

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENVELHECIMENTO HUMANO

**Interações sociais mediadas pela atividade física  
na terceira idade**

Luís Gustavo Maias da Silva

Passo Fundo  
2012

Luís Gustavo Maias da Silva

**Interações sociais mediadas pela atividade física na terceira idade**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo, como requisito parcial para obtenção de título de Mestre em Envelhecimento Humano.

Orientador:

Péricles Saremba Vieira

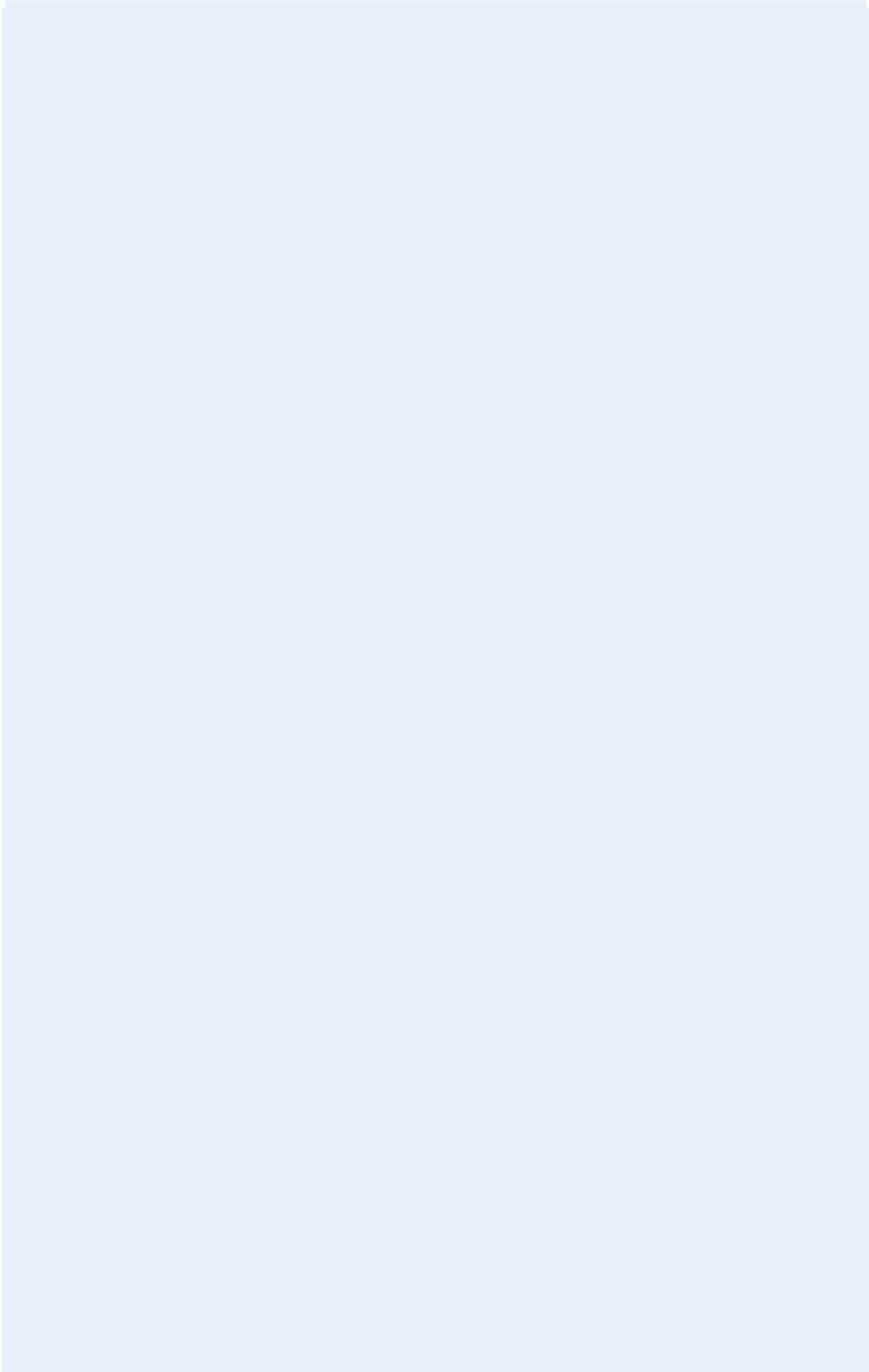
Coorientador:

Astor Antonio Diehl

Passo Fundo  
2012

Clique aqui para inserir ficha catalográfica de Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP), elaborada por uma bibliotecária da Rede de Bibliotecas da UPF

## **ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO**



## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho à memória de Lúcia  
Saccomori Palma.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha família, por me apoiar e entender minha ausência.

Ao meu orientador, Professor Péricles Saremba Vieira, e ao meu coorientador, Professor Astor Antonio Diehl, pela compreensão e pelo apoio.

Aos idosos que participaram do estudo, contribuindo com suas experiências.

Aos meus alunos no Centro de Estudos e Atividades para Terceira Idade, da Universidade de Passo Fundo.

A todas as pessoas que, de algum modo, me incentivaram na continuidade dos meus estudos.

## RESUMO

Fruto de avanços da ciência e das tecnologias, a humanidade tem assistido a um aumento fenomenal na expectativa de vida, e para que as pessoas idosas possam usufruir dessa longevidade, mantendo um padrão de qualidade de vida aceitável, ações de sociabilidade e atividades físicas vêm se mostrando muito favoráveis. Dentro desse contexto, esta pesquisa objetivou compreender, com amparo teórico, as mudanças percebidas na convivência com idosos que praticam atividades físicas, de modo a poder contribuir para a qualificação de pesquisas e ações que oportunizem melhores resultados a essa população. Para tanto, optou-se pelo levantamento de dados sobre um grupo formado por alunos do Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade (CREATI), com o auxílio da técnica do grupo focal, que visa à captura de informações em meio à interação entre os participantes. Foram selecionados nove idosos (oito mulheres e um homem), na faixa entre 63 anos e 78 anos, tendo como critério o fato de frequentarem oficinas de atividades físicas há mais de 10 anos de forma regular. Os dados foram coletados por meio de entrevistas realizadas sob orientação de três perguntas preestabelecidas. As informações obtidas permitiram apontar que os idosos entrevistados vivenciam o processo do envelhecimento de formas diferentes e descrevem a velhice como uma fase de prazer. Não se perceberam frustrações, conflitos e dramaticidade na forma de vivenciarem esse período, do mesmo modo que não foram identificados sentimentos de rejeição e/ou inferioridade em face de mudanças e perdas. Por meio das falas dos sujeitos, ficou evidenciado que as interações sociais mediadas pelas atividades físicas contribuem para a aceitação de si mesmos e dos outros, levando a uma visão positiva acerca do processo de envelhecimento e de suas implicações.

Palavras-chave: **1. Envelhecimento. 2. Atividades físicas. 3. Relações intrapessoais. 4. Relações interpessoais. 5. Idoso.**

## ABSTRACT

As a result of advances in science and technology, humanity has witnessed a phenomenal increase in life expectancy, and in order to senior citizens be able to enjoy such longevity, maintaining a standard of acceptable quality of life, actions of social and physical activities have been showing very favorable. Within this context, this research aimed to understand, with theoretical support, perceived changes in living with elderly who practice physical activities, in order to contribute to the improvement of researches and actions that provide the best results for this population. Therefore, it was chosen to collect data on a group of students from the Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade (CREATI), with the help of focus group technique, which aims to capture information through the interaction between participants. There were selected nine subjects (eight women and one man) aging between 63 and 78 years, having as criterion their attendance in workshops on physical activity for more than 10 years on a regular basis. The data was collected through interviews conducted under the guidance of three predetermined questions. The information obtained allowed to point out that the elderly interviewed experience the process of aging in different ways and describe aging a time of pleasure. There were not presented frustration, conflicts and other experience of drama in this period, so that were not identified sense of rejection and / or inferiority in view of changes and loss. Through the statements of the subjects, it was shown that social interactions mediated by physical activity contribute to the acceptance of themselves and others, leading to a positive view about the aging process and its implications.

**Key words: 1. Aging. 2. Physical activities. 3. Intrapersonal relationships. 4. Interpersonal relationships. 5. Elderly.**

## LISTA DE ABREVIATURAS

CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
CREATI	Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade
HDL	Lipoproteínas de alta densidade
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	Instituição de Ensino Superior
LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Brasileira
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PNI	Política Nacional do Idoso
PUC	Pontifícia Universidade Católica
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UPF	Universidade de Passo Fundo

## SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>2. ENVELHECIMENTO HUMANO</b>	<b>19</b>
<b>3. GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE: APROXIMAÇÕES E AFASTAMENTOS</b>	<b>27</b>
3.1. CREATI	33
<b>4. ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>35</b>
4.1. ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE	36
<b>5. INTERAÇÕES SOCIAIS</b>	<b>40</b>
5.1. RELAÇÕES INTRAPESSOAIS	41
5.2. RELAÇÕES INTERPESSOAIS	44
<b>6. PERSPECTIVAS METODOLÓGICAS</b>	<b>47</b>
<b>7. DISCUTINDO OS DADOS ENCONTRADOS – IMPLICAÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NAS RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS</b>	<b>51</b>
7.1 COMO SE DEU A INCORPORAÇÃO NAS ATIVIDADES FÍSICAS	51
7.2 INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS RELAÇÕES INTRAPESSOAIS	56
7.3 INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS	59
<b>8. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>63</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>66</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>70</b>
<b>APÊNDICE A. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b>	<b>71</b>
<b>APÊNDICE B. INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS COM OS ALUNOS DO CREATI QUE REALIZAM ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>74</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>76</b>
<b>ANEXO A. PIRÂMIDE POPULACIONAL</b>	<b>77</b>
<b>ANEXO B. PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA</b>	<b>79</b>

## 1. APRESENTAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO

*Interações sociais mediadas pela atividade física na terceira idade* surgiu como tema de estudo em razão das minhas vivências, durante mais de dez anos, em atividades físicas para idosos, onde pude aprender e conhecer as questões socioeducativas, assim como os problemas decorrentes do envelhecimento populacional. Foi essa (con)vivência que me levou à busca de constante aperfeiçoamento nessa área, procurando informações sobre o processo de envelhecimento, suas principais características e possíveis aspectos que ajudassem a qualificar esse quadro.

No envolvimento constante e quase diário com idosos, pude constatar algumas mudanças ocasionadas pela influência da atividade física em suas vidas. Tal constatação encorajou-me a verificar em que medida e de que forma essas ações se estendem às relações proporcionadas pelos encontros. Foi assim que me senti desafiado a compreender, com amparo teórico, as mudanças percebidas na convivência com idosos que praticam atividades físicas, de modo a poder contribuir para a qualificação de pesquisas e ações que oportunizem melhores resultados a essa faixa etária.

O desafio ora proposto coloca-se como uma possível contribuição aos idosos, ao evidenciar a influência das atividades físicas nas relações sociais, ampliadas pelo aumento de tempo livre, decorrente da ampliação de expectativa de vida das pessoas nas mais diversas sociedades e culturas, o que vem exigindo estudos e pesquisas na área, assim como políticas públicas e intervenções para esse público, que cada vez mais quer se fazer ouvir e buscar espaços.

O surgimento da gerontologia e de áreas afins oportunizou um avanço muito grande para que se pudesse reverter o quadro de exclusão e falta de conhecimentos a respeito do envelhecimento humano. Assim, proporcionou-se às pessoas interessadas a possibilidade de aprofundar seus conhecimentos sobre o envelhecimento, e aos idosos, a oportunidade de adentrarem num círculo social e se fazerem notar aos olhos da sociedade. Verifica-se, também, que a conceituação de um envelhecimento bem-sucedido tem oportunizado desmistificar a adoração somente da juventude, rompendo barreiras e mitos preconceituosos e duvidosos relativos ao envelhecimento.

Antes de se tratar, especificamente, do tema eleito para estudo, é válido proceder a determinadas conceituações, sendo oportuno iniciá-las pela categorização dos seres humanos de acordo com suas idades. A Organização das Nações Unidas (ONU), por meio da resolução 39/129, assim divide o ciclo de vida sob o ponto de vista econômico: primeira idade – pessoas só consomem – idade improdutiva; segunda idade – pessoas produzem e consomem – idade ativa; terceira idade – pessoas que já produziram e consumiram, mas atualmente só consomem – idade inativa.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso ou velho nos países desenvolvidos é todo o indivíduo com 65 anos ou mais. Porém, em países em desenvolvimento, considera-se idoso ou velho aquele que tem 60 anos ou mais, como é o caso do Brasil.

Por sua vez, Rodrigues faz a seguinte classificação cronológica de idades, ressaltando-se que esta é apenas uma entre várias classificações existentes: primeira idade – de 0 a 20 anos; segunda idade – dos 20 aos 49 anos; terceira idade – dos 50 aos 77 anos; quarta idade – dos 78 aos 105 anos. (apud MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001)

Os idosos, hoje, podem ser definidos de diferentes formas, e tais definições são, geralmente, multiplicadas por termos como “terceira idade”, “melhor idade”, “velhice”, entre outros, representando um sujeito que permanece em constante desenvolvimento, com possibilidade de novas conquistas, de realização de projetos adiados, assim como de sua satisfação pessoal. Dentre as expressões acima expostas, o termo “terceira idade” talvez seja o que melhor define o novo papel social dos idosos na construção entre a vida adulta e a velhice propriamente dita, visto que muitos alcançam a quarta idade. Ao que parece, o termo “terceira idade” tende a apresentar a velhice como é vista hoje; um período ativo e independente.

Ampliando-se essa reflexão, pode-se entender que as várias nomenclaturas existentes em torno do fenômeno demonstram a grande dificuldade que a sociedade tem de aceitar a velhice. A quantidade de termos utilizados para designar esse estágio da vida, ou as pessoas que por ele passam, é vasta. Da mesma forma, a tentativa destas no sentido de negá-lo é evidente, sendo comumente revelada em frases como “sou velho de espírito jovem”; “sou velha, mas faço tudo o que os jovens fazem”; “sou velha, mas não

me sinto velha”. Tais discursos demonstram a negação e evidenciam a ideia errônea de que, para ser valorizada aos olhos dos outros, a pessoa necessita de atributos jovens que assim a caracterizem, quando, na realidade, as qualidades individuais podem ser valorizadas em qualquer idade.

Todavia, é notório que as qualidades individuais são relegadas a segundo plano, em uma sociedade em que o maior fator identificador de uma pessoa costuma ser o trabalho, o qual caracterizará, inclusive, a sua qualidade de vida. Nessa perspectiva, o afastamento do trabalho, muitas vezes, tende a ressignificar o idoso como alguém que se afastou de sua capacidade de produzir, passando, então, a ser tratado como “um peso a mais”. Eis aí mais um motivo para o sujeito negar e cada vez mais se afastar de sua própria velhice.

Os idosos que representam um “nova velhice” e que buscam se fazer ouvir e lutar por espaços, certamente, necessitam de apoio e saúde, para que permaneçam firmes em seus propósitos. Nesse contexto, as atividades físicas mostram-se como uma das conquistas dessa faixa etária, que as incorpora como uma forma de se manter ativa. A incorporação de programas de atividades físicas no cotidiano dessas pessoas pode ser traduzida pela possibilidade de manutenção da sua independência, tornando-se um elemento qualificador da vida e da saúde, a qual, segundo Segre, consiste em “[...] um estado razoável de harmonia entre o sujeito e a sua própria realidade”. (1997, p. 539)

Sair em busca de novas ações que conservem o idoso participativo e ativo em seu meio, ou seja, que promovam a saúde, não deixa de ser um esforço de responsabilidade individual e uma forma de mantê-lo centrado em seus objetivos. Como citam Paulino et al. ,

[...] o senso de responsabilidade pela sua própria saúde e pela saúde da comunidade a qual pertençam e a capacidade de participar da vida comunitária de uma maneira construtiva, a educação em saúde promoverá ao sujeito idoso responsabilidade individual e comunitária. (2009)

Essa responsabilidade individual quanto às medidas para manterem-se ativos, que podem ser definidas como saúde e capacidade individual de continuarem exercendo funções em seu meio físico e social, produz nos idosos bem-estar físico, mental e social. Além disso, permite-lhes identificar suas aspirações e procurar formas para satisfazer suas necessidades. Assim, essa busca constante revela-se como uma ação resultante da

interação multidimensional entre saúde física e saúde mental (aspectos cognitivos e emocionais), autonomia, integração social, suporte familiar e independência econômica, fatores que influenciam, diretamente, na qualidade de vida dos idosos.

Na atualidade, o termo “saúde” tem sido definido não apenas como a ausência de doenças, mas também como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se, ainda, definir saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica. (PITANGA, 2002)

Diante dessa definição, imaginar que um idoso não passa por privações físicas seria uma utopia. No entanto, um idoso saudável poderia ser definido como aquele indivíduo que, mesmo sendo portador de uma ou mais morbidades crônicas que o impeçam, eventualmente, de exercer algumas ações, consegue manter sua autodeterminação, sem necessitar de auxílio para a realização das atividades rotineiras, sem ter totalmente limitadas suas aspirações e em plena procura por atividades e ações que deem sentido à sua vida.

