



UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL
DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA - UNILAB
INSTITUTO DE HUMANIDADES - IH
BACHARELANDO EM HUMANIDADES

ANTÔNIA ZENEIDE DA SILVA ANDRADE

**NARRATIVAS SOBRE PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO DO
GRUPO DE AERÓBICA NO MUNICÍPIO DE REDENÇÃO-CE**

REDENÇÃO-CE
2018

ANTÔNIA ZENEIDE DA SILVA ANDRADE

**NARRATIVAS SOBRE PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO DO
GRUPO DE AERÓBICA NO MUNICÍPIO DE REDENÇÃO-CE**

Monografia apresentada ao Curso Bacharelado em Humanidades, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Humanidades.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Paula Rabelo

REDENÇÃO
2018

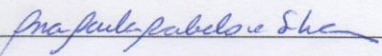
ANTÔNIA ZENEIDE DA SILVA ANDRADE

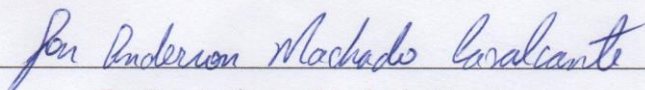
NARRATIVAS SOBRE PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO DO GRUPO DE
AERÓBICA DO MUNICÍPIO DE REDENÇÃO - CE

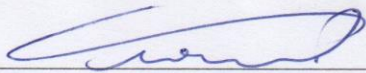
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para aprovação no curso de Bacharelado em Humanidade, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – Unilab.

Aprovada em: 26/09/2018.

BANCA EXAMINADORA


Dra. Ana Paula Rabelo e Silva (Orientadora)


Dr. Jon Anderson Machado Cavalcante


Dr. Leandro de Proença Lopes

AGRADECIMENTOS

À Deus.

À minha mãe e meu pai (*in memoriam*) por tudo o que fizeram por mim, sem eles não teria conseguido alcançar meus objetivos. Sem eles, não seria a pessoa que sou hoje. Muito obrigada!

A minhas irmãs, por toda a ajuda durante a realização do meu curso.

Ao meu filho, pela compreensão de tantas noites estudando longe dele. Há a esperança de um futuro melhor para nós.

À minha cunhada, pela ajuda nos momentos mais difíceis. Ela foi um sopro de fortaleza para que eu não desistisse.

Ao meu marido por me entender e ajudar a construir os meus sonhos.

A todos os professores do curso de Humanidades, por me ajudarem a pensar o mundo de diferentes formas. Um agradecimento especial ao Prof. Dr. Jon Cavalcante, pela sensibilidade e humanidade nas suas aulas.

À minha orientadora Ana Paula Rabelo, por pelas orientações e pela compreensão.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Gráficos 1 e 2 – Sexo e Localidade das pessoas participantes do projeto de esporte na cidade de Redenção em 2018.....	25
Figura 2 - Gráficos 3 e 4 – Residência e realização em atividades esportivas em 2018.....	25
Figura 3 - Gráficos 5 e 6 – Sexo e Localidade das pessoas participantes do projeto de esporte na cidade de Redenção em 2018.....	25
Figura 4 - Gráficos 7 – Motivos que levaram a 3ª idade a realizar atividade física em Redenção, ano 2018.....	26
Figura 5 - Gráficos 8 – A prática das atividades físicas realizado pela 3ª idade em Redenção, ano 2018.....	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
2.1 COMPREENDENDO O ENVELHECIMENTO NOS DIFERENTES FOCOS.....	10
2.2 A TERCEIRA IDADE - PROCESSO HISTÓRICO.....	12
2.3 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA.....	14
2.4 OS TIPOS E BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDOS PARA AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE.....	16
3 METODOLOGIA	18
3.1 DIÁRIO DA PESQUISADORA.....	19
3.2 PERFIL DA TURMA.....	25
3.3 NARRATIVA SOBRE MOTIVO DE PARTICIPAÇÃO E BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	25
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
ANEXO.....	30

NARRATIVAS SOBRE PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO DO GRUPO DE AERÓBICA NO MUNICÍPIO DE REDENÇÃO-CE

Antonia Zeneide da Silva Andrade¹
Ana Paula Rabelo²

RESUMO

A população de pessoas com mais de 60 anos vem crescendo no Brasil e no mundo. Com esse crescimento vê-se a necessidade de criar diferentes tipos de projetos que motivem a integração em atividades sociais; entre esses projetos estão aqueles de práticas de atividades físicas. A presente pesquisa, tem por finalidade analisar como as atividades físicas realizadas pelo grupo de aeróbica do Município de Redenção-CE se apresentam como promotoras de qualidade de vida dessas pessoas, bem como as melhorias e benefícios que as atividades proporcionam ao grupo da terceira idade. Para realizar essa análise foi feita uma pesquisa de campo de cunho quali-quantitativo com coletas de dados por meio de instrumentais como questionário além da construção de um diário de campo por meio de uma observação assistemática realizada pela pesquisadora em *locun*, onde são descritas as relações sociais e as reações dos participantes diante das atividades realizadas. A pesquisa foi aplicada a todas as pessoas da terceira idade, com idade igual ou superior a 60 anos que realizam atividade físicas na quadra Tarcísio Bomfim, situada no centro comunitário localizado na zona urbana desse município. As pesquisas apontam que as pessoas da 3ª idade que praticam as atividades físicas têm mais disposição para realizar suas tarefas cotidianas e apresentam de forma geral melhorias na qualidade de vida.

Palavras-chave: Terceira idade. Atividades físicas. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The population of people over 60 years of age has been growing in Brazil and in the world. With this growth we see the need to create different types of projects that motivate the integration in social activities; among these projects are those of physical activity practices. The present research aims to analyze how the physical activities carried out by the aerobic group of the Municipality of Redenção-CE present themselves as promoters of the quality of life of these people, as well as the improvements and benefits that the activities provide to the elderly group. In order to carry out this analysis, a qualitative-quantitative field survey was carried out with data collection through instrumental questionnaire, besides the construction of a field diary through an unsystematic observation carried out by the *locun* researcher, where relations are described and the reactions of the participants to the activities carried out. The research was applied to all elderly people, aged 60 or over who perform physical activity on the Tarcísio Bomfim court, located in the community center located in the urban area of that municipality. Research indicates that the elderly people who practice physical activities are more willing to perform their daily tasks and generally present improvements in the quality of life.

Keywords: Learning. third Age. Physical activities. Quality of life.

¹ Graduanda em Bacharelado em Humanidades.

² Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem por finalidade analisar como as atividades físicas, realizadas pelo grupo de aeróbica do Município de Redenção-CE, se apresentam como promotoras de qualidade de vida das pessoas na 3ª idade. Da mesma forma, também é objetivo apresentar as melhorias e benefícios que as atividades físicas proporcionam ao grupo da terceira idade; conhecer as motivações dos participantes para fazer aeróbica e saber a faixa etária desse grupo da terceira idade; e descrever a rotina de exercícios praticadas pelo grupo de aeróbica da terceira idade.

A população de pessoas com mais de 60 anos vem crescendo no Brasil e no mundo. Com o crescimento dessa população, vê-se a necessidade de criar diferentes tipos de projetos que motive a integração em atividades sociais, entre esses projetos estão aqueles de práticas de atividades físicas.

Das duas últimas décadas do século XX para essas duas iniciais do século XXI, presenciamos pessoas de todas as idades realizando diversos tipos de atividade física. As pessoas de terceira idade, que também fazem parte desse coletivo, são indivíduos que na maioria das vezes, até por meio de orientação médica escolheram um novo padrão de vida, saindo do sedentarismo e melhorando sua saúde, pois os exercícios físicos além de melhorarem a disposição física, fortalecem os músculos, facilitam a movimentação das pernas e braços, colaboram também para mentes livres de pensamentos ruins, obtendo assim, uma vida saudável e equilibrada.

