente a partir do sexto jogo, a maioria começou a buscar a recuperação da posse de bola perdida com a falha na recepção. Nos primeiros jogos as participantes demonstravam não se importar com a perda da bola, simplesmente não se esforçavam para recuperá-la. Sugere-se que ao longo dos jogos elas começaram a ter uma maior consciência de jogo, despertando assim a disputa e a competitividade gerada pelo esporte, pois começaram a demonstrar tentativas de recuperação da posse de bola.

A primeira forma de buscar a recuperação da bola, foi apresentada pela participante 3, no quarto jogo, no momento que falhou na recepção, não perdeu tempo e logo correu para pegar a bola que estava rolando no chão, procurando ser mais rápida que a adversária. Esta

forma de recuperação foi realizada por outras participantes, porém algumas delas apresentavam dificuldades em se abaixar para pegar a bola direto do chão, como no caso das participantes 2 e 4, que respectivamente, no quinto e no sexto jogo, criaram novas formas de recuperação, esperando a adversária pegar a bola e partindo para uma disputa com a mesma, correndo e tentando roubar através de um contato direto. Ambas as formas foram repetidas inúmeras vezes pelas mesmas e pelas demais participantes.

Teixeira (1999) afirma que no Handebol, a preocupação de uma equipe deve ser a de ter a posse de bola durante o maior tempo da partida, para atacar o maior número de vezes o adversário na tentativa de marcar gols, sem ser violento nas jogadas. Para que isso aconteça o jogador deve ter a iniciativa de querer tomar a bola, como ocorreu na situação descrita anteriormente, uma disputa direta, mas sem ser violenta com a adversária, conforme apontou o autor.

Uma forma de não falhar na recepção é procurar um espaço vazio para receber a bola, o que também facilita para a companheira que irá realizar o passe. Observou-se nos jogos que a maioria das participantes começaram a aparecer para a recepção a partir do quinto jogo, sendo que a participante 3 apresentou esta movimentação a partir do quarto jogo. Cabe salientar que esta movimentação em quadra, pode ser considerada como manifestação da ICC, pois envolve aspectos como deslocamento e habilidade corporal, destacando-se como uma forma madura de movimento corpóreo. É um movimento que declara um potencial diferenciado, uma habilidade corporal utilizada que destaca uma inteligência em expressão, segundo Gardner (1995). Cabe destacar que todas as participantes demonstraram esta habilidade, umas antes e outras depois, com o decorrer dos jogos do PEICC.

Um movimento semelhante ao de procurar espaço vazio para receber a bola, é o de antecipar a ação do adversário, que começou a ocorrer a partir do quinto jogo, sendo que somente três participantes realizaram esta ação, as participantes 2, 5 e 6. Uma delas, a participante 2, em uma situação de defesa, antecipou a ação da jogadora do ataque adversário, impedindo o recebimento da bola e o consequente arremesso a gol, esta ação se repetiu em outros jogos pela mesma participante e também pela participante 5. A outra situação foi em uma jogada próxima a zona do goleiro, no quinto jogo, no qual a participante 6, que ocupava a posição de ataque, antecipou a adversária da defesa, ou seja, esperou o tempo certo de bola para realizar o movimento, ganhando vantagem sobre a adversária, adquirindo a posse de bola e consequentemente marcando o gol para sua equipe. Esta movimentação também foi repetida outras vezes pela mesma participante, assim como pela participante 2 também no quinto jogo.

Segundo Bello Junior (2005) esta antecipação pode ser chamada de *timing* antecipatório, ou seja, é considerada uma situação de 'roubada' de bola, de uma determinada movimentação individual executada no jogo, significa prever os processos intrínsecos ou de processamento de informações, tais como tempo de reação e tempo de movimentação, além de antecipar o momento de ocorrência e localização do evento, no caso descrito acima, a participante 6 se antecipou na jogada em relação a sua adversária. Segundo Fleury e Bard (1985) o *timing* antecipatório pode ser dividido em três fases: a fase sensorial, na qual o sujeito detecta o estímulo visual e procura identificar sua velocidade e direção; a fase de integração sensório-motora, o sujeito faz previsões de tempo e lugar da chegada do estímulo, programando uma resposta motora; e, a fase de resposta motora ou execução.

O *timing* antecipatório é importante em diferentes situações, como no caso deste estudo, de roubar uma bola durante um jogo ou como simplesmente para atravessar uma rua com tráfego de veículos. Para ambas, é necessário que a resposta motora coincida com um determinado estímulo externo, no caso dos exemplos, a bola ou o fluxo de veículos (SANTOS, 1993). Estes exemplos demonstram o quanto as habilidades utilizadas nos jogos podem ser importantes para as atividades e ações cotidianas, sugerindo que as manifestações da ICC, que surgem através de práticas esportivas, podem ser aplicadas em atividades e/ou tarefas de vida diária.

Para Teixeira (1999) a prática esportiva não ajuda somente a desenvolver os músculos e o corpo, mas também a capacidade de raciocínio, como no caso do *timing*, além de estabelecer normas comportamentais e criar situações para a formação integral do ser humano. Além disso, Spirduso (2005) baseado em estudos sobre o tempo de reação de indivíduos jovens e idosos, afirma que os exercícios físicos podem postergar algumas deteriorações em tarefas de tempo de reação, pois verificou que idosos fisicamente ativos tiveram resultados ou performances semelhantes a jovens inativos.

Outras formas de roubar a posse de bola e/ou interceptar a ação das adversárias foram criadas pelas participantes no decorrer dos jogos do PEICC. As mesmas começaram a interceptar passes e arremessos das oponentes, buscando roubar a bola e impedir a progressão e/ou o gol da equipe adversária.