Se determinar a situação de saúde de um idoso em particular exige o confronto de várias hipóteses, bem mais complexo é tratar do envelhecimento humano como um todo, tendo em vista que não se podem buscar definições ou soluções generalizantes. Afinal, trata-se de um fenômeno extremamente complexo, dotado de múltiplos significados, na medida em que constitui uma experiência vivenciada de forma não homogênea e acompanhada por fatores subjetivos, sociais, históricos e culturais.

Ao longo desse processo, a sociedade e suas características culturais, representadas pela inserção em um grupo social, desempenham um papel extremamente significativo na determinação da saúde e da expectativa do sujeito, influenciando na configuração de sua qualidade de vida. As influências de um grupo na vida de um idoso podem ser compreendidas nas palavras de Neri. Segundo a gerontóloga (1995), uma velhice bem-sucedida pode ser considerada como uma condição não só individual, mas também grupal de bem-estar físico e social. Afinal, ela é marcada pelos ideais da sociedade, pelos valores e condições relativos ao ambiente em que o idoso vive, bem como pelas circunstâncias de sua história pessoal e da história de seus pares.

Relacionada a esse viés social, vale ressaltar uma mudança de perspectivas em relação ao envelhecimento humano. Há poucas décadas, esse era um tema que se restringia quase exclusivamente à esfera privada ou familiar; no entanto, ganhou visibilidade após os anos 1960, sendo hoje reconhecido no Brasil como importante questão social e política. Por isso, a sociedade como um todo – governo, estudiosos, universidades, instituições públicas e privadas – começa a se dar conta dessa nova condição e dá sinais de estar preocupada em se preparar para assimilar e conviver com esse fato que, reconhece-se, assumiu *status* de fenômeno. (PALMA, 2000)

Portanto, é chegado o momento de superar o paradigma funcionalista que conduz a uma percepção negativa da velhice, de acordo com a qual os velhos são vistos como um problema social. A percepção de seu envelhecer e a conscientização a respeito de sua velhice incutem nos idosos uma identificação com um grupo social, o qual poderá influenciar positivamente na aceitação de suas limitações, sem que isso, porém, se torne em um fator negativo para a continuidade de ações. Essa percepção de seu envelhecer permite aos idosos a busca por atividades físicas que as consolidem como uma solução para amenizar suas limitações e manter sua independência, que será essencial para a manutenção da qualificação de sua velhice.

A participação em um grupo possibilita ao idoso confrontar suas ideias e seus anseios, bem como encontrar apoio para que, engajado em uma causa com pessoas afins, seja capaz de se sentir pertencente a uma classe social que, como ele, envelhece e, envelhecendo, aprende a lidar e a se adaptar com essa forma de a natureza apresentar sua continuidade. Esse aprendizado, obviamente, passa pela educação, a qual deve oportunizar e conduzir a um modelo mais favorável de envelhecimento a esse grupo que, apesar de traços diferenciados, possui muitos elementos em comum, principalmente o desejo de viver mais e melhor.

Vale citar, nesse ponto, a definição de Palma e Cachioni (2002) sobre gerontogogia, que, segundo elas, se preocupa mais com a educação que com o envelhecimento. Nesse campo, a educação deixa de ser o adjetivo para se tornar o substantivo: a gerontogogia constitui a prática educativa e social que sustenta e propicia uma visão mais positiva e transformadora da educação como processo de intervenção sobre o ser humano em todas as suas dimensões. Por certo, a gerontogogia não pode prescindir das contribuições da gerontologia. Contudo, os processos de ensino-

aprendizagem, abordados pelas ciências da educação, é que se constituem como objeto de um conjunto de ações e conceitos, cujo fim é despertar novas possibilidades, novos horizontes, novas formas de autoaprendizagem, visando à autonomia de cada idoso, para que este, a partir delas, possa ser um cidadão que constrói projetos e sonhos.

Vários segmentos da sociedade têm destinado espaços aos mais velhos, voltando-se à oferta de oportunidades e ações, de modo a contribuir para a manutenção de sua autonomia, independência, tornando-os participativos no meio social em que vivem. Assim, a proposta dos grupos de convivência e das universidades da terceira idade surge como uma possibilidade de oferecer aos idosos oportunidade de atualização, autoconhecimento e socialização, por meio de ações culturais, sociais, recreativas, físicas e educacionais, com vistas, inclusive, à divulgação de informações sobre seu envelhecer e o melhor modo de vivenciá-lo.

Dentro desse contexto, destaca-se o Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade (CREATI), da Universidade de Passo Fundo (UPF), uma das instituições de ensino superior (IES) pioneiras no Brasil no oferecimento de um espaço voltado à população idosa. O CREATI surgiu como forma de romper paradigmas, transformando seu espaço em um local onde a população idosa pudesse retomar seus projetos de vida e afirmar sua identidade, convivendo com pessoas afins, dispostas a compartilhar experiências e a ajudar umas às outras. O CREATI objetiva a participação e o convívio dos idosos em sua estrutura de campus, visando, também, a beneficiá-los com seus conhecimentos e pesquisas. Ele é, ainda, um centro onde se encontram ações de atenção integral à saúde, com frentes multiprofissionais e interdisciplinares de aprendizagem.

Todas essas ações oportunizam o conhecimento de si, dos outros e com os outros, para que os idosos melhor saibam lidar com as mudanças ocorridas no envelhecer e para que possam buscar apoio e soluções na sociabilização do grupo. Subsidiados pelas atividades físicas que ocorrem no centro, os alunos são motivados ao estabelecimento de novas relações sociais, ao fortalecimento dos vínculos associativos, à atualização no que diz respeito às normas morais, assim como à reciclagem em relação ao seu conhecimento no caminho do envelhecer.

Em minha trajetória como educador físico, pude constatar que a busca pela saúde é permanente e inerente a todas as fases, mas é na terceira idade que ela toma um rumo especial no que concerne à qualidade de vida. A fim de melhor compreender essa constatação é que, nesta pesquisa, proponho investigar se o convívio e os vínculos afetivos, subsidiados pelas atividades físicas, são fatores primordiais na manutenção da independência, da autonomia e, conseqüentemente, da saúde do idoso. Busco, por fim, reforçar a importância dos relacionamentos da pessoa consigo mesma e com os outros, para a qualificação de sua vida.

Para tanto, organizo o presente texto em seis seções, além desta apresentação e das considerações finais. No capítulo intitulado “Envelhecimento humano”, apresento diferentes conceitos e definições acerca do tema, a fim de evidenciá-lo como uma realidade multidimensional.

Logo em seguida, traço um paralelo entre os grupos de convivência e a Universidade da Terceira Idade, evidenciando aproximações e afastamentos percebidos entre ambos. Nesse capítulo, reservo uma subseção para apresentar o CREATI, contemplando o contexto de sua criação até os dias atuais.

Na seção seguinte, enfatizo a relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento, a qual vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente.

Mais adiante, no capítulo intitulado “Interações sociais”, trato acerca das relações intrapessoais e interpessoais, conceitos que serão úteis à abordagem proposta, uma vez que dizem respeito às categorias presentes no instrumento de coleta dos dados.

Já na seção intitulada “Perspectivas metodológicas”, descrevo a técnica do grupo focal, explanando sobre o universo em que se deu a pesquisa, os sujeitos envolvidos e o caminho trilhado na construção do estudo.

Por fim, no sétimo capítulo, exponho a discussão dos dados encontrados, com destaque às implicações da atividade física nas relações intra e interpessoais. Tal capítulo será estruturado em três subseções, correspondendo às questões norteadoras da entrevista realizada com os idosos participantes da investigação.

Nas considerações finais, busco evidenciar o alcance dos objetivos propostos, demonstrando por que razão é possível inferir que as interações sociais são mediadas pela atividade física na terceira idade.

## 2. ENVELHECIMENTO HUMANO

“As pessoas não ficam velhas. Quando param de crescer é que envelhecem”.  
(Anônimo)

“O envelhecimento (processo), a velhice (fase da vida) e o velho ou idoso (resultado final) constituem um conjunto cujos componentes estão intimamente relacionados”.  
(PAPALÉO NETO, 2002, p. 10)

Entre tantas definições que tentam dar conta do envelhecimento humano, para introduzir este estudo, vale citar a de Jeckel Neto e Cunha. De acordo com os autores,

Apesar de não estar estabelecido oficialmente, o termo envelhecimento é frequentemente empregado para descrever as mudanças morfofuncionais ao longo da vida, que ocorrem após a maturação sexual e que, progressivamente, comprometem a capacidade de resposta dos indivíduos ao estresse ambiental e à manutenção da homeostasia. (2002, p. 13)

Do ponto de vista biológico, o envelhecimento é descrito como um estágio de degeneração do organismo, que se iniciaria após um estágio reprodutivo. Essa deterioração, que estaria associada à passagem do tempo, implicaria uma diminuição da capacidade do organismo para sobreviver. Entretanto, o problema começa quando se tenta marcar o início desse processo, ou medir o grau desse envelhecimento/degeneração. (GROISMAN, 2002)

Sabe-se, nesse sentido, que as alterações funcionais próprias do envelhecimento, associadas à maior prevalência de doenças crônicas, podem levar à deterioração da habilidade de manutenção da independência. É esse o motivo pelo qual as pessoas idosas são, em número e intensidade, proporcionalmente mais dependentes que as jovens. De qualquer maneira, a manutenção da qualidade de vida está intimamente vinculada à autonomia e à independência, que são bons indicadores de saúde para essa população. (PAPALÉO NETO; PONTE, 2005)

Ao lado do fator biológico, quando se trata do envelhecimento humano, há uma infinidade de preconceitos e estereótipos que tentam definir ou representar o papel do idoso em nossa sociedade, geralmente orientada pelo desconhecimento acerca desse papel ou por uma supergeneralização. Como revela Cachioni (2003), esses estereótipos são marcados por definições como “velhice é sinônimo de doença”, “a terceira idade é a melhor idade da vida”, “todas as pessoas envelhecem da mesma forma”, “todos os velhos são iguais”, “os velhos são mais propensos a acidentes do que os jovens”, e assim por diante.

---

A mesma autora (2003), citando Rebok (1981), sugere que há preconceitos até mesmo nos ambientes educacionais, envoltos em crenças como: “educação é somente para jovens” (HRUBY, 1980); “empregar recursos financeiros na educação de idosos é um desperdício” (URUBY, 1980); “as possibilidades e habilidades cognitivas dos velhos são reduzidas” (BARROW; SMITH, 1979); “esforçar-se por um desenvolvimento intelectual não é uma conduta adequada para os idosos” (LABOUVIE-VIEF et al., 1974); “as capacidades intelectuais nos idosos seguem um progressivo processo de declínio, sendo improvável ocorrerem novas aprendizagens e serem adquiridos novos conhecimentos”. (LABOUVIE-VIEF et al., 1974)

Somam-se às crenças acima expostas outras, como as derivadas da teoria do desengajamento, segundo as quais os idosos não se beneficiam da educação, porque estão sujeitos ao afastamento das atividades, dos papéis e das obrigações sociais. Portanto, há uma norma social que prevê que ocorra um isolamento dos idosos em relação à sociedade e vice-versa. (CUMMING; HENRY, 1961)

Na maioria das vezes, esses conceitos e estereótipos direcionados aos idosos são reproduzidos sem que se perceba, transmitidos por muitas gerações, compartilhados em ambientes sociais, de modo a manter esse “conhecimento” como uma forte cultura de definição. A velhice produz implicações e experimentos diferentes, dependendo da época e da sociedade onde se vive. Ao se analisar sua definição como palavra, verifica-se que ela já vem carregada de inquietações, fragilidades e, por vezes, até angústias. A conceituação de velhice dependerá, assim, dos vínculos culturais de onde se está inserido, levando as pessoas que vivem nesse entorno a conceber a mesma linha de pensamento. Eis por que o envelhecimento também constitui um fenômeno cultural.

São muitas as definições que tentam abranger todos os aspectos do envelhecimento, mas todas chegam ao consenso de que esse é um processo que não permite generalizações. Correia (2007), ao citar a teoria da aprendizagem social para conceituá-lo, confirma que se trata de um processo de declínio progressivo e diferencial, uma vez que ocorre de forma única em cada indivíduo, apresentando elementos concretos, pela deterioração física e o aumento da dificuldade de funcionamento da cognição; e elementos complexos pela perspectiva que cada idoso tem do seu próprio envelhecimento.

A própria teoria do afastamento, relatada por alguns autores, é originária do enfoque funcionalista em sociologia e sustenta que a redução do contato social na velhice representa um mecanismo adaptativo por meio do qual a pessoa dissocia-se da sociedade e a sociedade dissocia-se da pessoa. Essa seria, pois, uma espécie de preparação simbólica para a morte, generalizando a ideia de que ao idoso nada mais resta além de aguardar a finitude.

A rigor, o que se verifica nessa definição é uma visão por vezes ultrapassada do envelhecimento e do sujeito que envelhece, advinda de tempos em que se consideravam os idosos como pertencentes a uma categoria homogênea, em fase de declínio, sem que se levassem em conta seus estilos de vida e seus valores individuais. Em contraponto a essas noções, é possível, porém, citar a teoria da atividade, formulada por Havigurst (1968) e assim retomada por Jeckel Neto e Cunha:

O declínio em atividades físicas e mentais, geralmente associado à velhice, é fator determinante das doenças psicológicas e do retraimento social do idoso. O interesse em manter os mesmos níveis de atividade dos estágios anteriores da vida adulta contribui de forma importante para o envelhecimento bem-sucedido. Para a manutenção de um autoconceito positivo, o idoso deve substituir os papéis sociais perdidos com o processo de envelhecimento por novos papéis, de modo que o bem-estar na velhice seria o resultado do incremento de atividades relacionadas a esses novos papéis. (2002, p. 49)

Como indicam os autores, a maioria das pessoas deseja e pode permanecer ativa, e no caso dos idosos, se apoio adequado lhes for proporcionado, poderão manter-se assim por longo tempo. Afinal, muitas vezes, as vulnerabilidades e incapacidades são presentes não em sua velhice, mas nas mentes das pessoas.

Isso tanto é verdade que os idosos do mundo, e particularmente no Brasil, têm assumido um papel mais ativo em sua história. O envelhecimento não é mais encarado como um estado ao qual o indivíduo se submete passivamente. Os movimentos sociais de idosos têm sua história marcada já nos idos dos anos 70 com o movimento dos aposentados e pensionistas. Vale citar, na década de 80, as manifestações da Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas. Esses movimentos garantiram, decisivamente, na nova Constituição Brasileira, o poder aquisitivo das aposentadorias. Bisognin e Ilha citam Salgado (1998), advertindo que: “Cabe aos idosos o compromisso de lutar, pois se a sociedade inventou a velhice, devem os idosos reinventar-sena sociedade”. (1999, p. 67)

De fato, importantes transformações da segunda metade do século XX modificaram a composição da população mundial, trazendo repercussões incontestáveis à vida social e econômica. Houve a redução da base da pirâmide etária, ou seja, o declínio da fecundidade e o engrossamento do topo, que se deu pelo aumento da expectativa de vida. O envelhecimento da população foi um processo altamente positivo, traduzido em ganhos quantitativos de vida, mas que trouxe consigo relevantes implicações e desafios nos âmbitos biológico, econômico, social e político, com efeitos diretos na vida das pessoas, das famílias e da sociedade.

Assim como ocorre o aumento da população idosa no mundo todo, o Brasil dobrou seu nível de esperança de vida ao nascer, e isso aconteceu em poucas décadas, numa velocidade maior que em muitos países europeus. De acordo com Minayo e Coimbra Jr. (2002), a esperança de vida dos brasileiros era de 33,7 em 1900; 43 em 1950; 65 em 1990; chegando a quase 70 na entrada do novo século. Conforme os mesmos autores, a previsão é de que ultrapasse os 75 anos em 2025. Ainda segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2011), as taxas de crescimento projetam que, em 2050, haverá uma população idosa por volta de 18%. Atualmente, no Brasil, existem cerca de 191 milhões de habitantes, possuindo a maior parcela entre 20 e 29 anos de idade; ou seja, um em cada cinco brasileiros está nesta faixa etária. Esse número demonstra o predomínio de uma população adulta e em idade ativa, enquanto crianças e idosos ainda representam um percentual menor. Diante disso, por suas características de mercado e de trabalho, o Brasil se coloca como um país que deve se preparar para que as gerações futuras estejam aptas a lidar com essa parcela da população que certamente irá envelhecer (Anexo A). Em relação a isso, projeta-se, a partir de 2030, que a população idosa será cada vez mais um peso no mercado de trabalho devido aos déficits previdenciários.

Previsões demográficas afirmam que no ano de 2020 deverá existir cerca de 1,2 bilhão de idosos no mundo, dentre os quais 34 milhões no Brasil acima de 60 anos, colocando-se o país como a sexta população mais velha do planeta, atrás somente de alguns países europeus, do Japão e da América do Norte. O Brasil encontra-se em processo de envelhecimento, expressando que o nível de vida dos brasileiros está se elevando. Fica evidente que tal fato implica mudanças nas demandas sociais e econômicas, assim como na saúde e na previdência social.