A escolha de analisar este grupo e conhecer os benefícios que as atividades físicas podem proporcionar ao grupo da 3ª idade que pratica aeróbica na sede do Município de Redenção se deu pela curiosidade de saber os reais motivos que levam estas pessoas se deslocam de suas residências e se dedicam a praticarem de variados exercícios todos os dias.

Mesmo sabendo que já existem várias pesquisas que abordam pessoas da terceira idade e qualidade de vida dessas pessoas por meio das atividades físicas gostaria de me aprofundar e conhecer melhor essa temática fazendo um estudo com o grupo de aeróbica da terceira idade da qual participo e conhecer as melhorias e os benefícios que as atividades físicas proporcionam na vida das pessoas da 3ª idade.

É perceptível que aumenta a cada dia o número de pessoas que ingressam em algum grupo que pratica atividade física sejam elas aeróbicas, hidroginástica, ciclismo, danças ou mesmo uma simples caminhada.

O Artigo 3º do Estatuto do Idoso, diz em seu texto que há a obrigatoriedade

[...] da família, da comunidade, da sociedade e do poder público em assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL/Lei10741, 2003)

O direito à liberdade compreende, de acordo com o artigo 10º§1º do Estatuto do Idoso que o idoso tem:

A faculdade de ir, vir, estar nos logradouros públicos e espaços comunitários, ressalvadas as restrições legais; a opinião e expressão; crença e culto religioso; a prática de esportes e de diversões; a participação na vida familiar e comunitária; a participação na vida política, na forma da lei; a faculdade de buscar refúgio, auxílio e orientação (BRASIL/Lei10741, 2003).

A ciência considera que o ser humano desde que nasce passa por várias fases da vida, que vai desde o nascimento até a morte. Cada etapa é passível de diferentes transformações apresentando sensações e características diferentes. Cada uma dessas fases apresenta características que podem ser físicas e/ou psicológicas diferentes, e isso acontece porque estamos em processo de formação no caráter humano, portanto visualizamos a existência nas quatro fases, começando pela infância, em seguida a adolescência, a idade adulta e a velhice.

O envelhecimento é um fator natural do ser humano e a ele estão associados muitos estereótipo e preconceitos trazendo também impresso muitas alterações sofridas pelo próprio organismo, consideradas normais, pois como afirmam alguns autores referenciados, o modo como se vive interfere no tipo de envelhecimento vivenciado por cada sujeito.

A terceira idade é uma fase da vida que preocupa a muitos, pelas várias complicações apresentadas aos que ultrapassam 60 anos. O corpo e a mente passam por algumas variações, algumas visíveis, como os cabelos que perdem a pigmentação, o enrugamento da pele, a fragilidade dos músculos e surgimento de alguns problemas de saúde.

O termo “velhice” utilizado para esse período da vida humana foi substituído pelo termo da terceira idade. Esse primeiro termo vem acompanhado de preconceitos, sofrimentos e desconfortos para essa geração. É importante dizer que os nomes surgidos como “terceira idade”, “melhor fase” ou “melhor idade” busca amenizar o peso que a ideia de “velhice”

causa em nossa sociedade. Essa mudança ocorre também porque agora a pessoa que ultrapassa 60 anos é um sujeito dinâmico e reconstituído.

O Portal do Brasil (2016) traz dados de pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em que revela que a expectativa de vida dos homens aumentou de 71,9 anos em 2015 para 72,2 anos em 2016, enquanto a das mulheres foi de 79,1 para 79,4 anos.

Envelhecer nos convida a pensar no futuro. Pensar em novas formas de interação das pessoas acima de 60 anos. Neste século XXI, os dados apontam que as pessoas não só viverão mais, como viverão com mais qualidade de vida. Terão mais disposição para realizar outras atividades. Precisamos nos lançar à frente do nosso tempo e instigar a sociedade civil e os gestores das diversas instancias federal, estadual e municipal a buscar ações efetivas que contribuam a qualidade de vida das pessoas da terceira idade.

Diante dessas considerações iniciais, apresentamos o seguinte problema de pesquisa:

“De que forma as atividades físicas promovem a qualidade de vida das pessoas na 3ª idade no grupo de aeróbica do Município de Redenção-CE?”

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para discutir sobre a melhoria da qualidade de vida para pessoas de terceira idade a partir da realização de atividades físicas aeróbicas, realizadas em espaço público, com orientação de instrutor, trazemos em nosso trabalho, no primeiro momento, uma reflexão sobre o envelhecimento e, posteriormente, um estudo sobre a terceira idade.

Reconhecemos o campo profícuo que seria uma relação mais profunda sobre o estudo da interação em espaço público, mas deixamos esse estudo das cidades que são sentidas afetivamente por seus moradores para um outro momento de estudo.

2.1 COMPREENDENDO O ENVELHECIMENTO NOS DIFERENTES FOCOS

Durante toda a vida, o ser humano se desenvolve e adquire conhecimentos necessários a fim de manter um padrão de vida estável, com saúde e papéis sociais que lhe proporcione uma autoestima positiva.

Envelhecer, no entanto, ainda é sinônimo de degradação e morte. Em face de todas as verdades e estereótipos que estigmatizam a terceira idade, o processo de envelhecimento é característica de todo ser vivo. Quando se envelhece, há todo um desgaste brando ou grave dos sistemas biológicos e das capacidades fisiológicas. Essas mudanças implicam transformações biopsicossociais, inclusive a nível cognitivo, comportamental, social e psicológico.

Envelhecer é um processo natural que todos visam alcançar para ficar nesta terra o maior tempo possível. A maioria das pessoas pretende ter uma velhice saudável e procuram dar um significado especial à sua existência. É neste período que as pessoas passam a receber aposentadorias e permeiam em suas mentes diversos pensamentos do tipo que estão no mundo somente para como seres figurativos e que não tem mais produtividade para o desenvolvimento do planeta outros veem como um tempo de buscar oportunidades jamais vividas, como viajar, descansar, montar negócios próprios, enfim aproveitar de forma que não tiveram a oportunidade ao longo do tempo.

Lorda (1995, p. 24) esclarece que “nem tudo acontece simultaneamente, alguns processos se vão dando mais rápidos que outros, em períodos cada vez mais curtos, à medida que os anos passam, com suas influências correspondentes no plano psicológico”. Isso implica dizer que o envelhecimento orgânico depende das condições biológicas, fisiológicas e metabólicas de cada indivíduo e isso varia de pessoa para pessoa. A atividade física e recreativa, a nutrição e o acompanhamento médico são primordiais na manutenção de uma vida saudável, conhecimentos esses que devem ser repassados a todos os profissionais que pretendem trabalhar com o desenvolvimento de comunidades.

O envelhecimento passou, portanto, a ser analisada simplesmente pelos seus aspectos deficitários e decadentes, relacionando improdutividade tecnológica, ou, melhor, dizendo, ausência voluntária na produção (em razão, por exemplo, da aposentadoria) com deficiência, decrepitude, senilidade. (COSTA 1998 p. 52).

Alguns conceitos e definições sobre o envelhecimento foram sendo reformulados ao longo do tempo.

A Velhice faz parte das etapas de vida do ser humano, mas para muitos ainda representam uma fase difícil pela questão de mudanças e de transformação no corpo, vindo carregado também de dificuldade físicas e psicológicas.

Vieira (2004) descreve o envelhecimento como um fenômeno inerente ao processo de vida o qual é marcado por mudanças biopsicossociais associada a passagem do tempo. Ele não deve ser encarado como acidente de percurso, mas sim, como determinação do programa de crescimento e maturação em várias dimensões.