Intercepção de Passes e Arremesso a Gol										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Intercepção de passe do adversário										
Participante 1						X		X		X
Participante 2							X		X	X
Participante 3						X		X		
Participante 4									X	
Participante 5					X	X	X			X
Participante 6						X		X		X
Intercepção de arremesso a gol do adversário										
Participante 1							X		X	
Participante 2								X		X
Participante 3					X		X			X
Participante 4										
Participante 5						X		X		
Participante 6									X	X

Quadro 7 – Intercepção de Passes e Arremessos a Gol
 Fonte: A Autora (2009).

Conforme os dados apresentados no Quadro 7, as primeiras intercepções surgiram no quinto jogo, pelas participantes 5 e 3, no qual, respectivamente, uma intercepta o passe da participante 1 e a outra intercepta um arremesso a gol da participante 6. A partir deste jogo, pode-se observar que o número de intercepções começou a aumentar com o decorrer dos jogos do PEICC.

É importante destacar que as intercepções de passes ocorreram mais vezes que as intercepções de arremessos. Devido a estes dados sugere-se que seja mais fácil interceptar um passe do que um arremesso a gol, complementando esta sugestão a participante 4 afirma “[...] eu não tento atrapalhar quando jogam para o gol, vai bem mais forte, daí posso me machucar [...]”, afirmação esta coerente, pois esta participante foi a única que não interceptou nenhum arremesso a gol. A participante 2 afirma a mesma dificuldade ao dizer: “[...] que é mais difícil é, e da medo de se machucar também, mais é bom tirar a bola assim, bem na hora do gol”.

Outra situação de intercepção de arremesso ocorreu pela participante 1, no sexto jogo, no qual ela estava em uma posição de defesa, recebeu um passe, tentou realizar um drible sobre a adversária, mas acabou perdendo a bola; percebendo sua falha, voltou correndo chegando a tempo de interceptar o arremesso a gol da adversária. No exato momento do arremesso, ela colocou o braço na frente da bola, impedindo que a adversária concluísse o

ataque. Logo após esta jogada fez questão de afirmar sua evolução “[...] viu tirou de mim eu também tiro, to ficando boa”.

Estas intercepções são consideradas por Teixeira (1999) de extrema importância, pois desestabiliza o adversário, além de ir ao encontro do que enfatiza Gardner (1994, 1995) e Campbel, Campbel e Dickson (2000), de que o uso de todo o corpo ou de partes dele, para resolver problemas ou criar produtos, é uma prova do potencial de ICC.

Outra forma de adquirir a posse de bola criada pelas participantes foi saltando para pegá-la. Esta surgiu no quarto jogo, com a participante 6, e a partir daí começou a aparecer em todos os jogos, sendo que a partir do sexto jogo, todas as participantes já realizavam. Esta forma de pegar a bola foi muito comentada durante a entrevista coletiva pela participante 4, “[...] eu via os outros pulando para pegar a bola, eu queria fazer também, até tentava um pouquinho, mas tinha medo por causa do meu joelho e não conseguia fazer, sabe como é sou muito gordinha, tinha medo de cair e me machucar [...]” afirmando o seu medo e reconhecendo suas limitações, porém persistiu dentro do seu limite e no sexto jogo conseguiu adquirir a posse de bola desta forma. Demonstrando sua satisfação pela conquista, a participante 4 ainda salienta “[...]mas com cuidado e devagarinho eu fui tentando, até que consegui, daí eu não parei mais, eu vi que também tinha capacidade e que também conseguia pular daquele jeito, claro que não do jeito como as outras fazem, mas eu também conseguia do meu jeito”. Esta fala da participante com mais idade da amostra, 73 anos, vai ao encontro do que afirmam Jordan e Rabbitt (1977 apud SANTOS, 1993), de que principalmente após os 60 anos de idade, o indivíduo provavelmente conduz o seu comportamento, prioritariamente, por suas capacidades, mais que por seus limites. Cabe também afirmar que o esporte, a partir do jogo, cria situações nas quais os sujeitos são estimulados a se superar demonstrando que a Educação através do esporte é um veículo de formação integral do ser humano (TEIXEIRA, 1999).

Marcação										
Participantes/Jogos	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10
Foge da marcação adversária										
Participante 1				X	X	X	X	X	X	X
Participante 2		X			X	X	X		X	X
Participante 3				X	X	X	X	X		X
Participante 4					X		X	X	X	X
Participante 5			X			X	X	X	X	X
Participante 6				X	X	X	X		X	X
Marca intensamente o adversário										
Participante 1				X		X		X	X	X
Participante 2		X					X		X	X
Participante 3		X			X	X	X	X		X
Participante 4					X		X	X	X	
Participante 5					X	X	X			X
Participante 6			X	X	X	X	X		X	X

Quadro 8 – Marcação
Fonte: A Autora (2009).

Seguindo as situações problema apresentadas pelos fundamentos, o Quadro 8 demonstra as ações das participantes referente a marcação.

Cabe salientar que nos dois primeiros jogos, entre todas as participantes, não houve nenhuma intenção de marcar o adversário, como não existia a marcação, elas também não tinham a preocupação se estavam ou não sendo marcadas. Foi no segundo jogo que a participante 3 começou a marcar a participante 2, neste momento ela se deu conta e tentou fugir da adversário. Quando esta questão foi abordada na entrevista coletiva, a participante 3 salientou “*eu resolvi grudar na ‘fulana’ porque ela pega muito na bola, se ficasse ali junto ia ser mais difícil [...]*”, de imediato a participante 2 destacou “[...] *daí eu vi que ela não saia de perto de mim, daí comecei a tentar fugir, foi então que fiz a mesma coisa e fiquei grudada em outras pessoas, que não fugiam, fiquei só cuidando quem não fugia [...]*”, demonstrando que estava atenta a movimentação das adversárias, corroborando com a afirmação de Teixeira (1999) de que para realizar marcações, os jogadores devem estar concentrados, para desenvolverem uma visão periférica, observando todo o jogo e aprendendo a fazer as trocas e coberturas quando necessárias.