Nessa perspectiva, a visão depreciativa dos mais velhos tem sido alimentada, através dos tempos modernos, pela ideologia produtivista que sustentou a sociedade capitalista industrial, de acordo com a qual, se uma pessoa não é capaz de trabalhar e de ter renda própria, de pouco ou nada serve para sua comunidade ou seu país. O crescimento da esperança de vida veio, portanto, acompanhado do custo social da população idosa, que, muitas vezes, onera, sobretudo, o sistema de saúde, haja vista as doenças características do envelhecimento humano e os déficits nos cálculos da previdência social.

Fruto da revolução industrial, dos avanços tecnológicos dela decorrentes e da valorização excessiva de testes desenvolvimentistas, ganha importância a força de produção, obviamente muito mais próxima dos jovens. Passa-se, então, a julgar o homem pela sua capacidade de produzir e, de acordo com essa lógica, os idosos em sua capacidade fisiológica de trabalho, à qual se podem associar uma ou mais doenças crônicas, não têm como enfrentar uma competição em condições desiguais. O resultado final é a marginalização do velho e a perda de seu papel social, que se associam aos poucos rendimentos recebidos. (PAPALÉO NETO; PONTE, 2005)

Sabe-se que o trabalho, ou sua ausência, costuma assumir na vida do homem uma dimensão centralizadora, por ser meio de garantir sustento, realização pessoal, configurando-se, até mesmo, como um regulador e organizador na vida humana. Assim, a atividade profissional não diz respeito somente à aquisição de renda, mas também à forma de se relacionar em sociedade. Como consequência, a aposentadoria poder ser encarada como uma ruptura, não raro, com influências traumáticas às pessoas, principalmente àquelas que não projetam esse momento e que, por isso, não estão adequadamente preparadas. Isso é potencializado pelo fato de que a sociedade não consegue oferecer um papel interessante e estimulante aos seus membros quando estes saem da sua vida produtiva (DOLL, 2008).

Além disso, a aposentadoria libertará o indivíduo para um tempo que fora antes sempre dedicado ao trabalho. Em outras palavras, ela será a interrupção de um certo ritmo de vida que foi mantido durante muitos anos, e a dúvida maior será quanto à maneira de administrar o tempo livre, uma vez que, até então, este sempre fora administrado por outras pessoas. Diante disso, o verdadeiro valor de uma aposentadoria se dará se esta for encarada como um processo, a ser cultivado ao longo da vida, como

mais uma mudança que dela faz parte, evitando-se, com isso, que a aposentadoria seja vista como um ponto a alcançar.

Devido ao aumento da população idosa e a uma maior visibilidade e exposição do idoso, este tende a deixar de ser visto como personagem secundário, que necessita de pena, complacência e apoio constante, para assumir o papel de protagonista, alguém capaz de exercer atitudes no cenário social, nos espaços públicos, nas ruas, nos clubes e salões, assim como em tantos outros lugares. Ampliando essa análise, refletem Vieira et al.:

O envelhecimento da população mundial e brasileira apresenta alta correlação com o acesso a melhorias nas infraestruturas oferecidas nas cidades (água encanada, rede de esgoto, postos de saúde, vacinação em massa, etc.), o que possibilita expectativa de vida mais longa, bem como correlação com o declínio das taxas de natalidade. (2011, p. 152)

Todos os dados até aqui levantados oportunizam aos governantes e homens públicos, às entidades e à coletividade uma intensa análise e estudo na busca de políticas públicas de prevenção e ações para a saúde no envelhecimento. Frente a isso, o atual bônus demográfico de jovens na população deveria servir de estímulo para o planejamento e a organização às gerações futuras.

As necessidades relativas ao envelhecimento têm sido tratadas como de interesse público, enfatizando-se, justamente, os problemas da falta de planejamento e organização nas questões orçamentárias, quando, na verdade, suas questões sociais também deveriam ser avaliadas. Nesse sentido, o envelhecimento deveria ser visto como uma das maiores conquistas da humanidade, afinal, as pessoas estão tendo a oportunidade de viver mais, mas essa conquista não está recebendo os aplausos de que seria digna.

Entretanto, inevitavelmente, o aumento demográfico da população idosa tende a ser tratado como questão crucial em sociedades que, em razão de seus padrões socioeconômicos e culturais, permitem uma depreciação em decorrência da idade, justamente como acontece no Brasil e em alguns países da América Latina. O Brasil, que se via como um país jovem, que tinha uma representação de futuro, de vitalidade e de criatividade, terá de acrescentar em seu retrato, como parte de seu delineamento e de suas feições, as características do envelhecimento. Querendo ou não, a cultura brasileira

---

deverá incluir a figura do envelhecimento e dos idosos no cenário do protagonismo<sup>1</sup> social.

O aumento da população idosa no Brasil serve, também, como uma forma de derrubar os preconceitos destacados na parte inicial deste capítulo e transformar a mentalidade da coletividade. Enquanto eram um número sem muita expressão, os idosos foram mantidos naturalmente como “seres invisíveis”, que estavam inseridos na sociedade, sem constituir uma preocupação maior. A preocupação passou a existir no momento em que o contingente de idosos começou a aumentar significativamente, fato que trouxe consigo a necessidade de pensá-lo e organizá-lo, uma atribuição que é da sociedade como um todo.

De fato, nos últimos anos, houve um crescimento importante no interesse pelo fenômeno do envelhecimento, não apenas em termos científicos, relacionados a estudos e pesquisas, mas também em termos de políticas públicas destinadas à população idosa. Schwanke et al. (2009) destacam que a preocupação com o envelhecimento populacional é tamanha que gerou, no Brasil, a aprovação das seguintes leis e portarias:

- Política Nacional do Idoso - Lei nº 8.842, de Janeiro de 1994;
- Estatuto do Idoso - Lei nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003;
- Pacto pela Saúde do Idoso - Portaria GM 399, de 22 de Fevereiro de 2006, que instituiu pela primeira vez a saúde do idoso como prioridade no Sistema Único de Saúde (SUS);
- Política Nacional da Saúde da Pessoa Idosa - Portaria GM nº 2528, de 19 de Outubro de 2006;
- Instituição do dia 1º de Outubro de cada ano como o Dia Nacional do Idoso - Lei nº 11.433, de Dezembro de 2006.

---

<sup>1</sup> “Protagonista” e “protagonismo” são palavras comumente utilizadas no campo da literatura, empregadas para se referir a personagens de uma história e que são responsáveis pelo desenrolar do enredo. No campo das ciências sociais, a primeira expressão tem sido usada como uma variante do termo “sujeito”, para designar grupos ou conjunto de atores que desencadeiam ações, que se colocam ativamente na construção da história. (MINAYO, 2001)

Isso tudo demonstra que a representação do envelhecimento centrada em seus aspectos negativos vem cedendo lugar a uma conceituação que coloca o idoso como um agente ativo de seu envelhecer, desde que receba as devidas condições para tanto por parte da sociedade onde vive. Essa nova representação conduz ao surgimento de uma nova realidade social, modificando a imagem do envelhecimento, vislumbrado por ações e programas públicos ou privados que procuram reverter e transformar o envelhecer em um momento de significado e de qualidade. Todavia, caberá ao idoso conquistar esses espaços oferecidos e lutar na busca de sua dignidade perante a sociedade, de modo a delinear sua representação com uma imagem positiva de cidadão dotado de direito e deveres.

### **3. GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE: APROXIMAÇÕES E AFASTAMENTOS**

Como evidenciou o capítulo anterior, o aumento da população idosa no Brasil vem acompanhado da necessidade de políticas públicas que atendam adequadamente às perspectivas dessa faixa etária emergente no país.

Nos últimos anos, a velhice está sendo representada como um novo tempo de oportunidades, em que os idosos apostam em construir fórmulas de moralização e higienização<sup>2</sup>, promovidos pelos movimentos físicos, culminando em sistemas de proteção social, onde se concentram os seus direitos sociais. Os grupos de convivência são uma face da sua capacidade de mobilização, revelando-se, ainda, como forma de ocupar o tempo livre e evitar as doenças geriátricas. É com objetivos dessa natureza que as atividades voltadas a essa faixa etária – que vão de passeios, festas, ginásticas a cursos de atualização –, são organizadas, muitas vezes por agências governamentais; outras, pela iniciativa privada e, sobretudo, pelas universidades abertas à terceira idade.

Os idosos brasileiros estão construindo seu espaço de inclusão social, e se percebe o crescimento dos movimentos de aposentados e de terceira idade. O primeiro é um movimento mais político congregado por homens, em sua maioria, enquanto o segundo, sociocultural, reúne mais mulheres. Esses espaços de sociabilização são importantes na construção social da identidade do idoso, pois permite sua interação, na busca de uma posituação da velhice que afasta a solidão e o preconceito, permitindo um envelhecimento ativo e independente. (JARDIM et al., 2006)

O envelhecimento ativo – segundo a OMS, que o concebeu – “[...] consiste em levarmos, à medida que envelhecemos, uma vida ativa, produtiva e saudável na família, na sociedade e na economia (apud SCHONS; PALMA, 2000, p. 71). Para que se obtenha esse padrão de envelhecimento, mostra-se essencial a inserção em atividades que se configuram como ações para eliminar o tédio e o aborrecimento, ajudando na criatividade, proporcionando uma reciclagem, a fim de que se consiga entender as transformações que ocorrem no dia a dia. Desse modo, buscar conhecer e aprender

---

<sup>2</sup> A Educação Física, ao longo de sua história, faz com que se compreenda todo o seu processo de formação, de concepção de corpo e de corporeidade. A Educação Física foi instrumento de higienização da população através da prática de atividades físicas com intenções eugênicas. A percepção corporal proporcionada pelo movimento desta higienização irá influenciar sobremaneira a imagem corporal; da mesma forma que a consciência que o indivíduo tem de seu corpo terá um papel extremamente significativo na maneira como ele movimentar-se-á. (PIRES, 2007)

consiste em uma tarefa de êxito na ampliação das experiências e no crescimento pessoal. Afinal, não pode ser a velhice um tempo onde o corpo do idoso será reduzido ao cuidar e alimentar, mas o aprender e o distrair-se serão fundamentais. A velhice será, assim, um tempo bastante rico, se o idoso souber fazer desse tempo livre um aliado que se transforme em uma experiência rica de aquisições.

A questão da educação para os idosos representa, portanto, um papel central em qualquer projeto de mudança de atitudes em relação à velhice. Conforme Cachioni (2003), aumentar a informação e levar as pessoas e as instituições a pensarem de forma mais positiva e realística sobre os idosos e a velhice são atitudes que podem contribuir para modificar a maneira como a sociedade trata essa parcela da população.

A educação pode ser definida, conforme Doll, como

[...] um processo intencional que busca levar outras pessoas a certo tipo de comportamento. Esse tipo de comportamento desejado é vinculado ao que se define, em uma determinada sociedade, como “ser educado”. Dessa forma fica evidente que educação não pode ser pensada fora do contexto concreto e real de uma sociedade. (2008, p. 9)

A educação de adultos e de idosos pode ser definida como um processo de comunicação no qual os participantes, idealmente, devem poder decidir o que dará sentido à interação que desejam iniciar e como vão fazer para atingir os objetivos comuns e pessoais. Nesse processo de interação, as pessoas intercambiam significados acerca do que é objeto da comunicação, que pode ser identificar um problema, adquirir informação sobre uma questão, aumentar conhecimento, ampliar a compreensão que têm de uma situação, tentar resolver um conflito. (PALMA; CACHIONI, 2002)

Quando se fala em educação no envelhecimento, pensa-se, portanto, em um processo que deve ser centrado na resolução de problemas ou na conquista de projetos específicos, na superação de desafios que o próprio envelhecimento implica. Essa forma de se educar e aprender deve ser construída pelo próprio idoso, diferentemente do que ocorre na educação formal. Ao incorporar essa aprendizagem, o idoso precisa ter consciência de que deverá fazê-lo independentemente dos desafios que encontrará, pois o resultado certamente será um aspecto qualificador de seu envelhecer.

A aprendizagem ou educação permanente para os idosos não significará somente uma necessidade de uma renovação cultural, mas também uma exigência para

que se garanta sua autonomia em uma sociedade onde acontecem rápidas transformações. Ao buscarem a compensação de algo perdido e desatualizado, ou mesmo, ao perseguirem novos horizontes, muitas vezes, os idosos poderão promover o desenvolvimento de novas habilidades que, certamente, contribuirão para a promoção de sua vida independente e autônoma.

Buscando objetivos de plenitude e desenvolvimento possíveis na última etapa da vida, Palma e Cachioni (2002) relacionam três princípios que regulariam o envelhecimento, em seus aspectos sociais e psicológicos, em uma proposta educativa para idosos:

- princípio da atividade - a capacidade de manter-se ativo mediante um processo educativo de ampla cobertura social incrementa a autonomia e a autorrealização. A opção pelo tipo de atividade requer uma decisão livre, autônoma e criativa, para que o idoso alcance satisfação pessoal e coletiva;

- princípio da independência - a educação deve preparar o idoso para manter sua independência e autonomia no mais alto grau possível em relação aos laços tradicionais, evitando que ele seja um mero receptor passivo das políticas sociais;

- princípio da participação - a pessoa humana é um ser social por definição e necessita viver numa sociedade vertical, e não em idades horizontais. A pessoa não pode perder suas relações sociais.

Diferentemente de um grupo de convivência, as universidades apresentam um espaço para idosos onde a principal questão norteadora consiste na educação continuada. Enquanto, nos grupos de convivência, priorizam-se o social e o compartilhamento nos contatos, com base na teoria da atividade e com orientação na área do lazer, privilegiando-se o bem-estar na velhice, nas universidades da terceira idade, enfatizam-se a produção de conhecimentos e a capacitação de recursos.

Dentre todas as instituições públicas e privadas empenhadas nesse propósito, a Universidade parece ser, no momento, a mais adequada e capaz de se estruturar para responder às necessidades específicas dos idosos, como atividades físicas, educacionais, culturais e sociais. A criação de microuiversidades temáticas, um projeto de centro de convivência no interior de uma universidade, tem sido o ponto de partida em muitos

---

locais, representando ações ou programas voltados a atender às necessidades da população idosa, com base nas suas características peculiares.

Vale citar a percepção de Sinésio (1999) em relação ao trabalho desenvolvido em uma universidade da terceira idade. Segundo ele, a conjugação de atividades de ensino, pesquisa e extensão em torno do cuidado do idoso possibilita que se criem alternativas inovadoras, numa interação convergente entre produção de conhecimento, formação e aperfeiçoamento de recursos humanos e prestação de serviços.

Partindo do pressuposto de que o ensino, a pesquisa e a extensão são elementos indissociáveis e assim deve ser concebidos, a experiência de extensão como elemento educacional é um instrumento fundamental na interação da universidade com a comunidade. Nessa relação, de um lado, transmite-se o conhecimento, por meio da pesquisa científica, e de outro, geram-se novas possibilidades de qualificação da vida.

Na universidade, grupos comunicativos, nas diversas áreas de conhecimento, podem estabelecer conteúdos diferentes de esclarecimento em torno das questões do envelhecimento. A pesquisa, como espaço de construção do conhecimento, pode iluminar o ensino e, pelos currículos, podem-se arranjar os discursos acadêmicos. A extensão pode se constituir como espaço de interpretação das descobertas apontadas pelas pesquisas. Enfim, todo potencial e as implicações do envelhecimento podem ser objetos de investigação, do ensino e da proposição de projetos experimentais de reinterpretção cultural. (BOTH, 2000)

No artigo 43 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) de 1996, a extensão universitária ganhou contornos que a especificam, em incisos como:

III - incentivar o trabalho de pesquisa e investigação científica, visando o desenvolvimento da ciência e da tecnologia e da criação e difusão da cultura, e, desse modo, desenvolver o entendimento do homem e do meio em que vive;

V - suscitar o desejo permanente de aperfeiçoamento cultural e profissional e possibilitar a correspondente concretização, integrando os conhecimentos que vão sendo adquiridos numa estrutura intelectual sistematizadora do conhecimento de cada geração;

VI - estimular o conhecimento dos problemas do mundo presente, em particular os nacionais e regionais, prestar serviços especializados à comunidade e estabelecer com esta uma relação de reciprocidade;

VII - promover a extensão, aberta à participação da população, visando à difusão das conquistas e benefícios resultantes da criação cultural e da pesquisa científica e tecnológica geradas na instituição.

Pode-se concluir, com base nesse artigo, que a universidade deve, por meio de sua extensão, oportunizar o desenvolvimento do homem, conduzindo-o a compreender seu envelhecimento no meio em que vive; sistematizando os conhecimentos adquiridos no convívio de gerações; procurando encontrar alternativas para amenizar o “problema” da velhice, assim como oferecer espaços em sua estrutura dos quais os idosos possam se beneficiar.