O idoso vivencia diversas mudanças tanto psicológicas quanto sociais e econômicas. Dentre as muitas mudanças sofridas, podem ser destacadas, de acordo com Nery (2008), dificuldade de encarar novos papéis, perda na motivação e planejamento do futuro, enfrentamento das perdas sociais e afetivas, dificuldade de se adaptar as novas situações, depressão, níveis baixos de auto-estima.

A terceira idade ou melhor idade diz respeito àquelas pessoas que reconfiguram sua maneira de viver, sonhar e criaram para si um envelhecer saudável com característica de uma vivência autônoma, ativa cujo estilo de vida apresenta ações apreciativas, com imagem de saúde, atividade e vitalidade.

Todas essas nomenclaturas acima citadas e definições fazem parte dessa última e bela fase, que é o envelhecer e traz impressos conceitos, características e marcas próprias de seu surgimento dentro do processo histórico.

2.2 A TERCEIRA IDADE - PROCESSO HISTÓRICO

O termo “envelhecer” ganhou conotação tão negativa de modo que aqueles que são caracterizados como “velhos” tem mais dificuldade em suas relações com jovem. A trajetória histórica da terceira idade foi se constituindo carregada de estereótipos. A vivência da terceira idade apresenta uma série de conflitos que hoje influencia na forma com as pessoas acima de 60 anos são vistas na sociedade e a posição que essa ocupa.

Resgatamos nessa pesquisa o termo envelhecer como um processo constitutivo do sujeito, como uma marca histórica do seu corpo e da sua relação com a sociedade com a qual está inserido. A escolha do termo envelhecer (e seus derivados) decorre também da compreensão de que os mais velhos podem ser guardiões da história das comunidades e podem dar ainda grandes contribuições.

Entendemos, contudo, que cada sociedade refletiu ao longo da história diferentes conceitos e formas de tratar a velhice. Nessa perspectiva, inclui-se uma variedade de mitos, lendas, relatos históricos, jornais, revistas especializadas. Não há uma concepção única e

definitiva sobre a velhice, o que comprova enfoques negativos, contrários e variados durante toda a história da humanidade. Toda nação tem sua concepção sobre a terceira idade, que se diferencia de acordo com sua organização social, econômica e cultural.

Na década de 2010, muito mais pessoas da terceira idade estão envolvidas em qualquer tipo de atividades físicas que vão desde uma simples caminhada a exercícios mais eficazes que trabalham o corpo e a mente. A partir daí, percebemos a importância que esse público dá para essa questão quando se presencia o aumento das pessoas acima de 60 anos como praticantes de atividades orientadas.

São as mais variadas justificativas que ouvimos ao analisar as pessoas da terceira idade nas atividades físicas. Alguns com o objetivo de prevenir possíveis atrofia, artroses, problemas circulatórios, de manter-se em forma, de ocupar o tempo livre, de estar com outras pessoas, dentre outras finalidades. Para atender as necessidades desportivas e recreativas dos indivíduos na terceira idade, o profissional deve mobilizar recursos cognitivos com o intuito de repensar a atividade para o idoso, uma vez que em relação à estrutura, a forma de apresentar e realizar a atividade em si e seu planejamento difere de uma dinâmica utilizada nas aulas de Educação Física para crianças e jovens.

Lorda (1995) enfatiza que para alcançar uma velhice saudável deve ser mantida uma participação ativa em ações sociais e comunitárias. Manter-se ativo na velhice é necessário para uma vida satisfatória e adequada. Nesse sentido, a recreação é uma alternativa de adaptação às mudanças e perdas sociais da velhice o que pode vir a significar criar-se novamente. A prática regular do exercício físico e mental pode desempenhar papéis importantes nas tarefas de desenvolvimento do ser da terceira idade.

O estudo desse tema nos permite compreender as atitudes que prevalecem ao redor desta etapa de vida, assim como inferir sobre os acordos jurídicos aplicados a este grupo populacional em sociedades particulares, portanto compreender a expressão “terceira idade” não refere-se a idade cronológica precisamente, mas uma forma de tratamento de consideração as essas pessoas que não adquiriu ainda uma conotação depreciava.

A questão da terceira idade é compreendida como fruto do processo crescente de socialização da gestão da velhice entendida como etapa importante, de seres que muito contribuiu física e financeiramente, sendo merecedora de políticas pública que venha a beneficia-las em todos os sentidos.

A terceira idade, mostra Guillemard (1986), exprime metaforicamente essa nova situação; não é sinônimo de decadência, pobreza e doença, mas um tempo privilegiado para atividades livres dos constrangimentos do mundo profissional e familiar. Com o prolongamento da esperança de vida, a cada um é dado o direito de vivenciar uma nova etapa relativamente longa, um tempo de lazer em que se elaboram novos valores coletivos. Por isso, para autores como Dumazedier (1974), a aposentadoria permitiria vislumbrar o que seria civilização do lazer. Para Laslett (1987), a invenção da terceira idade indicaria uma experiência inusitada de envelhecimento, cuja compreensão não pode ser reduzida aos indicadores de prolongamento da vida nas sociedades contemporâneas. De acordo com esse autor, essa invenção requer a existência de uma "comunidade de aposentados" com peso suficiente na sociedade, demonstrando dispor de saúde, independência financeira e outros meios apropriados para tornar reais as expectativas de que essa etapa da vida é propícia à realização e satisfação pessoal.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

Não sabe os reais motivos, mas há algum tempo é perceptível, inclusive na minha cidade, que muitas pessoas com idade acima de 60 ano saíram da ociosidade e do sedentarismo e procuraram fazer alguma atividade física que vai desde uma simples caminhada a atividades mais sofisticadas.

Atualmente, viver bem para o idoso inclui cinco fatores que são recomendados para essa clientela ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida. Mostra ainda, que baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem estar afirmando que as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional. (NERI, 2001, p. 173).

Na observância de alguns comentários relatados por esta mesma clientela percebe-se que foram orientados principalmente por profissionais da saúde que os levaram a procurar desenvolver qualquer atividade física que vem ocasionando o bem estar dessa população.

Dessa forma é notório que as pessoas nessa faixa etária de 50 anos acima têm o desejo de viver mais e melhor quando faz a opção de sair do comodismo e vivenciar o que é prescrito pelos médicos ou algum profissional da saúde, ou até mesmo incentivado por familiares ou vizinhos por acreditar que se sente melhor e com mais disposição.

Pensando no bem-estar seja ele biológico, psicológico, social, ou na mistura de um ou mais desses fatores, muitas instituições começaram a desenvolver programas para esse público em clubes, instituições religiosas, centros comunitários, universidades, etc. Normalmente realizados em grupo, esses programas podem ter diversos objetivos. No entanto, observam-se algumas finalidades em comum na maioria deles, como levar o idoso a interagir com outras pessoas, amenizar o isolamento social e manter ou melhorar a aptidão física, a qual auxiliará na capacidade funcional.

A maioria desses grupos, para manter a motivação e participação dos idosos nos grupos, utiliza-se de atividades a serem realizadas durante algum ou alguns dias da semana. Entre essas atividades, podemos destacar: trabalhos artístico-artesanais (seresta, coral, teatro, bordado, crochê, tricô) e educação física (danças de salão, sênior e circular, caminhadas, alongamentos, ginástica aeróbica, ginástica localizada, hidroginástica, jogos recreativos, esportivos, dinâmicas, terapia do riso, oficina da memória, etc.)

Portanto várias pesquisas já apontam para que praticar atividades físicas aumenta a saúde do corpo e da alma, contribui para amenizar vários tipos de doenças que o ser humano acarreta ao longo dos anos, melhorando até mesmo o humor como também aspectos biológicos, psíquicos e sociais.