O mesmo autor ainda destaca que, para uma marcação eficaz, o jogador deve: manter-se sempre entre a própria baliza e o adversário; procurar atrapalhar os movimentos do adversário que está de posse de bola, mas sem cometer faltas ou infrações; e, acompanhar

atentamente todas as jogadas da equipe, nunca perdendo a bola de vista. Estas considerações foram percebidas pelas ações das participantes no decorrer do PEICC.

Foi possível observar que quando as participantes começaram a se dar conta que estavam sendo marcadas, que estavam diante de uma situação problema, as mesmas tentavam encontrar formas de se desvencilhar desta marcação adversária. As ações de tentar fugir da marcação podem ser caracterizadas como manifestações de inteligência, pois conforme Garganta (1998), a inteligência é entendida como a capacidade de adaptação a novas situações, isto é, capacidade de elaborar respostas adequadas aos problemas apresentados pelas situações aleatórias e diversificadas que ocorrem no jogo.

Uma situação diferente de fuga da marcação ocorreu no quinto jogo, pela participante 6 que estava sendo marcada intensamente; a mesma ocupava uma posição de ataque e, para tentar escapar, ficou de costas para a marcadora fazendo um movimento pendular com o corpo, sempre com a cabeça erguida e acompanhando suas companheiras de equipe, conseguindo, além de deixar o adversário confuso, receber perfeitamente o passe que veio da zona de defesa de sua equipe. Esta forma de deslocamento e movimentação também pode ser caracterizada como finta, ou seja, uma forma criativa de fugir da marcação e/ou enganar o adversário, caracterizando uma manifestação da ICC.

Os movimentos, considerados como fintas ocorrem quando as participantes conseguem enganar a adversária através do movimento corporal, se desvencilhando da marcação, muitas vezes conseguindo progredir e/ou adquirir a posse de bola. Outras formas de realizar as fintas surgiram ao longo dos jogos do PEICC, a maioria a partir do quinto jogo e realizadas sempre pelas mesmas participantes, a 1, a 3 e a 6.

No quinto jogo da participante 1, ela estava cercada por duas adversárias e sem a posse de bola, começou a se deslocar em 'S' visando enganar as oponentes e conseguir avançar em direção a baliza, na tentativa de receber um passe do colega de equipe para poder realizar o arremesso a gol. Esta mesma movimentação também foi realizada pelas participantes 3 e 6, em diferentes jogos, representando manifestações da ICC. Neste mesmo jogo, a participante 6 percebendo a marcação, realizou uma movimentação chamada por Vinhas (1988) de 'finta com giro', ela executou um giro próximo a adversária e saiu rapidamente em busca da posse de bola, deixando a oponente, neste caso a participante 5, sem reação.

Já no sexto jogo, a participante 6 realizou deslocamentos para frente e para trás, enganando a adversária e obtendo a posse de bola. Também foi no sexto jogo, que a

participante 3 ameaçou ir para uma direção e após o desequilíbrio da adversária, tomou outra direção, ou seja, ameaçou ir para o lado esquerdo e foi para o direito, confundindo a defensora adversária que não conseguiu acompanhar a movimentação. Ambas ameaças de deslocamentos são chamadas por Vinhas (1988) de ‘fintas com mudança de direção’.

Estes gestos/movimentos corporais realizados para se desvencilhar da marcação adversária são consideradas formas claras de manifestações da ICC, pois a partir desta percepção cinestésica surge um sentimento de equilíbrio e controle motor fino (GARDNER, 1994).

Outras movimentações semelhantes as anteriores também foram realizadas, porém com a posse de bola, sendo consideradas dribles. Essas movimentações surgiram a partir do sexto jogo e foram executadas somente por três participantes.

A participante 1, no sexto jogo, estava com a posse de bola e percebendo a marcação adversária, quicou a bola conseguindo progredir e desviar da marcação. Esta movimentação foi repetida em outros jogos pela mesma participante, assim como pela participante 5. Já a participante 6, no sétimo jogo, quicou a bola diversas vezes e depois rapidamente jogou por cima da adversária, e contornando a mesma pegou do outro lado após a bola quicar no chão, ou seja, a bola encobriu a adversária. Para Gardner (1994) desenvolver um domínio sobre os movimentos corporais e/ou objetos, neste caso a bola, representa manifestação da ICC.

Teixeira (1999) salienta que tanto para driblar como para fintar um adversário é importante ter um bom equilíbrio corporal, assim como um bom domínio de seu corpo e de seus movimentos. Tanto as fintas como os dribles criados, podem ser consideradas formas maduras de movimentação, Gardner (1995) lembra que o uso e o controle inteligente do próprio corpo no desempenho de movimentos altamente sutis e técnicos são considerados manifestações da ICC. Essas movimentações foram discutidas na entrevista coletiva, e a participante 4 destaca “[...] quando vocês fazem isso, parece que tão dançando, indo de um lado pro outro, eu não gosto, fico tonta sem saber pra onde ir [...]” demonstrando que a finta e o drible realmente confundem e conseguem enganar o adversário. Referente ao drible, a maioria afirmou ser muito difícil se movimentar e ao mesmo tempo ter o controle da bola quicando, como afirma a participante 1 “[...] eu consegui ir quicando a bola e passar, mas é muito difícil de controlar, fica muito fácil perder [...]”, complementando esta fala, a participante 5 salienta “[...] é difícil mesmo ficar picando a bola, ela não obedece a gente [...] ‘risos’ [...]”, demonstrando a dificuldade existente para execução do drible. Cabe salientar que das seis participantes, somente duas conseguiram realizar o drible corretamente.

Como nas categorias anteriores, foi possível perceber que a maioria das participantes, começou a demonstrar as manifestações da ICC referente a variável Posse de Bola e Marcação a partir do quinto jogo.