Foi na década de 1990 que a extensão universitária voltada para a população idosa conheceu seu apogeu. Nessa época, foram criadas as universidades da terceira idade, que se instauraram como uma verdadeira revolução cultural no âmago das instituições superiores, democratizando o saber e estabelecendo um novo conceito de extensão. (SÁ, 1999)

Uma das primeiras universidades da terceira idade surgidas no Brasil foi a Faculdade de Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Campinas/SP, em agosto de 1990. Com uma perspectiva de educação permanente, foi inspirada no modelo francês de Pierre Velas, que trouxe grande respaldo para proposta de outras universidades no Brasil todo.

O Governo Federal, por meio da Lei nº 8.842, de 4 de Janeiro de 1994, articulado com órgãos federais, estaduais e municipais, em seu art. 10, inciso III, propõe a reformulação dos propósitos educacionais, visando a:

- a) adequar currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais destinados ao idoso;
- b) inserir nos currículos mínimos, nos diversos níveis do ensino formal, conteúdos voltados para o processo de envelhecimento, de forma a eliminar preconceitos e a produzir conhecimentos sobre o assunto;
- c) incluir a Gerontologia e a Geriatria como disciplinas curriculares nos cursos superiores;
- d) desenvolver programas educativos, especialmente nos meios de comunicação, a fim de informar a população sobre o processo de envelhecimento;
- e) desenvolver programas que adotem modalidades de ensino à distância, adequados às condições do idoso;

f) apoiar a criação de universidade aberta para a terceira idade, como meio de universalizar o acesso às diferentes formas do saber.

A universidade, pela sua responsabilidade na conquista da cidadania, pode se constituir num lugar onde a vida humana é representada em novos discursos, integrando da melhor maneira todas as unidades universitárias. Por meio do ensino, da pesquisa e da extensão, tem potencial para ser mediadora do perfil do último estágio do ciclo de vida, não apenas afastando a dor, promovendo a saúde, oferecendo novos objetos de paixão para pensar e amar, novas formas de interação social, mas também se legitimando como elaboradora de novos discursos. (BOTH, 2000)

A gestão social do envelhecimento e da velhice pode se consubstanciar, parcialmente, na universidade, uma vez que ela se coloca como lugar privilegiado para a renovação do estoque cultural. O ensino, a extensão e, particularmente, a pesquisa podem qualificar os entendimentos e medir os discursos sociais para o desenvolvimento tardio. A universidade, ao assumir uma proposta comunicativa, possui, nos perfis demográficos e ontológicos envelhecidos, objetos que, uma vez estabelecidos, são capazes de influenciar as instituições parceiras, como a escola, a mídia, a família, o setor privado e o estado, a assumirem novas direções. (BOTH, 2000)

Assim, é pertinente afirmar que o trabalho sociocultural e educacional com idosos corresponde a uma proposta das mais recentes e que alcança grande prestígio e ascensão, em razão do aumento dessa parcela populacional e da crescente demanda de atenção que esta implica. Por constituir-se em espaço privilegiado da diversidade, da multiplicidade, das diferenças, das igualdades, do conhecimento e, principalmente, em um lugar que se destina à formação profissional, a universidade tem papel determinante na reflexão e na ação relativas às questões do envelhecimento.

Será mais importante, na velhice, aproveitar fatores que a beneficiem, como tempo disponível, liberdade e experiência de vida. Assim, a ampliação do enriquecimento pessoal, por meio da educação permanente, agregada ao conhecimento de vida, oportunizará a abertura de novos horizontes, proporcionando um sentimento imensamente gratificante, que contribuirá para o crescimento pessoal e equilíbrio emocional daquele que envelhece.

### 3.1. CREATI

Entre as experiências pioneiras com trabalhos voltados aos idosos, em 1991, surgiu o Centro Regional de Estudos e Atividades para Terceira Idade (CREATI), da Universidade de Passo Fundo, apresentando-se como uma universidade aberta aos idosos. O CREATI teve início como um trabalho de extensão apresentado pela UPF, que observou a crescente demanda dos idosos e procurou oferecer oportunidades para qualificar a vida dessa parcela da população.

O trabalho do CREATI vem oportunizando o acesso ao conhecimento e a ações sociais para seu público alvo, colocando o idoso como um agente que aprende sobre seu envelhecimento e como o principal administrador da qualificação de seu envelhecer. Por meio de oficinas, os idosos se inserem como protagonistas nas atividades de sua preferência, onde a sociabilidade, o conhecimento, a interação com pessoas afins são promovidos, de modo a atualizar suas capacidades e a proporcionar mudanças físicas e comportamentais.

O CREATI, em sua condição de universidade aberta, de caráter intergeracional, cada vez mais se consolida como espaço nuclear onde se organizam atividades que buscam preparar os participantes para um envelhecimento saudável e produtivo; melhorar o seu estado físico, psíquico e mental; aumentar sua qualidade de vida, contribuindo para a compreensão de seu entorno para nele viver melhor. Visa a uma educação que inspira a compensar desvantagens, a explorar horizontes, a eliminar desigualdades. Procura incentivar as pessoas a entenderem não apenas aquilo que as limita e condiciona, mas também a possibilidade de transformarem-se a si mesmos, compreendendo-se melhor, enquanto vivenciam novas experiências e vislumbram conhecimentos. (PALMA, 2000)

Longe de querer se tornar uma “ilha da felicidade” (DOLL, 2002) e procurando evitar que os idosos fujam de sua transformação individual, o CREATI objetiva demonstrar a esse público o verdadeiro sentido que pode ter em suas vidas uma intervenção educacional com potencial social, crítico e político. O CREATI não quer ser simplesmente um centro de convivência onde os idosos podem estar, mas um espaço onde eles possam promover sua saúde, exercer sua cidadania com atividades de lazer e de diversão, acompanhados de uma intencionalidade pedagógica, correspondente às intervenções educacionais.

Assim como acontece em várias sociedades avançadas, é possível verificar que instituições como o CREATI tendem, em alguns casos, a assumir funções que seriam atribuídas à família. Isso pode ser explicado pelo caráter interdisciplinar, pela participação e interação sociais, pela promoção integral da saúde que tais instituições concentram, utilizando metodologias específicas aos idosos. Verifica-se, ainda, que essa dedicação em âmbito social e familiar é de considerável valor para os idosos, potencializando seu sentimento de bem-estar e sua autoestima.

Conforme Lúcia Palma (2000), às universidades da terceira idade vem sendo atribuído, por parte de especialistas, o papel significativo de recinto privilegiado da educação ao longo de toda vida, acolhendo os adultos que desejam retornar aos estudos, adaptar e enriquecer os seus conhecimentos, ou satisfazer o gosto de aprender em qualquer domínio da vida cultural.

Vale citar, ainda, que a atuação do CREATI como uma microuniversidade inserida dentro de uma universidade oportuniza a inserção social e a convivência entre gerações. Assim, a presença dos idosos nos campi, onde transitam cotidianamente milhares de pessoas mais jovens, corresponde a uma excelente forma de aproximar diferentes gerações.

Dentro do âmbito universitário, destacam-se, por fim, as parcerias que se tornam possíveis quando o CREATI se integra com diferentes áreas do conhecimento, dentro da própria universidade, aprimorando a proposta educativa voltada aos mais velhos. Ao colocar-se como um espaço de pesquisas, o centro oportuniza a geração de resultados que, certamente, beneficiarão os futuros idosos, e, ao convocar outras unidades para o trabalho com esse público, promove a aplicação do conhecimento teórico adquirido. Enfim, a ação protagonizada pela universidade em prol dos idosos constitui-se num movimento de reciprocidade, pois os próprios sujeitos das pesquisas podem usufruir dos benefícios que são gerados por meio delas.

#### 4. ATIVIDADE FÍSICA

O corpo humano foi feito para o movimento, não para o descanso. Seu sistema cardiovascular, seu metabolismo, seus ossos, articulações e músculos são fisicamente adaptados a realizar diariamente atividades variadas em qualquer idade. O ser humano é, portanto, um ser em movimento. (SIMÕES, 1994)

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Segundo Matsudo (2001), eis alguns conceitos que merecem especial atenção:

- atividade física - definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico;

- exercício - definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física;

- aptidão física - é considerada não como um comportamento, mas uma característica que o indivíduo possui ou atinge, como a potência aeróbica, resistência muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade.

A quem almeja uma vida mais saudável, a prática de atividades físicas consistirá num hábito extremamente importante em qualquer faixa etária, pois promoverá, na vida dessa pessoa, a manutenção de uma boa saúde física e mental. A formação do hábito oportuniza, ainda, um enorme ganho psicológico de fazer estreitarem-se as opções. O hábito fornece a direção e a especialização da atividade que faltam no equipamento biológico do homem, aliviando, assim, o acúmulo de tensões resultantes dos impulsos não dirigidos. (BERGER, 2009)

Se retomarmos o século passado, mais precisamente os períodos de 1903 até 1920, em que imperou a fase higienista, as ações procuravam formar nas pessoas condutas saudáveis com discursos e práticas impositivas, tais como: “o acesso à saúde é entendido como responsabilidade e esforço individual, partindo do princípio de que cabe às pessoas, informadas sobre os riscos de adoecimento, a responsabilidade de adotar um estilo de vida mais saudável”. (PAULINO et al., 2009)

Segundo Pitanga (2002), a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, como é o exemplo de jogos, lutas, danças, esportes, exercícios, atividades laborais e deslocamentos.

São muitas as evidências presentes no dia a dia, comprovando que homens e mulheres idosos vinculados a uma atividade física possuem uma relação inversa com a mortalidade. Muitos dados demonstram a necessidade de estímulo à atividade física, que, se realizada de forma regular após os 50 anos, mesmo em indivíduos que até então nunca a praticaram, leva ao encontro de muitos benefícios. Sem dúvida, uma mudança no estilo de vida conduzirá a um impacto real na diminuição da mortalidade e na ampliação da longevidade, e, nessa tarefa, a atividade física pode ser um dos processos capazes de prevenir ou minimizar as limitações provenientes do envelhecimento.

Existem, hoje, muitas ofertas no campo das atividades físicas, todas elas oportunizando aos idosos essa mudança de estilo de vida, por meio da incorporação das mais diferentes modalidades, entre as quais se podem citar ginásticas, alongamentos, danças, yoga, massagens, técnicas de relaxamento, caminhadas etc. Salienta-se que a realização dessas atividades gera uma série de alterações na química do organismo e, conseqüentemente, altera o comportamento como um todo e o próprio cérebro. Entre as inúmeras substâncias produzidas pelo organismo, destaca-se a endorfina, um neurotransmissor que gera sensações agradáveis e prazerosas nos indivíduos. Assim, entende-se que manter um fluxo de sensações agradáveis é algo desejável por qualquer pessoa, seja ela idosa ou não, e seu alcance passa pela prática da atividade física, como uma ação voltada à busca pelo bem-estar. A atividade física induz ao cuidado com o corpo, e cuidar do corpo e da saúde é uma medida extremamente importante, sem contar que esse cuidado se relaciona diretamente com o sujeito em todas as suas dimensões, acarretando grandes benefícios para a sua vida.

#### **4.1. ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE**

Sendo o envelhecimento humano um processo natural da vida, não se tem conhecimento de como evitá-lo; no entanto, o que pode ser feito é estabelecer melhores condições possíveis para se vivenciar esse período. Assim, a fim de que benefícios

---

possam ser alcançados em curto prazo, influenciando positivamente os aspectos de saúde e qualidade de vida – caracterizada pela manutenção da independência funcional do idoso –, é indispensável a realização de um programa de atividades físicas, com treinamento aeróbico, de força muscular, flexibilidade, equilíbrio, entre outros.

A promoção da saúde implica, necessariamente, em uma maior conscientização sobre o próprio corpo, na medida em que o seu próprio envelhecimento o instruirá a conhecer suas limitações e potencialidades. Não há como desvincular a velhice do corpo, afinal o corpo do indivíduo é que, inicialmente, expressará a sua idade. Assim, o corpo demonstrará, muitas vezes, a história de vida, com sinais de cuidados ou esquecimentos, enfim, será o resultado de um processo ou trajetória marcado pelo aprendizado na corporeidade, trabalhos realizados, preferências, atividades físicas realizadas ou não e se houve preocupação com a saúde ou não.

Matsudo (2001) afirma que evidências epidemiológicas disponíveis tanto em homens quanto em mulheres sugerem, fortemente, uma associação inversa entre atividade física e mortalidade. Os dados suportam a necessidade do estímulo à atividade física regular após os 50 anos, mesmo que o indivíduo seja sedentário, visto que a manutenção da atividade física regular ou a mudança para um estilo de vida ativo têm um impacto real na mortalidade e na longevidade.

Para os que já estão idosos, a proposta é promover a saúde por meio da manutenção ou recuperação da autonomia e independência. Com isso, naturalmente, será postergado ao máximo o início das doenças, pois estas, em sua maioria, são crônicas e, depois de instaladas, tendem a ser de difícil e lenta solução, mas de longa duração. (VERAS; CALDAS, 2009)

Por óbvio, envelhecer não significa necessariamente adoecer, mas a relação que se faz entre velhice e incapacidades e doenças parece natural, quando se considera a diminuição de funções orgânicas, visto que no envelhecimento os órgãos apresentam uma diminuição de suas reservas. É nessa perspectiva, então, que se torna imprescindível o conhecimento desses déficits, para que haja uma tomada de atitudes em prol da prevenção, a fim de que, mesmo beirando os 80 ou 90 anos, as pessoas possam discernir o que é patologia do que é uma implicação própria do envelhecer.

Uma via de enriquecimento do conhecimento e aumento do potencial do idoso consiste na transmissão de informações sobre a atividade física. Trata-se de um aprendizado que permite às pessoas viverem a atividade física por meio de um processo educativo, possibilitando-lhes aprender sobre suas limitações e potencialidades motoras, e também sobre a prática, capacitando-se para realizá-la permanentemente. É viver um processo de aquisição de novos saberes, o que significa atualização e responsabilidade para cuidar de si mesmo. (OKUMA, 2002)

A atividade física corretamente orientada, tanto em idosos saudáveis como em cardiopatas, altera favoravelmente o metabolismo lipídico e dos carboidratos, induz ao aumento dos níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL), tem efeito benéfico sobre a distribuição do tecido adiposo, melhora a sensibilidade insulínica, sendo igualmente importante na redução do risco cardiovascular (FREITAS et al., 2002). Além disso, existem evidências bastante significativas da influência da atividade física na melhoria da eficiência do sistema imunológico, fato que pode reduzir a incidência de alguns tipos de câncer e melhorar a resistência de pacientes com AIDS. Além disso, a adoção de estilo de vida ativo fisicamente irá proporcionar mudanças de comportamentos dos indivíduos. (PITANGA, 2002)

Cruz et al. (2009) citam pesquisa recente apresentada pela Academy of Family Physicians, de acordo com a qual pessoas idosas que permaneceram ativas ou se tornaram ativas apresentam uma diminuição significativa no risco de morte para todas as causas em relação às sedentárias. Desse modo, concluíram os autores que o início de um programa de atividade física no final da vida pode reduzir significativamente fatores de risco que estavam presentes nos idosos sedentários, quando estes ainda eram jovens, proporcionando, ainda, uma melhora do desempenho das suas atividades físicas cotidianas.

Sabe-se que a prática de atividade física traz benefícios em qualquer idade; porém, pode-se afirmar que o idoso se beneficia ainda mais que os indivíduos jovens, pois a inatividade física leva a uma regressão progressiva da capacidade funcional. Assim sendo, no sujeito mais idoso e sedentário, verifica-se a soma de efeitos determinantes da perda de massa muscular, que são idade e inatividade. Isso acaba gerando um círculo vicioso extremamente prejudicial à qualidade de vida. Entretanto, o início de um programa de exercícios pode interferir nessa situação e, conseqüentemente,

promover uma melhora da aptidão física com vistas a garantir a capacidade de desempenho das atividades básicas instrumentais de vida diária. (BERLEZI, 2009)

Por tudo o que foi exposto acima, conclui-se que a implantação de estratégias para prevenir incapacidades causadas pelo envelhecimento, a prevenção a possíveis doenças, a manutenção da autonomia e a conscientização dos idosos para que tenham uma melhor aceitação de sua corporeidade com as alterações causadas pela idade são facilitadas pela adoção de atividades físicas e/ou de programas de reabilitação, podendo promover melhoras de caráter funcional e minimizar ou precaver o aparecimento de problemas decorrentes da inatividade ou da inatividade prolongada. Sem dúvida, a adesão a essas estratégias é de grande importância para a prevenção dos declínios funcionais associados ao envelhecimento e de suas doenças características, podendo, posteriormente, ampliar a qualidade de vida, oportunizando que os idosos desempenhem seus papéis sociais, permaneçam ativos e desfrutem de maior senso e significado pessoal.