O surgimento da palavra qualidade de vida surgiu após a segunda guerra mundial quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) incorporou a noção de bem estar físico psicológico e social à definição social (VIEIRA, 2004).

Minayo (2000) apresenta a qualidade de vida como sendo um termo que abrange muitos significados, refletindo os conhecimentos, as experiências e os valores dos indivíduos e da coletividade. Reporta-se a várias épocas, espaços e histórias diferentes”.

Compreender a estruturação social da terceira idade favorece a criação de novas ações inclusivas, bem como o aperfeiçoamento e a inovação na organização de comunidades que visam a atender esse segmento com atividades físicas e recreativas, visando ao engajamento social do idoso. Proporciona, ainda, a oportunidade de efetuar intervenções no campo da Gerontologia, apoiadas nas transformações sociais historicamente construídas, a

fim de contribuir para o seu avanço e propiciar a revisão e ampliação de políticas públicas para melhor atender à população em idade avançada.

Várias propostas teóricas foram desenvolvidas a fim de explicar o processo de envelhecimento e as mudanças nas relações entre o indivíduo e a sociedade. Para tanto, procurou-se analisar, sob a égide do funcionalismo estrutural, a condição do idoso e sua reação psicológica e social perante o envelhecimento. Uma das primeiras tentativas de se explicar o fenômeno social da velhice, de acordo com os estudos de Siqueira (2001), “foi formulada por Cumming e Henry em 1961, baseada em pesquisa realizada com 275 residentes de Kansas City, com idades entre 50 e 90 anos, física e financeiramente autosuficientes”.

Com base nas teorias de Cumming e Henry,(1961apud SIQUEIRA,2001) a partir das informações obtidas em suas pesquisas, percebeu-se um decréscimo em número e frequência nas interações sociais dessa população e no seu envolvimento emocional perante a comunidade, à medida que o ser humano envelhecia. Essa teoria enfatiza o distanciamento entre o ancião e a sociedade como algo inevitável. Tal afastamento gradativo do idoso das esferas sociais indica um processo recíproco, tanto para a sociedade como para o indivíduo, uma vez que, quase sempre, o meio social abre espaço para as pessoas jovens e eficientes, e reduz as oportunidades dos idosos.

A maioria da população analisa esse processo como algo natural e espontâneo, reforçando a ideia de que o decréscimo nas interações sociais é inerente ao processo de envelhecimento. Desse modo, o desengajamento é colocado como pré-requisito funcional para a estabilidade social. Siqueira (2001, p 83) cita que “Cumming e Henry postulam em sua teoria que cada grupo social, para manter o equilíbrio, deve necessariamente promover o desengajamento de seus idosos”. Nessa perspectiva, segundo essa teoria, os indivíduos na terceira idade afastam-se progressivamente de sua atividade social, para uma maior introspecção, como se estivessem preparando para a morte súbita e inevitável. Assim, nota-se um decréscimo em todos os tipos de envolvimento do idoso em favor de um modo de vida mais restrito, para que suas atividades não se distanciem dos paradigmas impostos pela sociedade que, geralmente, enaltece a energia do jovem.

2.4 OS TIPOS E BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDOS PARA AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE

De forma geral, pode-se afirmar que as atividades motoras fazem parte do cotidiano, dentre elas: a recreação, desporto, a atividade física, o trabalho, a dança, bem como a realização de diversas tarefas diárias.

A melhoria do padrão de vida na fase da velhice está vinculado à inserção social, nesse caso ficar distantes das atividades físicas e mentais, pode causar e fortalecer algumas patologias psicológicas da terceira idade (MEIRELLES, 1999).

Entende-se por atividade física qualquer movimento voluntário produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético; por exercício físico, uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, com a intenção de melhorar ou manter um ou mais elementos da aptidão física, o conjunto de características possuídas ou adquiridas por um indivíduo, relacionadas com a capacidade de realizar atividades físicas (MAZO 2008).

Estudos realizados pela OMS – Organização Mundial da Saúde (2007) indicam que a atividade física em geral, regular e controlada por profissionais da Educação Física, está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes, reduzindo os níveis de ansiedade, stress e fortalecendo o sistema imunológico, tornando o organismo menos propício a doenças. No entanto a inatividade física associada a dietas inadequadas, tabagismo, uso de álcool e outras drogas, são determinantes no aparecimento de doenças crônicas que trazem consequências graves.

Na contemporaneidade o estilo de vida passou a ser considerado fundamental na promoção de saúde e redução da mortalidade, principalmente em idosos. Há muitas doenças que podem ser evitadas, quando uma pessoa adota hábitos saudáveis.

Em relação à ginástica gerontológica, sabe-se que em geral, ela traz melhoras na amplitude dos movimentos, no ganho de flexibilidade, orientação espacial, estimulação visual e auditiva. Entretanto, é necessário ter cuidado com idosos que tenham deformidades ósseas com restrições a determinados movimentos. Quando acompanhada de exercícios respiratórios, melhora a capacidade pulmonar. Tal modalidade de ginástica pode ser realizada por todos e traz benefícios especiais à pessoa com dores musculares e problemas cardiopulmonares (BARBOSA, 2000).

Barbosa (2000), esclarece que a caminhada é ideal para iniciar a atividade física, sendo uma prática segura para idosos com problemas cardiovasculares e ortopédicos. A caminhada vem sendo indicada para pessoas acima dos 60 anos e seus principais benefícios

são: ajudar a recuperar a condição física; fortalecer a musculatura dos pés e membros inferiores, tão importantes para quase todas as posturas estáticas ou dinâmicas. Além disso, favorece o contato social e ao trabalhar essa atividade, os futuros profissionais devem orientar os idosos quanto ao traje adequado, quanto à postura corporal e inclusive ensiná-los a programar os locais, os horários, a intensidade e duração de um bom caminhar.

Existem aspectos da construção social da terceira idade que levam a refletir sobre a competência social do idoso e as consequências negativas que podem acompanhar os problemas da idade avançada. A perda de papéis sociais ou os estereótipos negativos em relação à velhice, na maioria das vezes, levam o ancião a ser considerado como dependente em relação ao meio social. Nessa perspectiva, como consequência, tais aspectos contribuem para a perda das habilidades adquiridas em outros estágios da vida. Isso faz com que o idoso adote o estigma de doente, inadequado ou incompetente, aumentando ainda mais sua vulnerabilidade social (NERI, 2001). Para reverter esse quadro, a atividade física e recreativa é mais um diferencial que pode propiciar a reconstrução social na terceira idade. Desse modo, cria-se um meio saudável de estimular o idoso a buscar sua independência e autonomia na família e na sociedade.

Ao analisar os interesses que envolvem as relações sociais, nota-se que as posturas individuais, muitas vezes, dependem do custo/benefício que podem vir dessas interações na sociedade. Nesse aspecto, o ser humano procura engajamentos que ofereçam algum tipo de recompensa e afastam-se daqueles que, de alguma forma, lhes são prejudiciais ou não resultem em lucro ou compensação.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa de campo, de caráter quali-quantitativo, atribuiu destaque a dados referente aos participantes, apresentando a atividade física desenvolvida por esse pelas pessoas da terceira idade da cidade de Redenção-CE, bem como descreveu algumas características específicas desse grupo existente em nossa cidade.

Foram utilizadas como instrumentos de coleta de dados tanto entrevista quanto questionário. Além disso, a partir de observação assistemática realizada pela participação da pesquisadora nas atividades físicas, foi elaborado um diário de campo, onde são descritas as relações sociais e as reações dos participantes diante das atividades realizadas.

Analisamos narrativas breves retiradas tanto dos questionários, quanto das entrevistas e dos diários de campo. De acordo com Araújo (2008), as narrativas são relatos da vida cotidiana, reflexões da prática docente, relatos de situações do dia a dia, saberes incorporados, por meio da vivência, experiências, investigações, transformadas em registro.