Com relação a movimentação em quadra, aspecto considerado importante, observou-se que também foi a partir do quinto jogo que a maioria começou a se soltar e se movimentar mais em quadra, até o quarto jogo permaneciam a maior parte do jogo paradas ou com pouca movimentação, ou seja, esperavam que a bola chegasse até elas, não iam em busca da posse. Como nas categorias anteriores, a partir do quinto jogo, a comunicação entre as participantes aumentou, observou-se que quem mais se comunicava era quem obtinha mais tempo de posse de bola.

Outra observação é referente ao posicionamento das participantes em quadra, quando realizavam as trocas das posições do 1º para o 2º tempo e do 3º para o 4º tempo, muitas se perdiam, e acabavam saindo de suas zonas. Quando trocava o lado da quadra, do 2º para o 3º tempo, apenas a participante 3 se perdeu em dois jogos, indo em direção ao gol de sua equipe, quase arremessando para marcar o gol contra, isso só não aconteceu porque as outras participantes se deram conta do que estava acontecendo e chamaram a atenção da mesma.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término desta pesquisa é importante retomar o objetivo geral, que foi analisar as alterações nas habilidades motoras de mulheres, na etapa de vida adulta média e tardia, decorrentes do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através de Handebol.

Após a discussão e interpretação dos dados obtidos, é possível afirmar que os objetivos foram alcançados, embora não foram mais aprofundados devido a falta de pesquisas na área do presente estudo, associando a ICC e o Handebol com mulheres acima de 50 anos. Desta forma foram analisadas pesquisas com características semelhantes, que tinham alguma relação com o Handebol, com a ICC ou com a vida adulta média ou tardia, o que dificultou a discussão dos dados encontrados, visto que os estudos utilizados possuíam realidades, características e amostras diferenciadas. Das pesquisas encontradas sobre a ICC, também é importante relatar a dificuldade na forma de relacioná-las com os dados coletados devido a complexidade e especificidade do tema.

Na presente pesquisa foi criado um Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica, através do Handebol, chamado de PEICC, aplicado em mulheres com mais de 50 anos, ou seja, na etapa de vida adulta média ou tardia. Analisando os objetivos específicos da pesquisa, foram encontradas alterações nas habilidades motoras das participantes em diferentes aspectos, conforme apresentado nos resultados.

Nas três categorias de análise (Passe, Arremesso a Gol, e Posse de Bola e Marcação) as manifestações da Inteligência Corporal Cinestésica foram demonstradas pela maioria das participantes a partir do quinto jogo, o que sugere que deste momento em diante, elas começaram a criar novas soluções para as situações problema apresentadas, naturalmente, pelos fundamentos do Handebol. Hayes e Posner, citados por Gardner, Kornhaber e Wake (1998), afirmam que são necessários muitos anos de prática para se alcançar o sucesso, portanto neste estudo no qual a amostra era composta por mulheres que não tinham conhecimento da modalidade esportiva aplicada, percebeu-se que a maioria apresentou habilidades diferenciadas para resolução dos problemas que surgiram, alcançando sucesso nas jogadas, contrapondo a afirmação dos autores.

Acredita-se que os resultados também dependeram da rota de acesso ao conhecimento de cada participante, ou seja, as mulheres que possuíam ‘a rota corporal’ como seu ponto forte demonstraram mais cedo as manifestações da ICC do que as outras, visto que o objetivo do PEICC era a estimulação desta inteligência. Para Balbino e Paes (2005) todas as pessoas, independente da faixa etária, possuem e têm condições de desenvolver as inteligências, determinando que este desenvolvimento ocorre por meio da mobilização e estimulação, o que corrobora o pensamento de Gardner (1994, 2001) a respeito da necessidade de estimulação e mobilização para o potencial não ficar estagnado.

Através destes dados sugere-se que uma pedagogia do esporte eficaz, baseada na Teoria das Inteligências Múltiplas, pode embasar profissionais que trabalham modalidades esportivas com adultos médios e tardios. Conforme salienta Kunz (2000), existe uma necessidade de desenvolver novos processos pedagógicos, visando melhorar e facilitar a aprendizagem de destrezas e habilidades práticas dos alunos nos esportes. Bello Junior (2005) ainda destaca que estas habilidades podem ser desenvolvidas de forma simples ou complexa, sendo as combinações das mesmas importantes para o desenvolvimento do jogo, pois assim o jogador pode variar sua posição na quadra, desenvolver esquemas táticos, ter habilidades e movimentações adequadas para um melhor desempenho.

A pedagogia do esporte constitui um amplo campo de trabalho e pesquisa para os profissionais de Educação Física. Estimular o desenvolvimento da Inteligência Corporal Cinestésica, assim como de outras inteligências, através da prática de atividades esportivas, pode aumentar a auto-estima de quem aprende, provocando a integração do indivíduo com o ambiente, valorizando-o e enxergando-o em sua totalidade.

O Handebol quando praticado com prazer e desenvolvido por meio de propostas nas quais os alunos demonstram novas habilidades solucionando problemas, pode proporcionar e incentivar o desenvolvimento da criatividade com satisfação e autonomia, como foi proposto no PEICC. Xavier (1998) afirma que devemos incentivar a criatividade entre os alunos e adotar novas estratégias de ensino, porém destaca que não existe fórmula de ensinar a ser criativo, o que pode ser feito é facilitar o conhecimento de si mesmo, que é o primeiro passo para criação, e a partir daí, apresentar situações e oportunidades que levem o sujeito a explorar o desconhecido.

Corroborando com as afirmações do autor, Gardner (1995, 2001) salienta que para um ensino eficaz, os professores precisam ser imaginativos e pluralistas, buscar uma Educação para o entendimento, oferecendo oportunidades que incentivem os alunos para o aprendizado.

Outra consideração no fechamento desta pesquisa está relacionada com a amostra, mulheres acima dos 50 anos, que estão no auge do processo de envelhecimento. Através das atividades propostas neste estudo e da entrevista coletiva realizada com as participantes, foi possível perceber que as alterações e perdas podem ser amenizadas através do esporte, sendo este muito valorizado e importante na vida destes sujeitos. Acredita-se que a Educação Física, através do esporte, é uma área que pode contribuir para o envelhecimento bem-sucedido, sendo necessário para isso, rever práticas pedagógicas e buscar uma pedagogia do esporte para adultos médios e tardios pautada nas capacidades de desenvolvimento destes sujeitos.