## 5. INTERAÇÕES SOCIAIS

O meio ambiente também pilota as embarcações, por meio das correntes marítimas, dos ventos, dos acidentes de percurso, das tempestades e assim por diante. Dessa forma, os pilotos guiam, mas também são guiados. Portanto, pode-se dizer que construímos o mundo e, ao mesmo tempo, somos construídos por ele. Como em todo processo coexistem as pessoas e os demais seres vivos, tal construção é necessariamente compartilhada. (MATURANA, 2001)

Falar sobre relações sociais é falar sobre a vida humana, A vida em sociedade possibilita a sobrevivência do indivíduo e da espécie; por meio dela, aprendem-se formas de comunicação e regras para convívio, adquire-se conhecimento acerca de si e do mundo, dando-lhe significações; enfim, constrói-se uma identidade. Além disso, viver em grupo permite que, dentre tantas pessoas com quem o ser humano se mantém em contato, seja possível selecionar aquelas que garantem as experiências emocionais mais positivas. Embora, na velhice, já tenham sido aprendidas muitas das habilidades de que se necessita para bem viver, o contato com outras pessoas mantém-se imprescindível. Os outros permanecem potencialmente fonte de segurança, de amor, de sentimentos de pertencer a um grupo, além de servirem como parâmetros para o indivíduo avaliar a adequação de seus comportamentos, sentimentos e aquisições. Por meio dos outros, cada um pode confirmar a ideia que faz de si mesmo: sua capacidade, seu valores, opiniões e competência. (ERBOLATO, 2002, p. 957)

De acordo com a afirmação da autora, as relações sociais oportunizam ao ser humano interações frequentes que ocorrerão obedecendo a certos padrões culturais do contexto onde se está inserido. Essas interações abrangerão os mais diversos sentimentos, que podem ser positivos ou negativos, assim como a percepção de si próprio e do outro em diferentes ângulos e graus de envolvimento. As pessoas vão construindo sua vida tendo como matéria-prima sua relação com os outros; ou seja, da relação com os demais é que a vida se edifica.

A sociedade terá um poder de influência muito grande no desenvolvimento da personalidade, sendo, ainda, extremamente importante para a manutenção da felicidade humana. Progressivamente, o homem é influenciado no espaço do convívio com os outros, e, espontaneamente, esse convívio não deixa de educá-lo para um perfil muitas vezes comum às características do padrão social do contexto em que está inserido, o qual define os costumes culturais, políticos, sociais e educacionais a serem seguidos.

A definição de sua personalidade e identidade passará por uma formação contínua que receberá constantemente influência do coletivo. Assim, o processo de

interação com seus semelhantes, a que os homens estão expostos desde seu nascimento e durante toda a vida, prova que a existência e formação individual é indissociável da sociabilidade.

Na terceira idade, o potencial psicológico e social se faz tão forte quanto nas etapas anteriores, pois a capacidade de se voltar para a busca de projetos de vida passa necessariamente pela manutenção da convivência com os outros. Nessa perspectiva, a participação social do idoso, muitas vezes fora do seio familiar, propicia o desempenho de um papel extremamente importante, podendo o engajamento com pessoas afins proporcionar trocas e convivências enriquecedoras, permitindo-lhe se avaliar perante os outros, de modo a ampliar sua autopercepção.

A convivência social se funda e se constitui na aceitação, no respeito e na confiança mútuas, criando, assim, um mundo em comum. E nessa aceitação, nesse respeito e nessa confiança mútuas, é que se funda a liberdade social. Isso ocorre porque a constituição biológica humana é a de um ser que vive no cooperar e no compartilhar, de modo que a perda da convivência social traz consigo a enfermidade e o sofrimento. (MATURANA, 1998)

## **5.1. RELAÇÕES INTRAPESSOAIS**

Embora seja possível afirmar que o homem tem uma natureza, é mais significativo dizer que o homem constrói sua própria natureza, ou, simplesmente, que o homem produz a si mesmo (BERGER, 2009). A possibilidade de ser protagonista em sua própria natureza coloca o ser humano como responsável pela construção de um mundo interessante e significativo, e sua participação ativa nessa construção lhe atribui responsabilidades muito grandes. Por maior que seja a responsabilidade, porém, o cuidar de si mesmo e o direito a essa capacidade de moldar a própria vida são vantagens extremamente significativas para a independência e capacidade funcional do indivíduo.

Com respaldo de Ryff (1989), Neri (1995) define os domínios do bem-estar psicológico da seguinte forma:

- autoaceitação - implica uma atitude positiva em relação a si próprio e a sua vida passada e reconhecer e aceitar diversos aspectos de si mesmo, incluindo características positivas e negativas;

- crescimento pessoal - estar aberto a novas experiências, ter um senso de crescimento contínuo, de realização do potencial pessoal e de autorrealização;

- propósito de vida - ter metas e objetivos que dão um sentido e um propósito à vida, pois as crenças a tornam significativa;

- relação positiva com os outros - envolve ter relações confiáveis e de qualidade com os outros, ou seja, uma relação calorosa, empática, satisfatória e verdadeira, inclusive voltada para o bem-estar alheio;

- domínio sobre o ambiente - ter um senso de domínio e competência para manejar o ambiente e aproveitar as oportunidades que surgem a sua volta, ser capaz de manejar as demandas da vida diária e do mundo ao redor, ser hábil para escolher ou criar contextos apropriados as suas necessidades e aos seus valores.

Todo esse conjunto de aspectos permite que, cada vez mais, as pessoas vivam melhor, com gestos e atitudes mais adequadas, com maior liberdade de tempo e com escolhas que conduzem à realização e satisfação pessoal. Nesse sentido, a pessoa idosa deve ser o agente, o sujeito de sua promoção, e, como tal, precisa estar consciente de sua capacidade de aprendizagem, mas também de suas limitações. (SCHONS; PALMA, 2000)

O envelhecimento, um processo que implica fatores físicos e mentais, desempenhará, de modo positivo ou negativo, importante papel na vida dos indivíduos, podendo significar uma chance para a realização de antigos ou novos projetos, assim como um alçômetro para qualquer aspiração. Relacionada a esse último comportamento, destaca-se a necessidade de ajustamento à aposentadoria e à perda de papéis, que se somam ao aumento dos problemas de saúde e das incapacidades físicas. Lidar com esses fatores, aliados à admissão da própria finitude, passa a ser a principal tarefa do idoso, exigindo-lhe reorientação. (BALTHES; SILVERBERG, 1995)

Esse novo cenário muda a percepção da vida e dos fatos, sendo estes muitas vezes negativos, como a morte de amigos ou a “ditadura” de um mundo voltado para a valorização e exposição da juventude, a qual descarta a possibilidade de os idosos voltarem-se para o mundo exterior, impondo-lhes a ideia de que agora devem se voltar mais para si, ou seja, tirando-lhes a oportunidade de se exteriorizar. Em meio a essas mudanças, a busca de outras formas de promoção ou autorregulação deve prever novos parâmetros para seu julgamento quanto às suas capacidades e eficácias, que se farão extremamente importantes na convivência cotidiana com sua própria velhice.

A capacidade de encontrar subsídios como o gostar-se ou aceitar-se com suas qualidades e imperfeições produzirá um idoso feliz e realizado que sabe trabalhar suas emoções, fato que dependerá, sobretudo, da forma como foi construída toda sua trajetória de vida e sua personalidade pessoal. Muitos estudos enfatizam que a personalidade já está fixada muito antes do aparecimento do primeiro fio de cabelo branco e que, essencialmente, as pessoas mais velhas podem ajustá-la, mas não alterá-la radicalmente. (HAMILTON, 2002)

Nesse exercício de ajustamento, conhecer a si próprio e saber conduzir sua vida, à medida que envelhece, são condições favoráveis a uma velhice saudável e livre para que, até mesmo sozinho, o idoso se sinta feliz, sabendo agir nos momentos de solidão para que, emocionalmente, esta não lhe traga transtorno. Sendo agente de sua própria vida, suas escolhas serão avaliadas diante das oportunidades surgidas. A escolha por uma vida mais saudável é também uma responsabilidade e um esforço individuais, de modo que cabe à própria pessoa buscar formas de adotar hábitos saudáveis e que lhe tragam resultados positivos e qualitativos.

O nível diferenciado de insatisfação entre velhos deprimidos e voltados para a realidade do passado, quando possuíam uma reconhecida identidade, e aqueles que encontram relações satisfatórias na velhice pela inserção social revela a importância de se conceder sentido à vida por meio de objetos de investimento cognitivo e afetivo (BOTH, 2000). Ampliando essa ideia, Monteiro (2002), ao citar Aristóteles e Cícero, descreve a felicidade na velhice como o fruto de uma vida virtuosa, em que o senso de realização pessoal é o produto do senso de viver sempre em busca de um ideal de excelência pessoal, e não de prazer decorrente da satisfação de necessidades.

Até bem pouco tempo atrás, a velhice era caracterizada como um período de perdas, mas a incorporação de direitos sociais proporcionou uma mudança de percepção em relação a ela, substituindo esse atributo pela conquista de prazer, da realização de projetos adiados e de satisfação pessoal. Vale lembrar, porém, que não depende apenas do sujeito o encontro dessa satisfação pessoal, pois políticas públicas e sociais devem oportunizar não somente espaços para que isso ocorra, mas também, e principalmente, uma mudança quanto à imagem da velhice.

A satisfação e a realização pessoal se conservarão elevadas, especialmente, se, ao chegar à velhice, a pessoa estiver empenhada em alcançar metas que deem significado a sua vida, promovendo a manutenção ou o restabelecimento de seu bem-estar. Exteriorizar sonhos é importante, mas conscientizar-se é imperativo. Afinal, a convivência em grupo passa, necessariamente, pela boa convivência de uma pessoa consigo mesma, dotada de uma autoimagem positiva.

## **5.2. RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

O ambiente humano necessariamente se faz pela interação entre os homens, assim como sua validação se dá pela troca e pelo convívio social. O exercício do papel social, em que as potencialidades humanas são aproveitadas, contribui para o aumento da autoestima do indivíduo, resultando em motivação para a vida.

Nesse contexto, as experiências e os saberes acumulados são vistos como ganhos que oferecem elementos para buscar novas identidades, realizar sonhos e estabelecer boas relações intergeracionais. Compartilhar expectativas e vivências, bem como conviver com outros idosos são atitudes capazes de se reverter em um sentimento de valorização, em um reconhecimento próprio pelo carinho de quem está próximo.

Both, citando Oliveira (1995), ressalta que:

[...] a interação face a face entre indivíduos particulares desempenha um papel fundamental na construção do ser humano; é através da relação interpessoal concreta com outros homens que o indivíduo vai chegar a interiorizar as formas culturalmente estabelecidas de funcionamento psicológico. Portanto, a interação social, seja diretamente com outros membros da cultura, seja através de diversos elementos do ambiente culturalmente estruturado, fornece a matéria-prima para o desenvolvimento psicológico do indivíduo. (2000, p. 38)

Esse desenvolvimento da pessoa é influenciado pela constante exposição e convívio com os outros, com interesses afins ou não, mas que, de qualquer modo, contribuem e ajudam a compreenderem o que são ou até mesmo o que não são.

Como salienta Berger (2009), não é possível ao homem existir na vida cotidiana sem estar continuamente em interação e comunicação com os outros. Em suma, se a vida é um processo de conhecimento, os seres vivos constroem esse conhecimento não a partir de uma atitude passiva, e sim pela interação. Aprendem vivendo e aprendendo.

Velhice bem-sucedida é, assim, 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, bem como às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário (NERI, 1995). Em outros termos, ela é indissociável de apoio social, acompanhamento psicológico e animação na terceira idade. Essas três estratégias diminuem o isolamento (morte social), reduzindo o risco para a saúde, e valorizam o idoso, que começa a se sentir mais útil, pois deixa de se perceber como um empecilho, organizando melhor e com mais qualidade o seu tempo. (CORREIA, 2007)

Na dinâmica humana, sempre se formam grupos, uma tendência que está relacionada com as aceitações, as conversações, os encontros. De acordo com Maturana (1998), quando nos encontramos num mesmo plano humano suficientemente básico, nos aceitamos. Nessa medida, ver o outro como um igual constitui um ato que habitualmente chamamos de amor, e o amor, ou a aceitação do outro junto a nós, na convivência, é o fundamento biológico do fenômeno social. Sem amor, sem aceitação do outro junto a nós, não há socialização, e sem esta, não há humanidade. (MATURANA, 2001)

A vivência grupal é positiva na medida em que as pessoas, geralmente, pelo contato social, deixam-se influenciar com os pares ou a comunidade onde se relacionam. O grupo qualifica a vida das pessoas por seus relacionamentos, e estando inseridas dentro de uma expectativa grupal, protagonizam interações e trocas com os demais. Both (1991) destaca, sobre isso, que, as pessoas desenvolverão mais qualidade

de vida à medida que seu interesse umas pelas outras aumentar, ou à medida que cada uma for tratada com sua luz própria, ou porque está inserida numa atividade valorizada..

Paulino et al., citando pesquisas em Educação em Saúde, vinculadas à OMS, assim ressaltam:

[...] uma educação em saúde desenvolve nas pessoas o senso de responsabilidade pela própria saúde e pela saúde da comunidade à qual pertence e a capacidade de participar da vida comunitária de uma maneira construtiva. Cabe à educação em saúde promover no sujeito tanto o senso de responsabilidade individual quanto o comunitário. (2009)

O envelhecimento participativo, descrito acima, oportuniza a habilidade de pensar, capacitando a pessoa a responder com presteza e ponderação às exigências do ambiente (BOTH, 2000).

Carstensen (1995), fundamentado em Antonucci e Jackson (1987), enfatiza que, ao longo do curso da vida, as pessoas agregam-se em grupos de apoio, ou comboios sociais, constituídos por indivíduos capazes de lhes fornecer suportes instrumental e emocional recíprocos, de forma confiável, sendo isso o que se observa nos grupos de terceira idade, objetos deste estudo.

Tendo a atividade física como uma ocupação cotidiana e recebendo o suporte de um grupo de pessoas afins, os idosos poderão situar-se num ambiente de valorização às individualidades, revertendo em benefícios para a saúde, não só física, mas também mental. Assim, o grupo e as atividades físicas desempenharão um relevante papel na construção de uma longevidade permeada pela convivência com amigos, que darão suporte para que o prazer e a alegria sejam percebidos, apesar de todas as mudanças consequentes do envelhecimento humano.

## 6. PERSPECTIVAS METODOLÓGICAS

Procurando conhecer as características de uma determinada população, por meio de uma amostra de seus participantes, busca-se obter alguns resultados aproximados que caracterizem interesses comuns. Todos os acontecimentos têm em comum o fato de demonstrarem a forma como o mundo é construído pelas pessoas e o modo como elas próprias estão se desenvolvendo, isto é, o que estão construindo e até mesmo qual o resultado disso. Todos esses dados e fatos enriquecem a visão de um determinado grupo, caracterizando a pesquisa qualitativa.

Gil (1991) a descreve como aquela que obtém dados descritivos acerca do fenômeno ou de determinada população. Sendo assim, as pessoas pesquisadas e observadas fazem parte do processo de conhecimento, não sendo um objeto neutro apenas, de modo a propiciar o levantamento de hipóteses e o relacionamento entre as variáveis encontradas.

Pode-se afirmar que este trabalho delinea-se como uma pesquisa qualitativa, classificada e baseada em seus objetivos como descritiva, pois pretende identificar fenômenos subjetivos acerca de uma população, bem como estudar e entender o modo pelo qual esses fenômenos acontecem. Em razão disso, é possível proceder a uma descrição da realidade, apresentando relações entre as variáveis “atividade física”, “relações intrapessoais e interpessoais”.

A pesquisa qualitativa se abstém de estabelecer um conceito bem definido daquilo que se estuda e de formular hipóteses no início para depois tratá-las. Em vez disso, os conceitos são desenvolvidos e refinados no decorrer do próprio processo investigativo. (BARBOUR, 2009)

Assim, procurando interpretar dados e compreender uma realidade qualitativa, optou-se pelo levantamento de dados sobre um grupo de pessoas, formado por alunos do CREATI, com o auxílio da técnica do grupo focal. Conforme Morgan (apud BARBOUR, 2009), quando se trata de investigar o que os participantes pensam, os grupos focais são úteis; mas, quando o objetivo consiste em desvendar por que os participantes pensam como pensam, eles são excelentes.

Já de acordo com Severo, Fonseca e Gomes,

[...] o traço de distinção do grupo focal é o uso explícito da interação grupal para produzir dados e *insights* que seriam menos acessíveis fora do contexto de interação que se encontra no grupo. É uma forma de coletar dados diretamente das falas de um grupo. Os dados obtidos com o uso do grupo focal são ricos, pois ele possibilita capturar expressões e formas de linguagem não apreensíveis por outras técnicas. (2007)

Um dos objetivos da pesquisa consiste na captura de informações em meio à interação entre os participantes. Isso se justifica pela intenção de procurar não somente extrair os comentários, mas também observar os acontecimentos, as ações e reações nos momentos de interação, do que se podem obter constatações importantes. Afinal, muitas vezes, o conjunto das situações pode ser infinitamente mais elucidativo do que a soma de partes independentes.