Em sua pesquisa, Araújo utilizou a narrativa para reconstruir práticas docentes. O texto fez uma reflexão sobre os desafios que os docentes realizam ao transformar em registro escrito suas narrativas orais. Para a pesquisadora, os docentes não são reconhecidos no seu fazer pedagógico e têm a necessidade de deixar registrado seu trabalho, demonstrando que a escrita da sua prática uma reflexão do seu próprio fazer, da produção de conhecimento advinda também da ação e experiência de vida no ato de fazer.

Dessa forma, o reconhecer-se como professora está constantemente se renovando, buscando respeito e solidificando o saber por meio da escrita. Percebe-se que a formação docente permanente ocorre por meio do enfrentamento de diversas questões que ocorrem no contexto escolar, cotidianamente.

O artigo de Araújo (2008) traz narrativas pedagógicas, expondo algumas memórias sobre as formações docentes, escrevendo sobre o que fazem, pensam, suas inquietações, dificuldades, avanços do seu fazer pedagógico. Esse ato de pensar em si como um ser pertencente a uma classe, possibilita questionar, movimentar sua prática e reaprender.

As narrativas propulsionam lembrar e escrever as ações produzidas do próprio fazer, ligados ao dia a dia, pois essas vem carregado de significados, atitudes, comportamentos, que direciona e amplia nossos saberes, ajudando a desligar –se de práticas antes realizadas.

Na presente pesquisa, entendemos que as narrativas fazem reflexões sobre as práticas do cotidiano e ajudam a construir identidades daqueles que narram. São construções adquiridas quando fazemos uma relação dos conhecimentos aprendidos com a vida, colocadas em práticas nas diversas situações surgidas em diferentes tempos e espaços impulsionados por atos de ação-reflexão. As narrativas breves, presentes nas entrevistas, serão consideradas relevantes, porque colaboram para a compreensão/construção da realidade pessoal, social e cultural (GEORGAKOPOULOU, 2011 *apud* RABELO, 2017, p. 136).

3.1 DIÁRIO DA PESQUISADORA

Participo do grupo de atividade física, aeróbica na Quadra Tarcísio Bonfim localizada no Parque da Liberdade, Redenção – Ceará, desde 2016. Fui motivada a participar dessa

atividade, porque queria perder peso. Permaneço no grupo porque necessito de uma vida saudável.

O grupo afeta tão significativamente a minha vida que escolhi como tema de pesquisa para descrever os benefícios que esse tipo de atividade física realiza na vida não apenas das pessoas de 3ª idade, mas de quem participa dela. O grupo de terceira idade, público alvo do projeto, é o maior beneficiado. Assim, é nosso objetivo compreender como esse projeto afeta a vida das pessoas que participam dele.

Para tanto optamos por uma análise que fizesse uma triangulação de dados. Estamos relacionando os dados ofertados pelos documentos oficiais da prefeitura de Redenção – Ceará, com as observações de campo e aplicação de questionário, de onde retiraremos as narrativas dos participantes.

A pesquisa de campo, de cunho qualitativo foi realizada no contexto em que o fenômeno ocorre, sendo descrita a partir da boa observação do pesquisador, sensibilidade do participante e do conhecimento sobre o contexto em estudo. É uma narrativa sobre a comunidade em estudo que evoca a experiência vivida daquela comunidade e que convida o leitor para um vicário encontro com as pessoas [...]”. (ANGROSINO, 2009, p. 34).

Como participante das atividades de aeróbica, ao pesquisar observei o grupo durante algum tempo, analisando os demais colegas integrantes, seu comportamento durante as atividades, movimento do corpo, a interação, interrelação, bem como seus posicionamentos, engajamentos e opiniões. Dessa forma aprendi com todos e ficaram durante todo esse processo de acompanhamento muito a vontade para relatar responder as perguntas e colaborar com a pesquisa.

3.1.1 Relatos do diário de campo

3.1.1.1 Primeiro dia

Hoje, 06 de março de 2018, um dia ensolarado participamos de mais uma atividade física, aeróbica na Quadra Tarcísio Bonfim localizada no Parque da Liberdade, Redenção – Ceará.

Ao chegar observei que enquanto aguardavam o educador físico conversando livremente dividido em três grupos. Me aproximei do primeiro grupo onde ficam as pessoas com quem tenho mais proximidade, onde conversavam angustiadas por acharem que já estavam

atrasadas para o momento. Na ocasião chegou mais duas senhoras que atravessou para o outro grupo, em seguida chegou mais seis que se dirigiram para o mesmo grupo das senhoras, onde sentaram e participaram da conversa.

O professor chegou aproximadamente 7:30 justificando que o atraso se deu porque não pode tirar o carro da garagem de sua casa pela quantidade de carros que ficam em frente.

Após a chegada do professor chegou mais uma participante, a Dona Rosa queixando que se atrasou pela vagarosidade ao caminhar por causa da doença de chicungunha.

Iniciada as atividades percebi que faltaram cinco pessoas. Nesse dia, dos dois participantes masculinos compareceu apenas um.

O educador físico começa as atividades ao som de uma música suave com um aquecimento, alongamento onde mexe com todas as partes do corpo, seguida de musicas agitadas, danças com passos diversificados onde articula o corpo integralmente, encerrando com alongamento mais leves.

Após encerrar as atividades a maioria se retirou para suas casas, permanecendo no espaço uma senhora participante, Dona Eliza que recebeu a visita de sua neta no local e D. Eduarlina conversando com o educador.

3.1.1.2 Segundo dia

Hoje, 08 de março de 2018, um dia ensolarado participamos de mais uma atividade física, aeróbica na Quadra Tarcisio Bonfim localizada no Parque da Liberdade, Redenção - Ceará

Chegando as 7:10, novamente encontrei a divisão de quatro grupos conversando, me dirigi para o mesmo grupo de sempre e participei da conversa, como era um dia festivos, as participantes estavam todas contentes e os grupos integrados trocando felicitações pelo dia da mulher. Dona Eduarlina comentou baixinho que hoje poderia ser uma atividade que durasse o dia todo em homenagem ao dia da mulher. Em seguida chegou mais duas mulheres e o homem. Nesse momento já era 7:25, dando inicio ao alongamento ao som de uma música suave seguida de musicas agitadas, danças com passos diversificados onde articula o corpo integralmente, encerrando com alongamento mais leves.

As mulheres estavam eufóricas e na mudança de musica, pequena pausa também para tomar água, riam, conversavam diferente dos outros dias que permanecem em silencio concentradas nas atividades.

Ao final, fizemos alongamento em pé com músicas mais suaves para acalmar o corpo. E no encerramento final convocou-o todas para o centro da quadra para parabeniza-las pelo dia da Mulher e comentou que gostaria de entregar uma lembrancinha a cada uma mas infelizmente sozinho não conseguia pois não tinha condições. E aconteceu a saída triunfal pelo tapete vermelho que estava estendido por causa de outro evento que havia ocorrido.

3.1.1.3 Terceiro dia

Hoje 20 de Março de 2018 cheguei atrasada, por volta das 7:30, para a prática da atividade física, em seguida entrou mais duas participantes. O educador físico havia terminado o alongamento dando início as os exercícios. Compareceram ao local, 28 mulheres e três homens, incluindo o educador físico. Após os exercícios preliminares fizemos vários passos de danças complementando com exercícios físicos e os alongamentos em alguns momentos específicos exercícios físicos respeitando sempre as condições de cada participante, não sendo obrigatório seguir mesmo ritmos e movimentos do educador, levando em conta suas idades e limitações. Os participantes não são efetivos vão de formas alternadas, portanto nunca é o mesmo grupo. Na ocasião, por ver um numero significativo de participantes, A senhora D. Lúcia seria por causa do feriadão e que todos haviam tinham comido demais e precisavam baixar a barriga. Após o término das atividades saímos todas conversando pela porta dos fundos da quadra se dividindo cada uma para o lado.