O Esporte deve ser visto como um processo educativo, criando a perspectiva de fazer de sua prática um instrumento para o desenvolvimento integral do ser humano, onde ele possa se preparar para os desafios do dia a dia, transferindo conhecimentos e experiências vividas no ambiente esportivo para todos os aspectos de sua vida. Fica através deste estudo a provocação de buscar, cada vez mais, diferentes procedimentos metodológicos, embasados e sustentados por concepções que valorizem as capacidades dos sujeitos de resolverem problemas.

Finalizando as considerações a respeito dos objetivos desta pesquisa, a análise dos dados coletados possibilitou sugerir que a Inteligência Corporal Cinestésica pode ser estimulada durante o processo de envelhecimento, gerando alterações nas habilidades motoras de mulheres na vida adulta média e tardia.

Outro aspecto observado ao longo deste trabalho e de extrema importância é a relação do esporte com as outras inteligências apresentadas por Gardner (1994, 2001), dentre elas a Inteligência Interpessoal e a Intrapessoal. Foi possível perceber alterações nas motivações e nos sentimentos das participantes, manifestadas no relacionamento cada vez mais interativo com as colegas e com os professores, uma maior interação, cooperação e afetividade. Além do autoconhecimento, do conhecimento de suas capacidades e de seus limites, explicitaram que os jogos proporcionaram uma maior sensação de bem-estar e aumento em sua auto-imagem e auto-estima, dado relevante, mas que não foi o tema em estudo.

Reafirma-se a necessidade de aprofundar estudos na área da Educação Física e do esporte associados as diferentes Inteligências, a criatividade e ao movimento humano. Sugere-se a aplicação de programas desta natureza por outros pesquisadores, com amostras, critérios de inclusão/exclusão e modalidades diferenciadas, de modo a poder contrapor melhor os dados. Assim como implementações de programas esportivos para pessoas acima de 50 anos, que visem, além do desenvolvimento das capacidades físicas, a estimulação das inteligências

propostas por Gardner (1994, 2001), desenvolvendo, assim, as capacidades cognitivas/intelectuais, repensando as atividades para este grupo etário, que ainda possui muito potencial para ser desenvolvido.

Cabe destacar uma observação que corrobora com estas sugestões, deixada no final da Ficha Anamnese pela participante com mais idade do grupo (73 anos): *“Gostaria de solicitar a realização de mais atividades esportivas para nós, pois gostamos e queremos muito”*. Após expor este registro, a mesma salientou verbalmente que os programas de atividades físicas para idosos, na grande maioria, não incluem esportes, expressando ao mesmo tempo a sua vontade e/ou desejo não atendido, afirmando também sua capacidade para aprender novas modalidades esportivas, demonstrando a sua insatisfação com a falta destes programas para sua faixa etária.

Enfim, ao término desta Dissertação de Mestrado, fica um sentimento de dever cumprido, mas ao mesmo tempo uma sensação de incompletude, um anseio de querer fazer mais. Como professora, é possível sentir a necessidade e a responsabilidade de contribuir para formação de profissionais competentes e bem preparados. Fica a vontade de poder mostrar para os futuros professores de Educação Física, que ao trabalharem com adultos médios e tardios, devem respeitar as individualidades e limitações, mas também acreditar no potencial e nas capacidades destes sujeitos. Mesmo com as alterações e declínios decorrentes do processo de envelhecimento, eles podem e querem demonstrar suas habilidades e seu potencial através do esporte. Compete ao professor ir além da simples prática esportiva, cabe a ele estimular as diferentes inteligências destes sujeitos, contribuindo assim para o seu desenvolvimento integral, levando a um envelhecimento saudável e bem-sucedido.

Como pesquisadora desta área, é possível identificar algumas dificuldades na abordagem sobre inteligências múltiplas no campo da Educação Física, acredita-se que seja pelo fato de alguns profissionais da área não terem conhecimento desta teoria, assim como receio e resistência a novas abordagens.

Nesse sentido, espera-se que este estudo possa servir como referência para novas pesquisas, buscando mais conhecimentos neste campo ainda carente de aprofundamento teórico e prático, além de possibilitar aos acadêmicos e aos professores uma reflexão sobre suas ações pedagógicas e sobre as diferentes possibilidades de aprendizagem do ser humano.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. R.; ORSI, R. C. Handebol adaptado à terceira idade. **Motriz**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. S8, 2005.

ANDRÉ, M. E. D. A. Estudo de caso: seu potencial na educação. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 49, p. 51 - 54, 1984.

ANTUNES, C. **Inteligências múltiplas e seus jogos: inteligência cinestésico-corporal**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

ASSMANN, H. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1995.

_____. **Metáforas novas para reencantar a educação: epistemologia e didática**. 2. ed. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1998.

_____. **Reencantar a educação: rumo à sociedade aprendente**. 8. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

BALBINO, H. F. **Jogos esportivos coletivos e os estímulos das inteligências múltiplas: bases para uma proposta em pedagogia do esporte**. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

BALBINO, H. F.; PAES, R. R. Pedagogia do Esporte e os Jogos Desportivos Coletivos na Ótica das Inteligências Múltiplas. In: BALBINO, H. F.; PAES, R. R. (orgs.). **Pedagogia do Esporte: contextos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 137 - 155.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2004.

BASSIT, A. Z. Menopausa: Uma Passagem ao Poder? Ou o Início de um Combate Cultural? In: FREITAS, E. V. et al. (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 965 - 971.

BEAUVOIR, S. **A velhice: o mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições de vida dos idosos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BELLO JUNIOR, N. **Manifestações da Inteligência Corporal Cinestésica na Prática do Jogo de Futsal**: um estudo da categoria principal masculino. 2005. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2005.