A escolha pelo grupo focal permite, ainda, que as pessoas debatam questões dentro de sua situação cultural e social. Assim, os participantes podem relatar histórias capazes de confirmar experiências, muitas vezes, comuns e que se relacionam com uma identidade coletiva. Ressalta-se, porém, que, nas discussões, pode-se correr o risco de as conversas serem entrecortadas por assuntos paralelos.

Com vistas a compreender essa espécie de utopia de um envelhecimento saudável, dentro de um contexto social com características particulares e que representa um espaço privilegiado, optou-se pelo método dos grupos focais. A obtenção de dados qualitativos, por meios de entrevistas grupais, tem o propósito de elucidar atitudes, preferências, necessidades e sentimentos.

Quanto ao número de participantes, Severo, Fonseca e Gomes fazem a seguinte observação, com base em Westpha, Bogus e Faria: “há vezes em que a familiaridade anterior é uma vantagem. O número oscila entre um mínimo de seis ou um máximo de quinze, por apresentarem pelo menos um traço comum”. (2007)

A coleta de dados teve início por meio de uma busca, no sistema informatizado do CREATI, por alunos que frequentassem oficinas de atividades físicas há mais de 10 anos. Foram selecionados nove idosos, representantes de uma amostra dos alunos do centro. Salienta-se que estes foram escolhidos de modo intencional, tendo como critério o fato de frequentarem atividades físicas de forma regular e a disponibilidade de contribuir com suas falas e suas histórias para o estudo, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Passo Fundo sob o parecer que se

---

encontra no Anexo B. Os participantes consentiram com a realização da pesquisa e a divulgação dos resultados, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), conforme consta em Apêndice A.

Para os alunos foi entregue uma ficha (Apêndice B), contendo questões relativas ao seu perfil. Os dados foram coletados por meio de entrevistas realizadas com nove idosos na faixa entre 63 e 78 anos (oito mulheres e um homem), sob orientação de três perguntas preestabelecidas. Antes da primeira pergunta, foram explicados os objetivos do trabalho e a forma como os dados seriam tratados, firmando-se o compromisso quanto à manutenção do anonimato da identidade e dos depoimentos de vida. Por essa razão, optou-se por apresentar, na análise, ao lado da transcrição de suas falas, apenas as iniciais do nome, seguidas da abreviatura *fem.* para participantes do sexo feminino e *masc.* para o participante do sexo masculino, bem como de sua idade.

O número de sessões necessárias ao alcance dos objetivos não obedece a um padrão rígido. Como comentam Severo, Fonseca e Gomes, citando Aschidamini e Soupe (2004), “na realidade, ele varia de acordo com a complexidade da temática e o interesse da pesquisa”. (2007)

Como estratégias para coletar os dados, foram adotadas:

- a observação participante – por meio das oficinas, definiram-se o jogo dos papéis e alguns perfis de alunos;
- entrevista individual ou coletiva - reunião de alunos em um grupo, onde, por meio de um convite, foram levados a responder questões predeterminadas;
- a história de vida - relatada ao longo dos encontros, situações em que os alunos puderam expor fatos marcantes e significativos de suas vidas.

Os dados foram capturados por meio de gravação de áudio, sendo, posteriormente, transcritos para tratamento e análise.

Na amostra de nove alunos, foram investigados os fatores que os influenciaram na busca pelas atividades físicas, mediante as seguintes perguntas:

- 1- Como se deu a incorporação nas atividades físicas do CREATI?
- 2- Qual a influência da atividade física nas relações intrapessoais?
- 3- Qual a influência da atividade física nas relações interpessoais?

## **7. DISCUTINDO OS DADOS ENCONTRADOS – IMPLICAÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NAS RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS**

### **7.1 COMO SE DEU A INCORPORAÇÃO NAS ATIVIDADES FÍSICAS**

O envelhecimento como aspecto social e não é uma exclusividade dos tempos modernos, mas foi nos últimos anos que ele começou a receber a devida atenção, em razão do aumento demográfico, que o colocou como assunto emergente. Nesse processo, o tema deixa de ser analisado somente em sua face biológica, pois sua caracterização passa a ser composta por diferentes visões, de acordo com os jogos sociais, com a questão de políticas públicas, as expectativas familiares e culturais e as relações da própria pessoa com sua situação de vida, envolvendo readaptação, invenção ou exclusão de alguns valores que nortearam, até então, sua trajetória.

Como revelam Vieira et al., “dependendo de como o idoso concebe a própria velhice e de que referencial ele adota para entendê-la, conceituá-la e vivê-la, as atividades que proporcionam satisfação pessoal certamente serão diferentes” (VIEIRA et al., 2011, p. 172). Assim, o envelhecimento é uma experiência heterogênea, inclusive no que se refere às escolhas, que dependerão do modo como a pessoa organizou seu transcurso de vida e de como ela encara o envelhecer, partindo de circunstâncias histórico-culturais, da incidência ou não de doenças ou enfermidades decorrentes desse processo e de fatores de interação entre sua genética e seu ambiente.

Na esteira das variadas formas de vivenciar o envelhecimento, dedicar-se a uma atividade criativa é, segundo Hamilton (2002), uma experiência de considerável valor para as pessoas mais velhas, aumentando o sentimento de bem-estar e a autoestima. Nessa medida, o potencial de um bem envelhecer poderá ser mais qualificado se, nas horas livres, os idosos se ocuparem com novas aprendizagens, com a busca de atualização permanente, sintonizando-se com os aspectos atuais, a fim de que possam acompanhar melhor as constantes e velozes mudanças tecnológicas e mesmo morais que regem a sociedade.

Entre as várias opções de ações para a condução e qualificação da vida dos idosos, a atividade física surge como

[...] uma qualidade substancial do ser humano; apresenta um teor que ultrapassa o que o biológico e o funcional lhe conferem; é fonte de conhecimento e de comunicação, de sentimentos e emoções, de prazer estético e fator de desenvolvimento e evolução da espécie humana. (REZENDE; CALDAS, 2003, p. 11)

Questionados quanto à motivação para a participação em um grupo de atividades físicas, os sujeitos investigados assim revelaram:

*A solidão foi para mim um impulsor para eu vir. No começo relutei e pensava que não tinha tempo. Para quem tem solidão em casa, isso aqui é um mar aberto. (T.Q. – fem., 65 anos)*

Como sugere a fala acima, a atividade física pode ser uma ação capaz de estimular as pessoas a saírem de suas casas, proporcionando-lhes o encontro com os pares, além da sua família. Ressalta-se, nesse sentido, que a solidão ocorrida na velhice, muitas vezes, é ocasionada por atitudes de isolamento provenientes do próprio idoso, que, por não conseguir viver num mundo que lhe é estranho, marcado por mudanças extremamente rápidas e profundas, prefere a reclusão e o afastamento da sociedade. Nesse movimento, porém, a aceitação passiva de aspectos que levem à acomodação o coloca em risco de depressão. Por esse motivo, é primordial que o idoso busque sua recuperação e integridade, obtendo, assim, o seu retorno à vida como uma pessoa (particip)ativa.

No decorrer do processo de envelhecimento, as mudanças físicas, assim como as psíquicas e sociais, conduzem a uma transformação da imagem que o idoso tem de si mesmo, o que irá determinar a aceitação ou não de seu envelhecer. A velhice pode ser um momento de crise, caso se leve em conta que acarretará a perda gradual de funções orgânicas, sociais e até emocionais. As perdas geradas pelo envelhecimento, sentidas através do corpo, trazem, muitas vezes, a sensação de incapacidade e dependência, levando a que o idoso sinta até mesmo aversão do processo que vivencia.

Diante desse contexto, a atividade física tem o poder de retardar as condições depreciativas do envelhecimento, tais como doenças, incapacidades motoras, aspectos mentais e intelectuais, que ocorrerão com o aumento da idade. Embora o processo da velhice seja condição natural da vida e não se tenha conhecimento de como evitá-lo, as atividades físicas irão estabelecer bases para que, no processo do envelhecer, as condições sejam as melhores possíveis e menos negativas. Sem dúvida, uma vida ativa

influenciará positivamente nas funções mentais, sociais e físicas do sujeito que envelhece.

*Fui convidada. Relutei porque pensava que aqui era um lugar só para velho. As pessoas me veem como uma pessoa alegre. Se não existisse o espelho, eu teria certeza que era muito mais jovem, pois me sinto mais jovem. (C.S. – fem., 71 anos)*

Conforme relatado na apresentação/contextualização deste estudo, as diferentes expressões existentes para nomear a velhice demonstram a grande dificuldade da sociedade em aceitar esse período da vida. O emprego de frases como “sou velho de espírito jovem”; “sou velha, mas me sinto jovem”, entre tantas outras que são conhecidas, evidencia, na realidade, uma tentativa inócua de negar a velhice, a qual encobre o desejo de valorização aos olhos dos outros, enaltecendo, para isso, os atributos jovens e depreciando as experiências de vida. Diante dessa fala, entende-se que os idosos precisam acreditar mais em suas potencialidades e valorizar os seus ganhos, ao contrário de evidenciar as perdas que ocorrem com a velhice.

De acordo com Gaiarsa,

[...] ser velho, além de um fato, é um conjunto de convenções sociais da pior espécie. Não se sabe o que pesa mais sobre os velhos, se a idade ou a ideia que fazem de si mesmos, movidos pelo modo como são tratados, levados pelas ideias tantas vezes vingativas que orientam o comportamento da maioria frente a eles. (2002, p. 47)

É evidente que adotar um estilo de vida mais ativo, seja por meio de ginástica, dança ou outra ação em grupos culturais, além de permitir um maior desenvolvimento físico para os idosos, consiste em um fator primordial no afastamento de algumas enfermidades. Entre outros benefícios relacionados a essa adoção, pode-se destacar o potencial de superação de quadros de depressão, pois os aspectos mentais proporcionados pelas atividades físicas são muito mais salutares que muitas medicações. As falas a seguir evidenciam o fator psicológico como motivador para a busca da atividade física:

*Eu vim porque estava tremendamente depressiva, ai resolvi “vou tentar”. (T.S. – fem., 74 anos)*

Constata-se que o envelhecimento traz consigo alterações psicológicas, mas essas alterações não podem ser tratadas como um processo acabado e impossível de ser modificado. Sabe-se que muitas dessas alterações são características individuais e,

muitas vezes, aspectos generalizados. Em vista disso, a atividade física pode ser um instrumento capaz de reverter esse quadro de atitudes negativas perante a vida, oportunizando aos idosos uma nova forma de ver e encarar o envelhecimento. Salienta-se, quanto a isso, que muitos autores apontam a saúde e a manutenção da capacidade funcional como fatores primordiais para o idoso manter sua independência dentro e fora de casa, evidenciando que se manter saudável com a adoção de estratégias positivas diminui não só a mortalidade, mas também processos de dependência e de institucionalização nos últimos anos de vida.

*Eu comecei por convite de uma amiga, pois estava passando por um período muito ruim de minha vida. (M.G. – fem., 65 anos)*

Em determinadas ocasiões, atribui-se à incapacidade física e limitadora da velhice o afastamento social. Porém, oportunizar e apoiar ações que vislumbrem encontros e interações é uma alternativa viável para promover, inclusive, a diminuição do acometimento de doenças nos idosos, sejam elas físicas ou psicológicas, destacando-se, para tanto, as questões afetivas e sociais.

*Senti vontade de me movimentar vendo os outros fazerem isso. (M.G.S. – fem., 63 anos)*

Enquadrar na rotina das pessoas idosas atividades físicas que conduzam à promoção de sua saúde pode ser algo muito difícil, demandando, não raro, que estímulos externos as invadam e deem sentido a essa prática. Muitas vezes, a mera prescrição não será motivadora para reverter na adoção de hábitos diferentes dos até então seguidos. Assim, o apoio de colegas e amigos poderá conduzir à busca de satisfação e aprendizagem de determinada atividade, assim como o contato com um grande número de pessoas que possuem interesses comuns, proporcionando a troca, apresentando desafios e possibilitando constante renovação. Todas essas medidas, em conjunto, subsidiadas pelo carinho e incentivo, podem representar um fator de impulso e motivação para a manutenção dessas atividades.

*Morava em outra cidade e ao vir para cá me senti muito deslocada. Sentia muita vontade de ter um grupo de amigos. Comecei a fazer por curiosidade. Fiz e gostei. Adoro porque estar me relacionando com muitas pessoas é muito bom. Hoje eu sinto necessidade de fazer atividades físicas. (T.N. – fem., 63 anos)*

O ser humano é um ser social, e sua felicidade, necessariamente, passa pela convivência com os outros. Os idosos não fogem à regra, necessitando, portanto, de momentos para compartilhar e para sentirem-se apoiados por seus pares.

*Aqui foi um começo de vida. Antes eu tinha somente sido mãe e pai, pois meu marido morreu cedo. Quando eu entrei aqui no CREATI é que eu mudei e comecei a viver e ter amigos e me comunicar com as pessoas, tendo uma vida diferente, tendo amigos e colegas. (E.F. – fem., 78 anos)*

No processo do envelhecimento, alguns idosos partem em busca do que foi adiado no decorrer da história de vida, pelos mais variados motivos, seja em razão dos compromissos familiares, seja em razão da dificuldade financeira, da obediência a padrões até então dominantes, da submissão aos pais ou ao marido etc. A inserção e a participação em atividades que proporcionarão uma responsabilidade social, compromissos, interações serão essenciais para o resgate e a manutenção de sua autoestima, assim como de um autoconceito positivo, gerando a possibilidade de crescimento pessoal. Desse modo, uma nova página pode ser inserida na história dos idosos, a qual poderá ganhar uma ressignificação no envelhecer.

Na terceira idade, a capacidade de assimilar novas informações sobre os processos decorrentes da vida humana e sobre si mesmo revela-se essencial na promoção ao bem-estar. Ou seja, ações que promovam o autoconhecimento, selecionando metas e estratégias que preparem o idoso para lidar com eventos externos e até com os próprios sentimentos, são pertinentes e necessárias. Verifica-se, nesse sentido, que os idosos que frequentam grupos possuem maior capacidade de desenvolver estratégias emocionais que os conduzam à manutenção do equilíbrio, mesmo em situações de perdas, de fragilidades, de doenças e em outras ocasiões negativas. Como ressalta Torrado,

*A qualidade de vida vem a coincidir com a participação, porque é um momento e um espaço privilegiado em que o homem se encontra consigo mesmo e com os demais. A participação é um processo sempre inacabado, porém progressivo e gratificante. (1991, p. 26)*

Um razoável nível de aptidão física mantido pelas pessoas, além de contribuir nos aspectos de saúde corporal, proporciona um maior índice de desempenho intelectual, que se tornará essencial nos relacionamentos sociais. Isso também concorre para a inteligência fluída, ou seja, para que o idoso tenha mais facilidade para entender novos conceitos, independentemente de conhecimento prévio, assim como para resolver

novos problemas. Uma vez que o idoso se sinta melhor fisicamente, ele terá maior motivação para se superar a si mesmo nas tarefas mentais. De fato, muitas são as pesquisas que comprovam que os idosos com melhor saúde física apresentam número mais elevado de habilidades cognitivas. Na sequência dessa engrenagem, indivíduos com boas habilidades intelectuais terão mais capacidade de cuidar melhor de si, possibilitando que as atividades físicas se tornem algo regular e incorporado ao seu estilo de vida.

Fica claro, portanto, que a incorporação de uma atividade física regular é um fator essencial no processo de um envelhecimento saudável. Adverte-se, porém, que a obtenção desse envelhecimento saudável não depende exclusivamente das ações dos idosos, mas também de políticas públicas e investimentos dos governantes, em promoções que beneficiem a qualidade de vida em qualquer fase do desenvolvimento humano.

## **7.2 INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS RELAÇÕES INTRAPESSOAIS**

Para abordar a temática da influência da atividade física nas relações intrapessoais, expõe-se a seguinte afirmação, feita por uma das alunas entrevistadas:

*A atividade física melhorou a vida para mim, no meu sono, no meu bem-estar, me sinto mais disposta. Fisicamente eu me sinto muito melhor. Amo minha vida. Me gosto muito, por isso que eu faço. Tudo o que eu faço é porque gosto de mim. (C.S. – fem., 71 anos)*

Afirmações como essa estão presentes em muitas pesquisas que confirmam que uma vida com saúde implica, necessariamente, prática de atividades físicas e ações positivas. A percepção positiva sobre seu corpo e seu bem-estar trará consigo um importante ganho psicológico, o que justifica a necessidade de se proporcionar que o idoso obtenha mais confiança, ao acreditar na possibilidade de realizar coisas novas, de vivenciar novas experiências, alterando a imagem que tem de si e promovendo o aprimoramento de seu autoconceito e de sua afetividade. Essas ações podem acarretar um maior envolvimento da pessoa nas relações consigo mesma e com os outros, proporcionando uma visão mais ampla de sua realidade em um processo de comparação com pessoas afins, o qual permite, inclusive, uma experiência de identificação de si no outro.