3.1.1.4 Quarto dia

Quarta-feira 23 de março não houve atividade física pois amanheceu chovendo, e por conta da chuva forte e dos trovões só alguns participantes e o educador compareceram no ginásio Tarcísio Bonfim, enviei uma mensagem para o grupo pelo WhatsApp perguntando se ia haver atividade, sendo confirmado após algumas horas que foi cancelado por causa do pequeno número de participante.

3.1.1.5 Quinto dia

Hoje 27 de Março, dia ensolarado cheguei no ginásio Tarcísio Bonfim às 7:10 da manhã. Na quadra estava sete mulheres e um homem, após minha chegada, chegou uma senhora que indagou se haveria atividade, obtendo a resposta que certamente por não ter comunicado nada no grupo sobre sua ausência. Enquanto aguardávamos ficamos conversando, eu e as três

participantes sentadas na chegada quase no portão de entrada quando a última senhora chegou e perguntou se conhecíamos o rapaz que havia morrido na noite anterior, uma das participantes de nome Helma falou que sim e disse "acho que a senhora também conhece" e citou o nome dos pais do falecido, então ela disse "eu sei quem é" a outra participante falou "eu conheço os pais dele, mas ele eu não sei quem é", no meio da discussão chegou a nossa amiga Rosália que nos cumprimentou com um bom dia e sentou do outro lado dizendo "não pode perder tempo não é irmã?" Se referindo as anotações. Respondi que poderia esquecer algo caso não anotasse logo. neste momento chegou a Rosiane que também nos cumprimentou com um bom dia então a Rosália perguntou "tem hoje irmã?" Ela respondeu "mandei uma mensagem para ele e ele respondeu que já estava vindo, a Rosália comentou que estava com dois dias que não havia ido participar das atividades, mas que estava sentindo falta e que faz as atividades não para ficar com o corpo bonito mas pelo fato de fazer bem a saúde. Naquele momento várias mulheres chegaram, uma participante comentou que iria aproveitar porque naquela semana seria só um dia de atividade, pois era na semana santa e na quinta-feira não haveria, neste intervalo chegaram mais cinco participantes e o educador físico, eram 7:30h, dirigiu-se para ligar o som, começou o aquecimento e nos convocou até o centro da quadra. Neste momento chegou a Dona Rosa e a Elisa ambas quase correndo, a Rosália me chamou para o centro da quadra pois ainda estava sentada na arquibancada e os exercícios já haviam iniciados, primeiro com o alongamento e após com as atividades físicas efetivas. Somaram neste dia 26 participantes e ao terminar um pequeno grupo se reuniu no centro da quadra e permaneceram falando sobre a morte do rapaz se questionando como teria acontecido.

3.1.1.6 Sexto dia

Hoje 3 de abril de 2018, mais um dia ensolarado, cheguei na quadra 7:05 da manhã e estavam no portão da quadra 3 participantes, duas mulheres e um homem, então perguntei o que tinha acontecido e Dona Lúcia respondeu "Estamos fazendo um velório" em tom de brincadeira porque ele estava olhando um gatinho morto, então todos começamos a rir. Chegada ao mesmo tempo que várias outras participantes, uma chegou com a blusa da Farda sem as mangas, a Rosário perguntou porque tinha arrancado as mangas, e ela respondeu "elas me incomodavam, ficavam repuxando meus braços e dificultando meus movimentos" então todas dissemos que é verdade que blusa com mangas, por mais folgada que seja repuxa os braços, neste momento o educador chegou, nos cumprimentou com Bom dia e perguntou se as fichas

que ele havia me enviado tinha dado certo e falei que sim mas preferia que ele me mandasse a folha de frequência, então ele falou que quando terminasse o exercício ele me entregava, ele adentrou, ligou o som, neste momento Dona Lúcia observando fez comentário do dia anterior, que havia muitas mulheres, todas querendo Perder uns quilinhos que haviam ganhado no feriado da Páscoa. Então as que ouviram começaram a rir, enquanto as que não ouviram ficaram sem entender o motivo de tantas gargalhadas. O educador físico já tinha iniciado o alongamento seguindo aos movimentos dos exercícios com uma dança mais animada, quando terminou as atividades, algumas mulheres foram falar com o educador não percebendo do que se tratava pois estava longe e ao me aproximei depois para pegar a folha de frequência notei que neste dia haviam 30 mulheres, indagando-lhe se todos estavam na lista, respondendo que só os que tem o numero do Nis estão participando.

3.1.1.7 Sétimo dia

Hoje 5 de Abril de 2018 mais um dia ensolarado, cheguei no ginásio Tarcísio Bonfim as 7:20, cumprimentei as três pessoas que estavam no portão da quadra e me sento na arquibancada e verifico quantos participantes haviam chegado verificando que apenas 10 e o educador físico que já se encontrava na quadra. e estava conversando com uma participante e vi que neste momento chegaram mais 7 participantes, o educador físico colocou o som e nos convocou para o centro da quadra iniciando assim o alongamento com uma música suave, logo após o alongamento colocou uma música mais agitada para dar início aos exercícios físicos, toda a atividade física tem a duração máxima de 1 hora e 10 contando com o alongamento que é feito no início e no final. O alongamento é feito em pé, por causa do resfriamento do chão no período invernosos e com isso aparecem muitos insetos. Ao final da atividade o educador Wendel nos chamou para o centro da quadra para nos dar um aviso que teria um encontro na quadra José Neves de Castro, dia 13 de Abril, sexta-feira, em comemoração ao dia da Saúde e na ocasião teria atividades físicas, medição de pressão, glicemia e outros, ele também pediu que fossem quem pudesse ir com a farda para a secretária da saúde saber que todas as fardas foram entregues. Comunicou ainda que estava tentando agendar passeio para os participantes do grupo mas achava que só ia dar certo em julho, quando os ônibus da prefeitura, que são escolares ficam pouco livres, podendo assim serem liberados para o passeio. 26 participantes se fizeram presentes e todas mulheres, exceção apenas do educador físico, lembrando que são inscritos no programa 80 participantes e que apenas cinco não estão participando por motivo de doença de si mesmo ou alguém da família.

Antes de sairmos o educador físico pediu para quem tivesse WhatsApp permanecesse com objetivo de repassar o contato telefônico para ele, com a finalidade de comunicar quando não houvesse atividades e outros que achasse importante.

3.1.1.8 Oitavo dia

Hoje, 10 de Abril do ano de 2018, 7:20 da manhã, cheguei no ginásio Tarcísio Bonfim, já encontrava-se o educador iniciando as atividades físicas ao som de uma música mais leve para o alongamento, continuando com uma música mais movimentada ativando o início aos exercícios físicos. Quando cheguei tinham 12 mulheres e depois chegaram mais 15 contabilizando 37 pessoas, sendo 35 mulheres e 2 homens, neste dia a última participante chegou faltando 20 minutos para terminar a atividade. Após o encerramento dos exercícios e alongamento o educador nos convidou para falar da mudança da data da atividade física repassada na mensagem do dia anterior. O evento havia sido antecipado para o sábado, na oportunidade ressaltou que não teríamos atividades na quinta dia 12 e voltaríamos na quinta feira, dia 19.