BENTO J. O. O século do idoso e o papel do desporto. **Revista Humanidades**, Brasília: UNB, n. 46, p. 14 - 23, out. 1999.

BERLEZI, E. M.; ROSA, P. V. Estilo de Vida Ativo e Envelhecimento. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido**: Programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 91 - 95.

BETTI, M. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

BIANCO, M. A. Capacidades cognitivas nas modalidades esportivas coletivas. In: ROSE JUNIOR, D. (org.). **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 24 - 39.

BIAZOLI, M. R. V. **Regras e histórico do Handebol Adaptado**. Descalvado, SP: Projeto Atleta Feliz na 3ª Idade, 2004.

BRANDL, C. E. H. **A Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica no Contexto da Educação Física Escolar**. 2005. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

BRASIL - Projeção da População. **IBGE**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.org>>. Acesso em: 19 out. 2009.

CAMPBELL, L.; CAMPBELL, B.; DICKINSON, D. **Ensino e Aprendizagem por meio das Inteligências Múltiplas**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**. Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81 - 92, jan./abr. 2007.

CORREDATO, R. P. **O bem-estar físico e emocional do idoso e a prática de atividades físicas, sociais, recreativas e culturais**. 2002. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

CRUZ, A. A. M.; Mello, M. R.; FLORES, G. A. L. A atividade Física e a qualidade de vida. In: TERRA, N. L.; DORNELES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido**: Programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 389 - 394.

DUARTE, M. J. R. S. Autocuidado para a qualidade de vida. In: CALDAS, C. (org). **A saúde do idoso**: a arte de cuidar. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1998. p. 17 - 34.

FLEURY, M.; BARD, C. Age, stimulus velocity and task complexity as determiners of coincident timing behavior. **Journal of Human Movement Studies**, v. 11, p. 305 - 317, 1985.

FPH - **Federação Paulista de Handebol**. Disponível em: <<http://www.fphand.com.br>>. Acesso em: 17 set. 2009.

FREIRE, J. B. **Educação de Corpo Inteiro**: teoria e prática de educação física. São Paulo: Scipione, 1994.

_____. Pedagogia do Esporte. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Fenômeno Esportivo de um novo milênio**. Piracicaba: UNIPED, 2000. p. 91 - 95.

FREITAS, E. V. et al. Parâmetros Clínicos do Envelhecimento e Avaliação Geriátrica Global. In: FREITAS, E. V. et al. (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 609 - 617.

GALATTI, L. R. et al. Pedagogia do Esporte: procedimentos pedagógicos aplicados aos jogos coletivos. **Revista Conexões**, Campinas, v. 6, n. especial, p. 404 - 415, 2008.

GARDNER, H. **Estruturas da mente**: a teoria das inteligências múltiplas. Porto Alegre: Artmed, 1994.

_____. **Inteligências Múltiplas**: a teoria na prática. Porto Alegre: Artmed, 1995.

_____. **O verdadeiro, o belo e o bom**: princípios educacionais para uma nova educação. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

_____. **Inteligência**: um conceito reformulado. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

GARDNER, H. **Mentes que mudam**: a arte e a ciência de mudar as nossas idéias e as dos outros. Porto Alegre: Artmed, 2005.

_____. **Cinco mentes para o futuro**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

GARDNER, H.; KORNHABER, M. L.; WAKE, W. K. **Inteligência**: múltiplas perspectivas. Porto Alegre: Artmed, 1998.

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (orgs.). **O ensino dos jogos desportivos coletivos**. 3. ed. Lisboa: Universidade do Porto, 1998. p. 11 - 25.

GATTO, I. B. Aspectos psicológicos do envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, M. (org.). **Gerontologia**: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada. São Paulo: Atheneu, 1996. p. 109 - 113.

GUEDES, D. P. Abordagens quanto às relações atividade física, aptidão física e saúde. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Fenômeno Esportivo de um novo milênio**. Piracicaba: UNIPED, 2000. p. 123 - 135.

HAYFLICK, L. **Como e Por que Envelhecemos**. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

HILDEBRANDT-STRAMANN, R. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. 3. ed. Ijuí, RS: Unijuí, 2005.

IBIAS, C. I. Velhice e Vida, uma parceria a ser vivida. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido**: programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 245 - 254.

JECKEL-NETO, E. A.; CUNHA, G. L. Teorias Biológicas do Envelhecimento. In: FREITAS, E. V. et al. (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 13 - 19.

KNORST, M. R. et al. Qualidade de vida do idoso. In: TERRA, N. L. (org.). **Envelhecendo com qualidade de vida**: programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2001. p. 29 - 32.

KUNZ, E. Esporte e Processos Pedagógicos. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Fenômeno Esportivo de um novo milênio**. Piracicaba: UNIPED, 2000. p. 75 - 83.

LIBERMAN, S. Envelhecimento do Sistema Endócrino. In: FREITAS, E. V. et al. (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 480 - 486.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em Educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

MACEDO, L.; PETTY, A. L. S.; PASSOS, N. C. **Aprender com jogos e situações-problema**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

MARCHAND, H. **Psicologia do Adulto e do Idoso**. 2. ed. Coimbra, Portugal: Quarteto, 2005.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

_____. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MARQUES, L. F. A Saúde e a Espiritualidade: uma integração necessária na terceira idade. In: TERRA, N. L.; DORNELES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido: Programa Geron da PUCRS**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 455 - 460.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Caetano do Sul, v. 7, n. 1, p. 2 - 12, jan./fev., 2001.

MATSUDO, V. K. R. Esporte, Lazer e Qualidade de Vida. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Fenômeno Esportivo de um novo milênio**. Piracicaba: UNIPED, 2000. p. 63 - 71.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MELO, R. S. **Esportes de Quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

MORAGAS, R. M. **Gerontologia Social**: envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo: Paulinas, 1997.