Oportunizar um interesse pela vida e pelo o que ela oferece pode ser também constatado quando através da atividade física o idoso reconhece seu corpo e aprende a lidar com ele, interagindo com ele próprio e socialmente, tendo mais disposição para que possa realizar as mais diversas tarefas do dia a dia. Estes benefícios devem ser tomados como metas para que se possa realizar um bom trabalho físico com idosos e assim a atividade física será um desses caminhos e meios para que se possam alcançar essas metas. A atividade física como uma estratégia para a obtenção de saúde e consequentemente conhecimento de suas limitações e de seu corpo induzirá o idoso à aprendizagem correta dos movimentos possibilitando com isso uma educação corporal ao longo de sua velhice.

Essas experiências corporais permitirão que o idoso descubra potencialidades e percepções que proporcionarão transformações pessoais positivas, que ele se sinta mais vivo e oportunizando energia para sair em busca de seus objetivos.

*Problema de depressão todos parece que têm. A atividade física me coloca no lugar e assim estou pronta para qualquer coisa. (T.Q. – fem., 65 anos)*

A conscientização para o desenvolvimento da prática de uma atividade física é muitas vezes natural. Ainda assim, enfatizar os benefícios que ela congrega e esclarecer as mudanças incorporadas pelo estilo de vida ativo no dia a dia do idoso é fundamental para que se adquira um envelhecer com saúde e qualidade.

*Me senti bem melhor comigo mesma em todos os sentidos; agilidade, disposição, alegria, bem-estar, não só no físico, mas no emocional também. (M.G.S. – fem., 63 anos)*

Tal esclarecimento propicia ao idoso maior consciência quanto ao seu corpo e a sua realidade, elucidando que mudanças ocorridas pelas atividades físicas são muito benéficas, pois oportunizam adaptações e uma melhora considerável na sua qualidade de vida. Assim, os próprios idosos as vinculam à prevenção e à qualificação do envelhecimento.

*Na parte física melhorei muito, pois eu era muito parada. No relacionamento eu senti que eu comecei a me amar mais. Achei que Deus me colocou aqui e me senti uma pessoa realizada. (M.G. – fem., 65 anos)*

Conscientizar-se de suas capacidades e possibilidades é um processo de desenvolvimento multidirecional, tendo em vista que essa noção contribuirá para sua percepção corporal, facilitando a adaptação às perdas por meio de ações, expressas no

autocuidado e na manutenção de independência para a realização de atividades básicas. O conhecimento conduz ao gostar, e o gostar conduz ao preservar.

*Eu nasci. Tinha dores terríveis no corpo. Quando iniciei com minha atividade física, me senti maravilhosa. Socialmente, acho que melhorei o conhecimento com os outros.* (M.S. – fem., 68 anos)

Gostar de si mesmo e saber que as ações positivas em relação à saúde contribuem para a qualificação da vida são atitudes de protagonismo, promovendo atualização e, quando necessário, mudança de valores.

Ao sair em busca de soluções, uma autocapacitação pode dignificar a pessoa, de modo a conferir respeito perante os outros e incorporação de papéis sociais nessa relação. Sendo o envelhecimento um processo individual, esse conhecimento próprio na busca de enfrentamentos revela-se positivo para inserir na pessoa métodos que estejam mais próximos de sua realidade.

*Quando comecei a mexer o corpo todo, senti o quanto eu era capaz e que eu podia fazer muitas outras coisas. Passei a gostar muito mais do meu corpo, perdi a inibição, passei a ter um melhor relacionamento com os colegas. Essa atividade me deixou mais animada. Passei a viver diferente, me sentindo outra pessoa.* (T.N. – fem., 63 anos)

Diante dessa fala, percebe-se que um idoso experencialmente aberto pode estar mais consciente das mudanças corporais e ser mais capaz de vislumbrar estratégias inovadoras para se adaptar a elas (NERI, 1995). Na trilha dessas modificações, a atividade física se impõe como ação fundamental. Afinal, para que o seu corpo tenha uma maior vitalidade, o indivíduo não terá outra escolha a não ser movimentar-se regularmente, promovendo e contribuindo para a manutenção de sua saúde, de sua capacidade funcional e de sua qualidade de vida.

À medida que o idoso vai descobrindo novas possibilidades e ultrapassando as limitações físicas que poderiam estar sendo causadas pelo sedentarismo, as atividades físicas tendem a proporcionar a recuperação de atributos físicos que, antes, se julgavam perdidos, bem como a exploração de dimensões que não mais se percebiam. No entanto, as mudanças ocorridas pela incorporação das atividades físicas podem não ocorrer satisfatoriamente se não houver uma motivação para o desenvolvimento de alterações de hábitos e estilos de vida.

---

*Aprendi a ser uma pessoa mais flexível. Passei a gostar mais de mim. Passei a me comunicar melhor e perdi a timidez que eu tinha.* (E.F. – fem., 78 anos)

Incorporar uma atividade física e ações constantes de treinamento e movimentos às tarefas cotidianas, além de contribuir para a saúde funcional do idoso, proporciona-lhe bem-estar e bom humor, elevando a sua autoestima.

### **7.3 INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

De acordo com Matsudo (2001), uma pesquisa realizada na cidade de São Paulo com 2046 idosos, maiores de 55 anos, demonstrou que, dentre as principais barreiras à adoção de uma atividade física, destacaram-se a falta de companhia e o desinteresse. Isso evidencia que os aspectos relacionados à socialização têm de estar presentes nas ações de atividade física voltadas a essa faixa etária. Diante do exposto, torna-se essencial pensar em formas que promovam a participação coletiva, sem que se deixe de valorizar as experiências e preferências individuais.

*A gente chega e conta uma história, ouve outros e assim as horas passam que a gente nem vê.* (O.P. – masc., 68 anos)

O relacionamento com os membros do grupo manterá um nível maior de comunicação, proporcionando sintonia com situações atuais, gerando novidades para contar, oportunizando espaço para relatos de vivências passadas, mas se restringindo a elas. Fazer parte desse contexto social, estar em grupo são fatos que oportunizam ao idoso o reconhecimento de sua identidade física e social, estimulando-o a desenvolver amizades, a comprometer-se, bem como a dar e a receber apoio de pessoas afins.

O que se percebe, por outro lado, é que não são raras as vezes em que imagens e estereótipos depreciativos em relação aos mais velhos partem do próprio idoso, geralmente, direcionados a incapacidades, decadência, mal-humor e a uma face assexuada da velhice. Todavia, os encontros sociais dos idosos evidenciam que nenhum dos adjetivos pode servir de rótulo para generalizá-los.

*Aqui até casamento já saiu. Tem namoro, amizades coloridas. Isso faz parte. Pessoas que estão sozinhas se encontram.* (T.Q. – fem., 65 anos)

Os relacionamentos que acontecem entre os idosos apresentam alguns traços peculiares, ressaltando-se que os aspectos sexuais revelam a busca de outras formas de satisfação. Nota-se que as relações são criativas, havendo mutualidade e histórias a

compartilhar. Afinal, a capacidade de se reinventar e dar início a um novo relacionamento é uma afirmação de quem está vivendo plenamente as oportunidades apresentadas pela vida.

A capacidade para essa inovação e, conseqüentemente, para um melhor envelhecer não depende da sorte, nem é um privilégio, mas é resultado de uma atitude de busca constante que exige trabalho e persistência, somados a algumas condições favoráveis proporcionadas pelo meio em que se vive.

*A ginástica em grupo é melhor ainda por se relacionar. O aspecto positivo se estende também em casa, pois eu me tornei uma pessoa muito melhor.*  
(M.G.S. – fem., 63 anos)

Quanto a essa última fala, Bisognin e Ilha afirmam que a “a atividade física tem um valor significativo no que diz respeito a influências no relacionamento familiar e social” (1999, p. 58). Sem dúvida, os relacionamentos são acrescidos positivamente, tendo em vista que a atividade física costuma despertar em seus adeptos um sentimento de bem-estar que é percebido pelas pessoas mais próximas. Assim, a necessidade de o idoso mostrar que possui sentimentos e potenciais próprios ganha destaque no seio familiar, de modo que o apoio oriundo desse entorno se torna fundamental nos aspectos sociais do envelhecer.

A importância da família nas conquistas e dificuldades do idoso vem sendo amplamente reconhecida, pois é no seio familiar que ele vive com mais intensidade e com maior liberdade suas emoções. O carinho, o reconhecimento e o afeto encontrados na família são bálsamos capazes de atenuar experiências negativas. É relevante aproveitar, inclusive, a atual convivência de várias gerações no mesmo espaço familiar, para que as diferenças sejam colocadas de lado e valores possam ser compartilhados, sem que um se sobreponha ao outro.

Cale salientar, ainda, que as transformações ocorridas na sociedade associadas à modernização repercutiram mais fortemente na família, que sofreu alterações decorrentes da mudança de atitude dos seus membros, dos papéis que estes antes desempenhavam e da longevidade de seus idosos. A família, assim, é uma instituição que passa por um processo de adaptação frente às novas realidades.

---

*Eu tive problemas de saúde que me limitaram no meu relacionamento social. Ao iniciar no CREATI eu voltei com meu convívio social. (M.G. – fem., 65 anos)*

As oportunidades de o idoso se relacionar com pessoas afins são carregadas de significados, contribuindo, inclusive, para o estabelecimento de comparações entre ele mesmo e o grupo a que pertence. Isso possibilita que o sujeito adote ações interpessoais plausíveis com o seu contexto social e cultural, adaptando-se à realidade de seus pares, o que facilita, inclusive, na comunicação, para ser entendido no momento em que se expressa.

*Ao iniciar com minhas atividades aqui, me relacionando com os colegas, aprendi a ser uma pessoa mais comunicativa com os outros. (M.S. – fem., 68 anos)*

O trabalho realizado em um ambiente de sala de aula pode promover a aproximação das pessoas que possuem características comuns, encorajando contatos, trocas e comunicação, para que os membros do grupo se conheçam melhor e atuem de forma cooperativa.

Palma e Cachioni (2001) citam Sáez para afirmar que a educação se configura como um processo de comunicação em que os interlocutores intercambiam significados referentes às suas preocupações e satisfações, tendo como base suas necessidades e motivações particulares. Sendo assim, perante o envelhecimento humano, atua como um aspecto motivador da pessoa idosa, que poderá vislumbrar sua vida com mais totalidade, envelhecendo e aprendendo que, nessa fase, tem muitas habilidades ainda a desenvolver.

*Conscientizar-se da própria competência leva-o a reconhecer em si o que lhe é próprio, e não a assumir o que lhe dizem que deveria ser. Isso muda a visão não só do idoso sobre si mesmo, mas daqueles que convivem com ele, o que pode ser o início da transformação nos conceitos que a sociedade tem velho e de velhice. (OKUMA, 2002, p. 1096)*

Encontrar recursos internos para se positivar perante os percalços da vida é uma adaptação essencial no envelhecer. Nesse exercício, poder se comparar com os outros, às vezes, permite que se reconheçam, nesse “espelho”, potenciais ocultos e se reconstruam narrativas próprias com a ajuda de histórias alheias

*Eu vim para cá procurando relacionamento e conhecimento de novas amizades. Aqui notei que as pessoas viam um potencial em mim que eu nem mesmo notava. (T.N. – fem., 63 anos)*

Ressalta-se que esses potenciais, citados na fala acima transcrita, não são atributos recentes, mas foram construídos no decorrer de sua vida, constituindo o que a pessoa é no momento presente.

*Eu engrandeci, pois voltei a viver novamente com a amizade que aqui encontrei. Foi uma coisa ótima que aconteceu na vida, para eu poder dizer que tinha vontade de viver. (E.F. – fem., 78 anos)*

Os aspectos negativos do envelhecimento, geralmente, decorrem de definições de outras pessoas. Nessa perspectiva, o próprio idoso se analisa, no processo do envelhecimento, como detentor de uma oportunidade de construir algo novo e de alcançar, ainda, projetos e sonhos deixados de lado. Porém, ao que parece, a confirmação da manutenção de sua identidade como pessoa em desenvolvimento depende, necessariamente, da relação com os outros. Em outras palavras, para ter certeza do que representa a sua imagem, precisa de um olhar de fora.

Enfim, contrariando a visão depreciativa e negativa em torno do envelhecimento que predomina em muitos relatos comentados na literatura, os idosos entrevistados neste estudo demonstram vivenciar o processo como uma fase de prazer e conquistas. Cabe ressaltar, assim, que conflitos e frustrações parecem não ter lugar nas histórias pesquisadas.

## **8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O envelhecimento humano, como um processo que altera diferentes aspectos no indivíduo, envolve o declínio de praticamente todas as funções, não se restringindo, porém, a sua face biológica. Sendo assim, torna-se fundamental que o sujeito esteja preparado e consciente para lidar com as transformações e mudanças que ocorrerão ao longo dessa trajetória.

Com base no estudo desenvolvido, salienta-se que todas essas mudanças ocorrerão, de forma inter-relacionada, nas dimensões biológica, psicológica e social. Assim, esse processo pode ser definido como um evento vivencial que não acontecerá de maneira isolada, mas de modo a influenciar e a ser influenciado pelos acontecimentos circundantes. A maneira como o idoso lidará com esse momento, ou seja, sua relação com o próprio envelhecer, sofrerá, portanto, implicações diretas do ambiente social em que ele se insere e de aspectos de qualidade de vida, os quais se encontram interligados com a preservação da autonomia para executar tarefas cotidianas.

Por meio da fundamentação teórica construída, verificou-se que a noção de velhice como sinônimo de doença já não encontra eco no contexto atual, pois esse paradigma foi sendo, lentamente, substituído por atitudes positivas na geração de uma cultura de valorização do idoso, graças à oferta de ações e de espaços que lhe permitiram desempenhar seu papel social. Nessa tarefa, a educação tem se mostrado um aspecto de fundamental importância para que, além de adquirir conhecimento, cultura e atualização, o indivíduo idoso consiga desempenhar seu protagonismo na família e na própria sociedade, conquistando reconhecimento como cidadão consciente de suas responsabilidades e de seus direitos. Afinal, quanto mais educação este adquire, mais possibilidades de enriquecimento pessoal e conhecimento obtém para enfrentar, de forma criativa, as situações próprias de seu envelhecer. Infelizmente, entretanto, a oportunidade de tais aquisições não contempla a todos de forma igualitária, sendo muito evidenciada nesta pesquisa por se tratar de um grupo selecionado, intencionalmente, pelo fato de usufruírem dos benefícios proporcionados pela Universidade de Passo Fundo, por meio do CREATI.

Através de suas falas, os alunos participantes demonstraram que, para o envelhecimento ser considerado satisfatório, precisa haver um equilíbrio entre as limitações e as potencialidades individuais, além de habilidade para lidar com as mudanças que esse processo implica. Ressaltou-se que, para tanto, torna-se imprescindível uma mente consciente e, também, para que seja possível vislumbrar estratégias que se revertam em atitudes positivas. No que se refere a esse aspecto, a adoção de atividades de otimização e compensação parece ser uma alternativa viável, de acordo com as falas analisadas.

De forma mais específica, foi possível constatar, pelos resultados obtidos, que a atividade física conduz os idosos à descoberta de inúmeros benefícios em sua saúde, devido ao reconhecimento de que ela preserva e reafirma sua autonomia. Soma-se a isso o aprendizado quanto ao próprio corpo, que lhe possibilita reconhecer, entender e vivenciar, de modo mais consciente, o envelhecimento. Ainda, verificou-se que a atividade física contribui para a interação social, proporcionando novos interesses pela vida e pelos outros, ao atuar como um aspecto qualificador da vida.

O trabalho desenvolvido no CREATI se apresenta como uma experiência precursora, em que os idosos podem ter contato com o novo e, assim, atualizar-se, desempenhando papéis ativos e positivos para seu envelhecer, por meio da realização de atividades que dão sentido a sua vida. Nesse campo, a atividade física se destaca como uma estratégia de educação para a saúde, a qual tem muito a contribuir para a população idosa, indo muito além da busca de aptidões físicas.

Assim abordada, a atividade física terá foco na qualidade de vida, levando a que o idoso se preocupe consigo mesmo, de modo a reconhecer que seu corpo merece cuidados e atenção que talvez, antes, nunca lhe tenham sido dados. Essa preocupação refletirá em compromisso do sujeito consigo mesmo, não em sentido de obrigatoriedade, mas numa relação de prazer interpessoal. Esse relacionar-se consigo mesmo conduzirá, em outras palavras, ao cuidado que somente surge quando a pessoa toma consciência de si. Em razão disso, o processo educativo deve incorporar o cuidado com a saúde, o qual possibilitará condições subjetivas capazes de favorecer um envelhecimento mais satisfatório.

Ampliar seu conceito de saúde, superando o mero treinamento de capacidades corporais, é, portanto, uma das intenções da educação física, que deve aplicar e informar conteúdos que conduzam os idosos à compreensão e incorporação dessas ações em prol do desenvolvimento de sua autonomia. Assim, uma intervenção voltada à promoção da saúde da população idosa se evidencia como um tópico indispensável na formação de educadores físicos num momento em que a questão do envelhecimento se impõe como assunto premente.