3.2 PERFIL DA TURMA

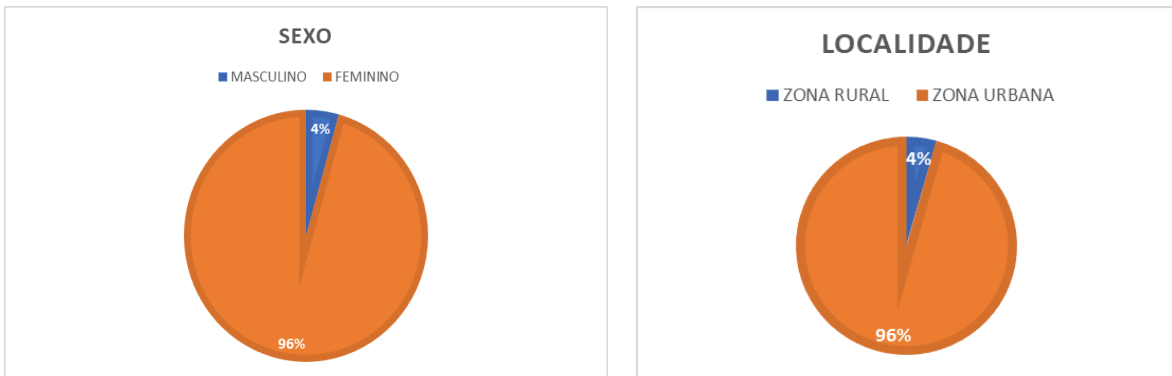
São considerados participantes dessa pesquisa todos as pessoas da terceira idade, com idade igual ou superior a 60 anos que realizam atividade física as terças e quintas feiras na quadra Tarcísio Bomfim, situada no centro comunitário localizado na zona urbana desse município.

3.3 NARRATIVAS SOBRE MOTIVOS DE PARTICIPAÇÃO E BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Para participar dessa pesquisa foram selecionadas as 23 pessoas da terceira idade equivalente a 100% dos entrevistados. Com essa exposição pretende-se conhecer a faixa etária, o funcionamento, os tipos e períodos em que acontecem as atividades, os exercícios realizados para e com o público da terceira idade.

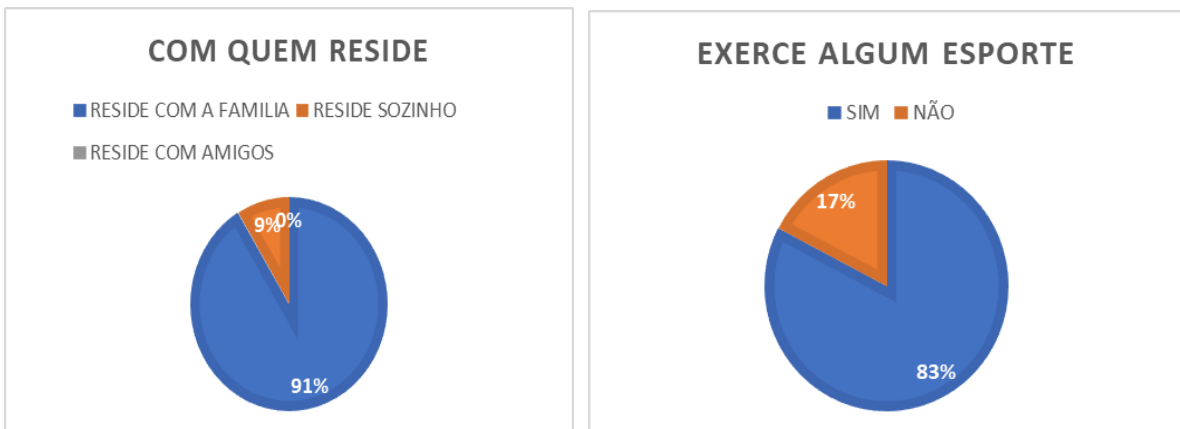
Gráficos 1 e 2 – Sexo e Localidade das pessoas participantes do grupo de aeróbica na cidade de Redenção em 2018

Curioso que 96% das participantes são mulheres da zona urbana. Parece insignificante que 4% faça referência à pessoas da zona do campo, mas é importante

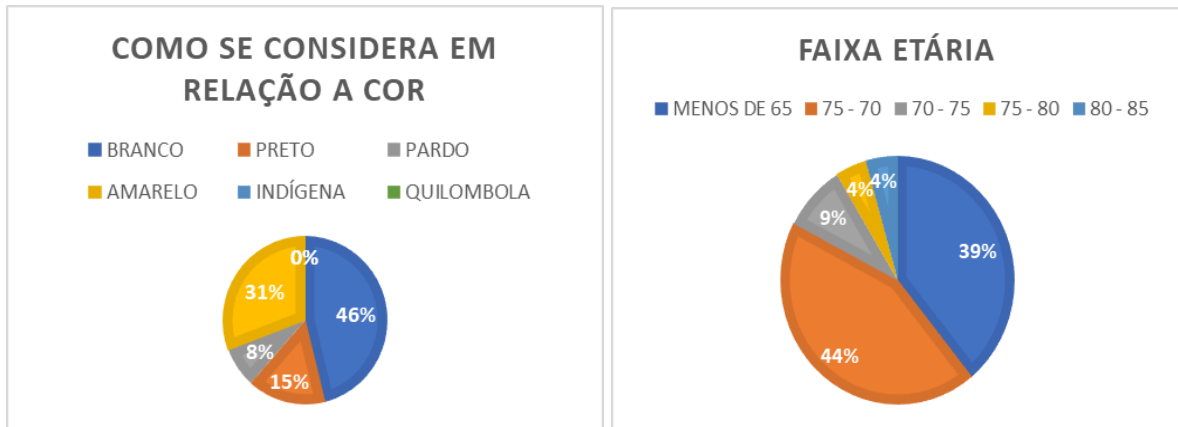


relembrar a dificuldade de locomoção de muitas dessas pessoas.

Gráficos 3 e 4 – Residência e participação dos pesquisados em atividades esportivas em 2018

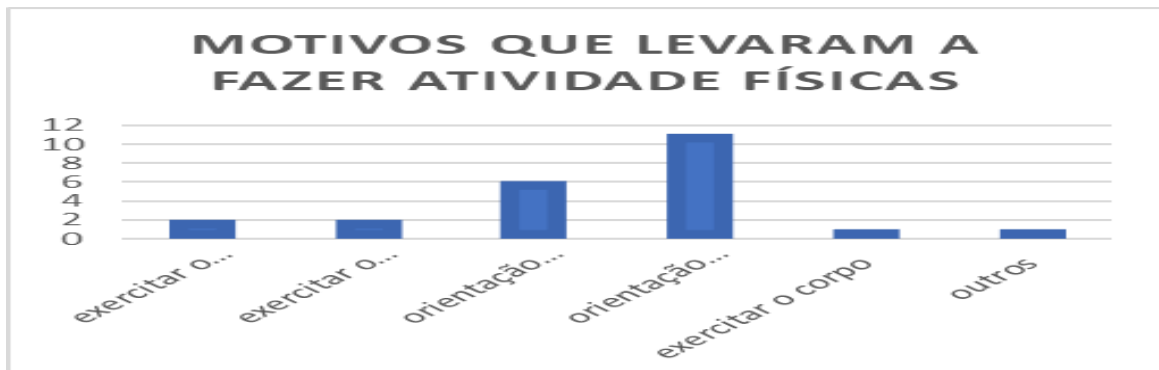


Gráficos 5 e 6 – Cor e faixa etária dos participantes da terceira idade em Redenção -Ce, ano 2018



Na sequência foi indagado aos participantes sobre os motivos que os levaram a realizar as atividades físicas, dos 23 respondentes, 2 comentaram que os motivos são exercitar o corpo/orientação médica/ocupar o tempo, 2 responderam que é para exercitar o corpo e ocupar o tempo, 6 que é exercitar o corpo e orientação médica, 11 disseram ter sido orientação médica, 1 somente para exercitar o corpo e 1 citou outros. As justificativas fornecida foi para sair da ociosidade e melhorar a saúde do corpo.

Gráficos 7 – Motivos que levaram a 3ª idade a realizar atividade física em Redenção, ano 2018.



Na continuidade foi indagado aos participantes se as atividades físicas proporcionavam-lhes alguns benefícios e todos responderam que sim, justificando que há melhoria das dores e doenças como pressão alta, osteoporose, circulação, articulações, facilidade para dormir, enfim melhora a saúde de forma geral, tem mais disposição e leveza no corpo.

Todos consideram importante a presença de um profissional educador físico nas orientações das atividades físicas, porque ajuda a se posicionar melhor, dita a forma de se exercitar de acordo com a necessidade ou doença, auxilia a realizar os movimentos corretos.

Quando perguntado sobre o tempo que pratica a atividade física, dos 23 respondentes, 22 disseram que são praticantes a mais de um ano e apenas 1 comentou que havia iniciado há um mês.

Foi solicitado para os participantes citar as atividades físicas que realizam ao longo do dia. Foi citado além da caminhada, aeróbica, hidroginásticas, afazeres domésticas.

Ao indagar sobre a ocorrência das práticas das atividades físicas realizadas pelos 23 participantes fornecendo alternativas diárias/semanal/quinzenal e mensal.

Gráficos 8 – A prática das atividades físicas realizado pela 3ª idade em Redenção no ano 2018.



Ao final foi perguntado sobre a participação dos 23 respondentes nas atividades físicas demonstrando conhecer se essas modificaram suas relações sociais e por unanimidade a resposta foi positiva, justificando que fizeram novas amizades e fortaleceram laços, interagiu com maior número de pessoas, ficaram mais conhecidos e conheceram mais pessoas da cidade nos encontros das atividades físicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente ter 60 anos ou mais não significa está na fase final da vida, de uma forma geral houve um aumento de expectativa na vida das pessoas, apontando que as pessoas não só viverão mais, como viverão com mais qualidade de vida.

Envelhecer hoje é refletir sua história de vida construída ao longo do tempo, ser mais experiente, está mais madura para enfrentar os desafios, mas implica também em novas leituras de mundo, preparação para desempenhar novos papéis sociais, mas vem carregadas de

alguns fatores biológicos apresentadas com a nova fase e que necessita de alguma forma de cuidados.

Sair da ociosidade, deixar de lado o sedentarismo exige atitude e motivação, o primeiro passo para seguir uma vida de maior longevidade.

Analisando a fala dos autores especialistas no assunto fica claro que a atividade física favorece, em muitos aspectos, a elevação da qualidade de vida do idoso, já que ela possibilita inúmeras melhoras corporais, mentais e sociais.

De acordo com os participantes da pesquisa, fica evidenciado que as atividades físicas praticadas por pessoas da terceira idade, seja por orientação médica, seja por entretenimento ou lazer traz grandes benefícios e promovem a qualidade de vida. O envelhecimento é vivenciado com qualidade de vida, com interação entre pares, com alegria e com alimentação saudável.

Percebe-se que as pessoas que praticam atividades físicas têm mais disposição para realizar suas atividades cotidianas e se locomovem com mais facilidade criando um clima de independência, fortalecendo a musculatura do físico e ajuda a ter uma vida melhor.

O envolvimento nas atividades físicas não resultou apenas numa melhoria de condicionamento físico, mas na construção de laços afetivos que faz com que muitos continuem engajados nas atividades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Estatuto do Idoso. Lei 10741 de 01 de Outubro de 2003
Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde. – 1. ed., 2.^a reimpressão. – Brasília: Ministério da Saúde, Editora MS, 2003.

Cruz, Francine Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática / Francine Cruz; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013
Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde. – 1. ed., 2.^a reimpressão. – Brasília: Ministério da Saúde, Editora MS, 2003.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1994.

LORDA, C. Raúl; SANCHEZ, Carmen Delia. *Recreação na Terceira Idade*. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1995.

Matsudo SMM. *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: Midiograf; 2001

MINAYO, M.C.S.; HARTZ, ZMA.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciência & Saúde Coletiva., v.5, n1, 2000.

MAZO, Giovana Zarpellon. Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. Porto Alegre: Sulina, 2008.

NERI AL. Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus editora; 2001

Portal Brasil - Brasil fará parte de pesquisa internacional sobre idoso **Publicado: 03/10/2012 15h48Última modificação: 29/07/2014 09h00**

VIEIRA, E. B. Manual de Gerontologia: um guia teórico – prático para profissionais, cuidadores e familiares. 2. Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

Artigos virtuais pesquisados

http://www.sbpcnet.org.br/livro/58ra/SENIOR/RESUMOS/resumo_905.html

Portal Brasil

<http://www.brasil.gov.br/governo/2016/12/expectativa-de-vida-no-brasil-sobe-para-75-5-anos-em-2015>

<https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>

<http://www.portaldoenvelhecimento.com/comportamentos/item/3427-envelhecimento-idoso-velhice-ou-terceira-idade>

<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/idosos-serao-um-quinto-do-planeta-em-2050-diz-oms-17649843#ixzz4jH65foa1>

As pessoas idosas estão envelhecendo mas a saúde nem sempre acompanha os anos extras - Gustavo Stephan / Agência O Globo - 07 de julho de 2016

http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_34/rbcs34_03.htm - pesquisa realizada dia 18.07 de 2017.

APÊNDICE

APÊNDICE 1



UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA
AFRO-BRASILEIRA - UNILAB
INSTITUTO DE HUMANIDADES E LETRAS - IHL
CURSO DE BACHARELADO EM HUMANIDADES

QUESTIONÁRIO

Ler para cada informante:

Esta pesquisa está sendo realizada pela a aluna do curso de Bacharelado em Humanidades, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira - Unilab, Antonia Zeneide Andrade, com o propósito de subsidiar a elaboração de seu trabalho de conclusão de curso (TCC). Todos os dados são restritos à pesquisa acadêmica.

Os dados aqui coletados serão exclusivamente usados para nortear nossa pesquisa, não tendo, portanto, caráter avaliativo. As questões são predominantemente objetivas, assim, você não precisará dedicar muito de seu tempo para respondê-las.

Preencha, por gentileza, todos os espaços. Não há opções certas ou erradas. Marque quantas desejar.

PARTE A – As questões a seguir tratam do perfil dos participantes

Sexo: Feminino Masculino Outros

Localidade onde reside:

Zona urbana Zona rural Zona periférica

Reside com: Familiares Amigos Sozinho(a)

Exerce algum tipo de atividade esportiva:

Sim Não

Se considera: Branco Preto Pardo
 Amarelo Indígena Quilombola

1. Identifique, marcando com um X a sua faixa etária de idade.

() Menos de 65 anos

() 65 a 70 anos

() 70 a 75 anos

() 75 a 80 anos

() 80 a 85 anos

PARTE B – As questões a seguir tratam da sua relação com atividades físicas

2. Qual ou quais motivos tem levado você a realizar atividades físicas?

() exercitar o corpo

() Orientação médica

() Ocupar o tempo livre

() Outros.

Justifique sua resposta. _____

3. As atividades físicas têm lhe proporcionado algum benefício? Em caso positivo citar quais. Em caso negativo justificar.

() sim () não

4. Considera necessário um profissional, educador físico nas orientações das atividades físicas?

() Sim () Não

justificar: _____

5. Há quanto tempo pratica atividade física aeróbica?

() há uma semana

() há um dia

() há um mês

() há um ano

() há mais de 1 ano.

6. Quais atividades físicas realiza ao longo dia?

7. A prática das atividades físicas realizada por você acontece:

() diariamente

() semanalmente

() quinzenalmente

() mensalmente

8. A Participação em atividades físicas modificou as suas relações sociais? Como?