MOSQUERA, J. J. M. **As ilusões e os problemas da vida**. Porto alegre: Sulina, 1979.

_____. **Vida adulta**: personalidade e desenvolvimento. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 1987.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D. **Educação para a Saúde**: desafio para sociedades em mudança. 2. ed. Porto Alegre: D. C. Luzzatto, 1984.

MOURA, C. C. et al. **Pedagogia do Esporte**: a importância da utilização da situação problema no processo de ensino e aprendizagem dos jogos desportivos coletivos. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/885/816>>. Acesso em: 24 mar. 2009.

NERI, A. L. **Psicologia do envelhecimento**: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas: Papirus, 1995.

_____. **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papirus, 1999.

_____. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus, 2000.

_____. **Desenvolvimento e Envelhecimento**: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas: Papirus, 2001.

NISTA-PICCOLO, V. L. **Pedagogia dos Esportes**. Campinas: Papirus, 1999.

OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física**: Fundamentos e Pesquisa. Campinas: Papirus, 1998.

PAES, R. R. Esporte Competitivo e Espetáculo Esportivo. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (orgs.). **Fenômeno Esportivo de um novo milênio**. Piracicaba: UNIPED, 2000. p. 33 - 40.

PAPALÉO NETO, M. **Gerontologia**: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada. São Paulo: Atheneu, 1996.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de Vida na Velhice. In: FREITAS, E. V. et al. (orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 79 - 84.

PORTAL, L. L. F. et al. Espiritualidade: um potencial a ser desenvolvido. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido**: programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 13 - 22.

REMPLEIN, H. **Tratado de Psicologia Evolutiva**. 3. ed. Barcelona: Labor, 1971.

RODENBUSCH, C. B. **Auto-Percepção de Bem-Estar em Mulheres Praticantes de Aulas de Hidroginástica**. 2006. Monografia (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

ROSE JÚNIOR, D.; SILVA, T. A. F. As modalidades esportivas coletivas (MEC): história e caracterização. In: ROSE JÚNIOR, D. (org.). **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 01 - 14.

SANTOS, S. **Tempo de reação, tempo de movimento e aquisição de timing antecipatório em idosos**. 1993. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1993.

SCARTON, A. M. **Fatores que levam, mantêm e interferem na prática de atividade física aquática em adultos de meia idade**. 2003. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) - Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

_____. **Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora da água**. 2008. Tese (Doutorado em Gerontologia Biomédica) - Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

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

SISTO, F. F.; GRECO, P. J. Comportamento tático nos jogos esportivos coletivos. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 9, n. 1, p. 63 - 68, 1995.

SOUZA, C. M. A. Envelhecimento: a necessidade de uma abordagem interdisciplinar. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido**: Programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 65 - 71.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

STUART-HAMILTON, I. **A Psicologia do Envelhecimento**: uma introdução. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TEIXEIRA, H. V. **Educação Física e Desportos**. São Paulo: Editora Saraiva, 1999.

TENROLLER, C. A. **Handebol**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

_____. **Handebol para iniciantes**: abordagem recreativa. Porto Alegre: Nova Prata, 2007.

TERRA, N. L. **Envelhecendo com qualidade de vida**: programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2001.

VINHAS, A. M. **Handebol**. Bagé, RS: Edifunba, 1988.

VITOLA, J.; ARGIMON, I. L. Aspectos psicológicos do envelhecimento. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido**: programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 97 - 101.

VOSER, R. C.; VARGAS NETO, F. X. Atividade Física, Envelhecimento e Longevidade. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (orgs.). **Envelhecimento Bem-Sucedido**: Programa Geron da PUCRS. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. p. 321 - 324.

XAVIER, T. P. **Interação da inteligência corporal-cinetésica com a criatividade**: uma abordagem no desempenho de tarefas motoras. 1998. Tese (Doutorado em Ciência do Movimento Humano) - Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano, Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, 1998.

ZIMERMANN, G. I. **Velhice**: Aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Vimos por meio deste, convidá-la a participar da seguinte pesquisa: **Ações Pedagógicas Voltadas para a Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica e as Habilidades Motoras de Adultos Médios e Tardios.**

A pesquisa se justifica por trabalhar com adultos, com a prática de esportes que estimulam as diferentes inteligências, principalmente a Inteligência Corporal Cinestésica, propiciando alterações nas habilidades motoras e contribuindo para uma melhor realização das atividades de vida diária.

O objetivo desta pesquisa é analisar as alterações nas habilidades motoras de mulheres, na etapa de vida adulta média e tardia, decorrentes do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através do Handebol.

Os procedimentos da pesquisa serão: realização de um jogo de Handebol, conforme as adaptações realizadas pela autora do estudo, para apresentação da modalidade, explicação do funcionamento e das regras de jogo; aplicação do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica através de Handebol, que terá duração de 15 aulas com 60 minutos cada; e, realização de uma entrevista coletiva focalizada, após o término do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica. Salientamos que todas as aulas e atividades serão filmadas, assim como a entrevista coletiva focalizada será gravada, para posterior análise.

Ressaltamos que sua concordância em participar deste estudo não implica, necessariamente, em qualquer modificação no tratamento que já está sendo feito a você. Da mesma forma, a não concordância em participar deste estudo não irá alterar de nenhuma maneira o tratamento já estabelecido. Sua participação não causará nenhum risco adicional e sua privacidade será garantida, bem como poderá desistir a qualquer momento do estudo.

Para tanto, necessitamos seu consentimento, através da assinatura deste Termo, em duas vias, pois você ficará com uma cópia.

Eu,.....(participante), fui informada dos objetivos da pesquisa de maneira clara e detalhada. Recebi informação a respeito do Programa de Estimulação da Inteligência Corporal Cinestésica de que participarei, além de preencher uma Ficha de Anamnese. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e desistir do Programa, se assim eu desejar. A professora (pesquisadora responsável - Camila Rodenbusch - Fone: (51) 9242-2830 certificou-me de que todos os dados desta pesquisa referentes à minha pessoa são confidenciais, bem como terei liberdade de retirar meu consentimento de participação na pesquisa quando desejar. Outrossim, estou ciente que poderei contatar também o orientador da pesquisadora, professor Claus Dieter Stobäus - Fone: (51) 3320-3635 e o Comitê de Ética em Pesquisa - CEP – Fone: (51) 3320-3345.

Declaro que recebi uma cópia do presente Termo de Compromisso.

Assinatura do Aluno	Nome	Data
	Camila Rodenbusch	
Assinatura do Pesquisador		Data

APÊNDICE B – Ficha de Anamnese

1) Dados de Identificação

Nome:..... Data:.....
 Data de nascimento:..... Idade:.....
 Endereço:..... Telefone:.....
 Em caso de emergência:.....

Você é aposentada? Sim Não

Se positivo, é aposentada no quê?.....

Atualmente, realiza alguma atividade? Qual a sua profissão?

.....

2) Histórico Médico

Marque aquele(s) que tenha(m) tido alguma cardiopatia antes dos 50 anos

Pai Mãe Irmão(ã) Avô/Avó

Data do último exame físico e/ou médico

Marque as intervenções cirúrgicas que você tenha feito

Coluna Coração Articulação Hérnia de disco

Rim Pulmão Olhos Outra

Atualmente, tem diagnóstica para alguma doença?

Sim Não

Se afirmativa, descreva qual a doença e procedimento(s) utilizado(s).

.....

.....

Faz algum tratamento médico?

Sim, com medicação Sim, sem medicação Não

Caso sua resposta seja afirmativa para o uso de medicamento, descreva-o(s) abaixo.

.....

.....

Nos últimos tempos, você sofreu algum acidente ou lesão ósteo-articular?

Sim Não

Qual(is)

Você possui alguma restrição à prática de atividade física

Sim Não

Qual(is)

3) Comportamento relacionado à saúde

Em geral diria que sua saúde é:

Ótima Boa Regular Ruim Péssima

Você fuma atualmente? Sim Não

Se positivo, quantos cigarros por dia?

Você já foi atleta? Sim Não

Qual(is) modalidade(s) esportiva(s)?.....

Atualmente você é atleta? Sim Não

Qual(is) modalidade(s) esportiva(s)?.....

Você já realizou alguma(s) atividade física? Sim Não

Qual(is)

Quando?.....

Atualmente, você realiza alguma atividade física? Sim Não

Qual(is)

Frequência Duração:

4) Objetivos com relação à atividade física

Estética Lazer Terapêutico Condicionamento físico

Convívio social Emagrecimento Outro(s).....

5) Observações

Caso você tenha alguma informação para acrescentar e que não foi perguntado neste questionário de saúde, favor registrar.

.....

.....

.....

.....

.....

Ciente: _____
(assinatura ou rubrica do avaliado)

APÊNDICE C – Ofício de Aprovação da Comissão Científica

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTO
COMISSÃO CIENTÍFICA

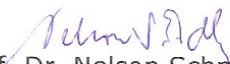
Ofício 007/08-CC

Porto Alegre, 12 de dezembro de 2008.

Senhor Pesquisador,

A Comissão Científica da Faculdade de Educação Física e Ciências do Deporto da PUCRS apreciou e aprovou o Projeto de Pesquisa **“Ações pedagógicas voltadas para a estimulação da inteligência corporal-cinestésica e o aprendizado de adultos médios e tardios”**.

Atenciosamente,


Prof. Dr. Nelson Schneider Todt
Comissão Científica

Ilmo Sr
Claus Dieter Stobäus
N/Universidade

Campus Central
Av. Ipiranga, 6681 – P. 81 – 6º andar – CEP 90610 001
Porto Alegre – RS – Brasil
Fone: (51) 3320-3683 – Fax (51) 3320 – 3683
E-mail: educacao-fisica@pucrs.br
www.pucrs.br/fefid

APÊNDICE D – Ofício de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

OF.CEP-023/09

Porto Alegre, 09 de janeiro de 2009.

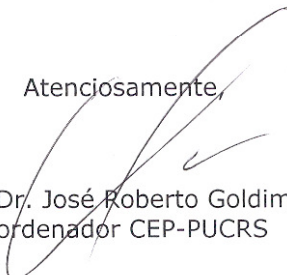
Senhor Pesquisador,

O Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS apreciou e aprovou seu protocolo de pesquisa registro CEP 08/04487 intitulado: **“Ações pedagógicas voltadas para a estimulação da inteligência corporal-cinestésica e o aprendizado de adultos médios e tardios”**.

Salientamos que seu estudo pode ser iniciado a partir desta data.

Os relatórios parciais e final deverão ser encaminhados a este CEP.

Atenciosamente,



Prof. Dr. José Roberto Goldim
Coordenador CEP-PUCRS

Ilmo. Sr.
Dr. Claus Dieter Stöbaus
Faculdade de Educação

PUCRS

Campus Central
Av. Ipiranga, 6690 - 3º andar - CEP: 90610-000
Sala 314 - Fone Fax: (51) 3320-3345
E-mail: cep@pucrs.br
www.pucrs.br/prppg/cep

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

R687a

Rodenbusch, Camila de Barros

Ações pedagógicas voltadas a estimulação da inteligência corporal cinestésica e as habilidades motoras de adultos médios e tardios / Camila de Barros Rodenbusch. – Porto Alegre, 2009.

109 f.

Diss. (Mestrado) – Fac. de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação, PUCRS, 2009.

Orientador: Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus.

1. Educação. 2. Pedagogia do Esporte. 3. Handebol. 4. Inteligências Múltiplas (Teoria). 5. Inteligência Corporal Cinestésica. 6. Envelhecimento. I. Stobäus, Claus Dieter. II. Título.

CDD: 372.86

Alessandra Pinto Fagundes
Bibliotecária
CRB10/1244