Seria excelente se todas as universidades e órgãos governamentais reconhecessem a velhice como uma situação real e digna de investimentos intelectuais e financeiros, reconhecendo e incentivando profissionais e pesquisas empenhadas em definir uma pauta de prioridades relacionadas ao envelhecimento humano. Certamente, oportunizar espaços para que os próprios sujeitos expressem suas emoções e opiniões, oferecendo seus relatos, sua visão a respeito do envelhecer, consiste numa iniciativa cujos resultados poderão subsidiar projetos e ações em benefício da população idosa como um todo.

É possível afirmar, assim, que a definição de um envelhecimento satisfatório ou com qualidade de vida poderá ser fornecida, de maneira mais genuína, pelo próprio idoso, por meio de sua percepção, formada de acordo com o contexto cultural e social em que se insere, somado aos seus valores, suas expectativas e seus objetivos pessoais. Essa definição envolverá, também, a capacidade do indivíduo em responder com flexibilidade aos acontecimentos e desafios resultantes das mudanças que acontecem em sua vida, em seu ambiente, em decorrência do processo natural que vivencia.

Por fim, é importante observar que o idoso retratado neste estudo representa uma nova perspectiva social; ele é um idoso capaz de dar essa definição satisfatória da velhice. Apesar disso, tem-se a consciência de que muito ainda precisa ser feito, em termos de ações e programas públicos ou privados, para que a imagem positiva aqui delineada possa se tornar mais abrangente.

## REFERÊNCIAS

BALTHES, P. B.; SILVERBERG, S. A dinâmica dependência-autonomia no curso de vida. NERI, A. L. (Org.) *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida*. Campinas: Papyrus, 1995.

BARBOUR, Rosaline. *Grupos focais*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. *A construção social da realidade*. Petrópolis: Vozes, 2009.

BISOGNIN, Ivonete A.; ILHA, Paula M. V. A influência da prática da atividade física no comportamento das pessoas de meia idade e dos idosos. *Caderno Adulto*, CEFD/UFSM, Santa Maria, n. 3, p. 57-68, 1999.

BOTH, Agostinho. *Identidade existencial na velhice: mediações do estado e da universidade*. Passo Fundo: Ed. UPF, 2000.

\_\_\_\_\_. *Educação gerontológica: posições e proposições*. Erechim: São Cristóvão, 2001.

BRASIL. Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos. *Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994*. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm)>. Acesso em: 17 jul. 2011.

\_\_\_\_\_. *Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 - Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional*. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <[http://www.file:///C:/Users/gustavo/Downloads/4248\\_LDB.pdf](http://www.file:///C:/Users/gustavo/Downloads/4248_LDB.pdf)>. Acesso em: 10 nov. 2011.

CACHIONI, Meire. *Quem educa os idosos?: um estudo sobre os professores de universidades da terceira idade*. Campinas: Alínea, 2003.

CARSTENSEN, Laura L. Motivação para contato social ao longo do curso de vida: uma teoria de seletividade socioemocional. In: NERI, Anita L. (Org.). *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papyrus, 1995.

CORREIA, Paula S. S. Velhos são trapos: mitos ou realidade. *Portal dos Psicólogos*, 2007. Disponível em: <<http://www.psicologia.com.pt>>. Acesso em: 10 jan. 2012.

CRUZ, Ivana B. Manica da et al. Envelhecimento humano: interação entre atividade física e doenças associadas. In: DALLEPIANE, Loiva Beatriz. *Envelhecimento humano: campos de saberes e práticas em saúde coletiva*. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 2009.

DALLEPIANE, Loiva Beatriz. *Envelhecimento humano: campos de saberes e práticas em saúde coletiva*. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 2009.

---

DIEHL, Astor Antônio; TATIM, Denise C. *Pesquisa em ciências sociais aplicadas*. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2004.

DOLL, Johannes. Pedagogia social e a realidade brasileira. In: ENCONTRO IBERO-AMERICANO SOBRE A INTERVENÇÃO NA VELHICE DESDE A PERSPECTIVA DE UMA PEDAGOGIA SOCIAL, 1, Caxias do Sul. *Anais...* Caxias do Sul, 2002.

\_\_\_\_\_. Educação e envelhecimento – fundamentos e perspectivas. *A Terceira Idade*, SESC, São Paulo, v. 19, n. 43, 2008.

ERBOLATO, Regina M. Prado Leite. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, Elizabete V. de et al. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

FREITAS, Elizabete V. de et al. Atividade física no idoso In: \_\_\_\_\_. et al. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

GAIARSA, José Angelo. Como enfrentar a velhice. In: OLIVEIRA, Rita de Cassia da S. Velhice: teorias, conceitos e preconceitos. *A terceira Idade*, SESC, São Paulo, v. 13, n. 25, 2002.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GROISMAN, Daniel. A velhice, entre o normal e o patológico. *História, Ciências, Saúde*, Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 9, abr. 2002.

HAMILTON, Ian Stuart. *A psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico de 2010. *Portal do IBGE*, 2011. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/destaques\\_ant.php](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/destaques_ant.php)>. Acesso em: 10 jan. 2012.

JARDIM, Viviane C. F. da S. et al. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia da UNATI*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, 2006. Disponível em: <<http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php>>. Acesso em: 12 dez. 2011.

JECKEL NETO, Emilio A.; CUNHA, Gilson Luisda. Teorias biológicas do envelhecimento. In: FREITAS, Elizabete V. de et al. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

MAIA, Gabriela F. da; PERUERO, F. C. V. *Corpo e subjetividade na velhice: entre o bom e o mau envelhecer*. Santa Maria: Ed. UFSM, 2001.

MANIDI, Marie-José; MICHEL, Jean-Pierre. *Atividade física para adultos com mais de 55 anos: quadros clínicos e programas de exercícios*. São Paulo: Manole, 2001.

MATSUDO, Sandra M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, Niterói, v. 7, n. 1, 2001.

---

MATURANA, Humberto. *Emoções e linguagem na educação e na política*. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

\_\_\_\_\_; VARELA, Francisco. *A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana*. São Paulo: Palas Athena, 2001.

MAZO, Giovana Zarpellon. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MINAYO, M. C. S. Estrutura e sujeito, determinismo e protagonismo histórico: uma reflexão sobre a práxis da saúde coletiva. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 7-19, 2001.

\_\_\_\_\_; COIMBRA JR., Carlos E. A. Entre a liberdade e a dependência: reflexões sobre o fenômeno social do envelhecimento. In: \_\_\_\_\_. (Org.). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Ed. FIOCRUZ, 2002.

MONTEIRO, Dulcinéia da Mata Ribeiro. *Depressão e envelhecimento: saídas criativas*. Rio de Janeiro: Revinter, 2002.

NERI, Anita Liberalesso. Psicologia do envelhecimento: uma área emergente. In: \_\_\_\_\_. (Org.). *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papyrus, 1995.

OKUMA, Silene Sumire. Cuidados com o corpo: um modelo pedagógico de educação física para idosos. In: FREITAS, Elizabete V. de et al. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

PALMA, Lúcia Saccomori. *Educação permanente e qualidade de vida: indicativos para uma velhice bem-sucedida*. Passo Fundo: Ed. UPF, 2000.

\_\_\_\_\_; CACHIONI, Meire. A educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e o idoso. In: FREITAS, Elizabete V. de et al. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

PAPALÉO NETO, Matheus. O estudo da velhice no séc. XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, Elisabete V. de et al. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

\_\_\_\_\_; PONTE, José R. Envelhecimento: desafio na transição do século. In: \_\_\_\_\_. (Org.). *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu, 2005.

PAULINO, Luciana F. et al. (Org.). A temática velhice no campo da educação: algumas reflexões a partir da análise de discursos em periódicos. In: ENCONTRO NACIONAL DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS, Florianópolis. *Anais...*, Florianópolis, 2009.

PIRES, Fernanda Oliveira. A aula de educação física e a formação da imagem corporal. In: EnFEFE - Encontro Fluminense de Educação Física – EnFEFE, 11, 2007. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/a-aula-educacao-fisica-e-formacao-imagem-corporal>>. Acesso em: 22 jul. 2011.

---

PITANGA, Francisco José G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v. 10, n. 3, 2002.

REZENDE, Mônica de; CALDAS, Célia P. A dança de salão na promoção da saúde do idoso. *A terceira idade*, SESC, São Paulo, v. 14, n. 27, 2003.

SÁ, Jeanete L. M. de. *Extensão universitária na área da gerontologia*. Campinas: PUC, 1999.

SCHONS, Carmem Regina; PALMA, Lucia Terezinha S. (Org.). *Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre Gerontologia Social*. 2. ed. Passo Fundo: Ed. UPF, 2000.

SEGRE, Marco. O conceito de saúde. *Revista Saúde Pública*, USP – Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-542, 1997.

SEVERO, Tarsila P.; FONSECA, Adriana; GOMES, Vera Lúcia. Pesquisa em enfermagem: grupo focal como técnica de coleta de dados. *Revista Médica de Enfermagem*, Biblioteca Virtual em Saúde, 2007. Disponível em: <[http://ceamecim.furg.br/vi\\_pesquisa/trabalhos/85.doc](http://ceamecim.furg.br/vi_pesquisa/trabalhos/85.doc)>. Acesso em: 12 ago. 2011.

SIMÕES, Regina. *A corporeidade e a terceira idade: a marginalização do corpo do idoso*. 2. ed. Piracicaba: Unimep, 1994.

SINÉSIO, Neila B. Osório. *Universidade da melhor idade: uma proposta salesiana para idosos*. Campo Grande: UCDB, 1999.

STAUDINGER, Ursula M. et al. Resiliência e níveis de capacidade de reserva na velhice: perspectivas da teoria de curso. In: NERI, Anita L. (Org.). *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papyrus, 1995.

TORRADO, Santiago Sánches. *Educación de adultos y calidad de vida*. Barcelona: El Roure Editorial, 1991.

VERAS, Renato P.; CALDAS, Célia P. A promoção da saúde de uma população que envelhece. In: DALLEPIANE, Loiva B. *Envelhecimento humano: campos de saberes e práticas em saúde coletiva*. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 2009.

VIEIRA, Péricles S. et al. Terceira idade, aposentadoria e grupos de convivência. In: DIEHL, Astor Antonio et al. (Org.). *Envelhecimento humano: experiência, diálogo e conflito*. Passo Fundo: Ed. UPF, 2011. p. 151-177.

## **APÊNDICES**

## **Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

**Universidade de Passo Fundo**  
**Faculdade de Educação Física e Fisioterapia**  
**Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano**

---

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “Atividade Física e implicações nas relações intrapessoais e interpessoais em idosos”, de responsabilidade do pesquisador Luís Gustavo Maias da Silva.

Esta pesquisa justifica-se devido às oportunidades e espaços alcançados pelos idosos que atualmente usufruem de uma infraestrutura social que contribui para que os mesmos se mantenham ativos e participantes no local onde vivem. Tomam-se como exemplos, os programas que trazem à população idosa ações sociais e de saúde, associados a uma convivência saudável e feliz, exemplos de uma velhice saudável e interessante. O interesse por este assunto se deu pela história de convívio com o grupo selecionado, assim como a observação do caráter social e científico que norteiam o presente trabalho.

Os objetivos desta pesquisa são:

- Descrever a atual estrutura educacional de atividades físicas voltadas para idosos no CREATI- UPF.
- Compreender como se dá a incorporação das atividades físicas na vida dos idosos
- Identificar os critérios que definem o convívio e os vínculos afetivos para os idosos
- Verificar a influência das atividades físicas nas relações pessoais e interpessoais.

A sua participação na pesquisa se dará pela contribuição de relatos de vida na participação das atividades físicas e sócias oportunizadas pela convivência em grupos de idosos. Seus relatos poderão ocasionar possíveis desconfortos psicológicos, sendo que o pesquisador compromete-se em orientá-lo e encaminhá-lo para profissionais especializados na área caso seja identificado.

Ao participar da pesquisa, você terá os seguintes benefícios:

- a) Possibilidade do relato das experiências vivenciadas ao longo de um tempo no grupo de atividades físicas
- b) Confronto de histórias com os demais colegas do grupo de convivência
- c) Contribuir com suas histórias na pesquisa relacionada com a atividade física e aspectos de relacionamentos grupais
- d) Elucidar contribuições e possíveis dúvidas acerca da influência da atividade física nos relacionamentos sociais em grupo

Você terá a garantia de receber esclarecimentos sobre qualquer dúvida relacionada a pesquisa e poderá ter acesso aos seus dados em qualquer etapa do estudo, assim como a garantia de liberdade em poder desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento.

Caso tenha alguma despesa relacionada à pesquisa, você terá o direito de ser ressarcido e você não receberá pagamento pela sua participação no estudo.

As suas informações serão gravadas e posteriormente apagadas. Os dados relacionados à sua identificação não serão divulgados. Os resultados da pesquisa serão divulgados pela publicação em periódicos e revistas especializadas, mas você terá a garantia do sigilo e da confidencialidade dos dados a seu respeito.

Caso você tenha dúvidas e se considera prejudicado (a) na sua dignidade e autonomia, você pode entrar em contato com o pesquisador Luís Gustavo Maias da Silva (54-99668080), com a Faculdade de Educação Física e Fisioterapia no Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano (54-3316 8380) ou também pode consultar o Comitê de ética em Pesquisa da UPF, pelo telefone (54- 3316 8370).

Dessa forma, concordo em participar da pesquisa de acordo com as explicações e orientações acima. Desde já agradecemos a sua colaboração e solicitamos a sua autorização, que será assinada em duas vias, sendo que uma ficará com você e a outra com o pesquisador.

Passo Fundo, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2011.

---

Assinatura do participante

---

Prof. Péricles Saremba Vieira

---

Luís Gustavo Maias da Silva

**Apêndice B. Instrumento de coleta de dados com os alunos do CREATI que realizam atividades físicas**



## **Atividade Física e implicações nas relações intrapessoais e interpessoais em idosos**

---

### **Roteiro da Entrevista para coleta de dados dos alunos do CREATI**

- 1. Sexo – ( ) Masculino ( ) Feminino**
  - 2. Idade - \_\_\_\_\_**
  - 3. Estado Civil- \_\_\_\_\_**
  - 4. Escolaridade- \_\_\_\_\_**
  - 5. Quanto tempo faz atividades físicas? \_\_\_\_\_**
  - 6. A quanto tempo frequenta o CREATI? \_\_\_\_\_**
  - 7. A quanto tempo realiza atividades físicas neste grupo?**
-

## **ANEXOS**

## **Anexo A. Pirâmide populacional**

Brasil

Razão de sexo (Homens/Mulheres): 0,959  
Nº médio de moradores por domicílios: 3,3



**Anexo B. Parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa**



**UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO  
VICE-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**

**PARECER N. 288/2011**

O Comitê de Ética em Pesquisa – UPF, em reunião no dia 29/06/2011, analisou o projeto de pesquisa “**Atividade física e implicações nas relações intrapessoais e interpessoais em idosos**”, CAAE nº 0101.0.398.000-11, de responsabilidade da (o) pesquisador (a) **Luis Gustavo Maias da Silva**.

As mais diversas camadas da sociedade oportunizam o trabalho com idosos, permitindo que os mesmos ocupem espaços e usufruam de uma infra-estrutura social que contribui para que os idosos se mantenham ativos e participantes no local onde vivem. A implantação de programas que tragam à população idosa ações sociais e de saúde, associados a uma convivência saudável é um feliz exemplo de uma velhice saudável e interessante.

O projeto tem como objetivo (s): Investigar a percepção da atividade física e sua implicação nas relações intrapessoais e interpessoais em idosos participantes de programas de atividades físicas; descrever a atual estrutura educacional de atividades físicas voltadas para idosos no CREATI- UPF; compreender como se dá a incorporação das atividades físicas na vida dos idosos; identificar os critérios que definem o convívio e os vínculos afetivos para os idosos e verificar a influência das atividades físicas nas relações pessoais e interpessoais.

Trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa, com 20 idosos do CERATI – UPF, em forma de grupos focais, com entrevistas grupais, por meio das seguintes técnicas como estratégias para coletar dados: a) a observação participante: através das oficinas, definir o jogo dos papéis e alguns perfis de alunos pela observação; b) entrevista individual ou coletiva: reunião de alunos em um grupo, onde através de um convite, responder questões pré-determinadas e c) a história de vida relatada através dos encontros e onde os alunos exponham fatos marcantes e significativos de suas vidas.

Os ajustes das pendências foram efetuados.

Os direitos fundamentais dos participantes foram garantidos no projeto e no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O protocolo foi instruído e apresentado de maneira completa e adequada. Os compromissos da pesquisadora e das instituições envolvidas estavam presentes. O projeto foi considerado claro em seus aspectos científicos, metodológicos e éticos.

Diante do exposto, este Comitê, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 196/96, manifesta-se pela aprovação do projeto de pesquisa na forma como foi proposto.

O (a) pesquisador (a) deverá apresentar relatório a este CEP no final do estudo.

**Situação: PROTOCOLO APROVADO**

Passo Fundo, 12 de julho de 2011

Nadir Antonio Pichler  
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa

