

Atividade Física : Idosos no Esporte Coletivo

Ana Lúcia Lago Nakamura¹, Arestides Pereira da Silva Júnior¹, João Carlos Nogueira Louzada¹,
Maria Luiza de Jesus Miranda²

¹Mestrando Universidade São Judas Tadeu, São Paulo – SP – Brasil.

ana.fitness@itelefonica.com.br, arestidesjunior2000@yahoo.com.br, jcpersonal@ig.com.br.

²Professora Doutora Universidade São Judas Tadeu, São Paulo – SP – Brasil. odsmi@uol.com.br

Contato: Rua Flores de Goiás, 130 – Guarulhos, CEP 07070-120. São Paulo – SP. (11) 6456-9982

Resumo

O fenômeno do envelhecimento populacional que ocorre no mundo levanta questões importantes, seja do ponto de vista pessoal, seja do ponto de vista socioeconômico, questões estas interdependentes. Podemos então observar na literatura que diversos aspectos relacionados a população idosa são abordados. Sabemos que a atividade física regular, não só para indivíduos idosos, está relacionada à melhora de variáveis tanto físicas Chodzko-Zajko, (2002) quanto psicossociais Miranda, (2002). Durante o período de 1998 a 2004, no município de Guarulhos – São Paulo, uma Instituição de Ensino Superior desenvolveu um programa de extensão comunitária de atividade física voltado à população idosa. O assim denominado Projeto Fênix – Terceira Idade com Qualidade, tinha como objetivo: 1) proporcionar atividades e conhecimentos que possibilitassem viver esta fase da vida com maior qualidade, maior autonomia e satisfação 2) desenvolvimento de atividades físicas, sociais e culturais 3) favorecer a manutenção e/ou melhoria das capacidades funcionais 4) proporcionar aos alunos da graduação em Educação Física vivência no trabalho com a população idosa. No segundo semestre de 2004, devido à baixa rotatividade das turmas e com a intenção de buscar novas estratégias de trabalho e motivação para futura modificação nas atividades propostas no Projeto Fênix, foi proposto uma alteração nas atividades até então desenvolvidas. Durante o período de seis semanas em esquema de rodízio, os alunos experenciaram três modalidades diferentes: atividades lúdicas; atividades de expressão corporal através da dança e vivência no esporte coletivo com bola (futebol, volei e basquete), que nunca havia sido trabalhado com este grupo de idosos e, por esse motivo, os profissionais que atuavam no Projeto Fênix, encararam esta modalidade como um desafio pois, existia a preocupação na reação das turmas frente a esta nova modalidade. A partir desta expectativa, o **objetivo** deste estudo será conhecer a opinião desses idosos a respeito da prática da atividade física dentro do esporte coletivo com bola. Este trabalho de enfoque qualitativo caracteriza-se como sendo uma pesquisa descritiva. Participaram desta pesquisa 30 idosos integrantes do Projeto Fênix, de ambos os sexos. Os dados foram coletados através dos documentos do Projeto Fênix: livros de presença e anamnese com o histórico médico dos idosos e de entrevista semi-estruturada, realizadas após seis semanas de atividades esportivas com bola. Para a análise de dados, utilizou-se a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo, segundo a metodologia proposta por Lefèvre e Lefèvre (2003), sendo utilizado três figuras metodológicas: a idéia central (IC), as expressões-chave (EC) e o discurso do sujeito coletivo (DSC) que teve como resultado quatro IC : 1) O esporte é um exercício diferente, modifica a rotina e faz bem para a saúde 2) A idade pode ser um fator limitante para a prática de alguns exercícios 3) Prefiro as aulas de ginástica, atividades novas chocam as pessoas 4) O esporte mesmo adaptado, valoriza e gratifica os idosos. Concluimos que a atividade física para este grupo em particular foi benéfica, gerou curiosidade, levantou questionamentos internos quanto a sua capacidade de realização, superou as expectativas motoras de algumas pessoas e fez com que os indivíduos se sentissem normais e habilidosos apesar do aspecto negativo por eles levantado (sobre a idade e a coerência de exercícios), decorrente da forte visão estereotipada imposta pela sociedade e pela quebra de rotina que estavam habituados a fazer nas aulas do Projeto Fênix.

Palavras-chave: envelhecimento; atividade física e esporte coletivo

Abstract

The phenomenon of aging in the world has raised important issues from the personal or social economical point of view, which are interrelated. Literature is usually focusing many aspects related to the elderly. It is widely known that physical activity is related to physical Chodzko-Zajko, (2002) and psychosocial Miranda, (2002) improvements, not only for the elderly. From 1998 to 2004, the University of Guarulhos – São Paulo developed a program of physical education for the elderly of that community. The Fenix. Project, as it is called, had the objective of improving the quality of life of the elderly through physical activity. In the second semester of 2004, a modification of the project was proposed and for six weeks, the participants experienced three different activities: playful interactive activities; body expression through dance and an experience with groups sports that use ball (football, volleyball and basketball) These activities had never been used with the groups of elderly in the project so the professionals working in this new project faced it as a challenge, for not knowing what the reaction would be for the new modalities of sport using a ball. The subjects of this descriptive research were elderly females and females from the Fenix project who were chosen according to medical history and interviews. To analyse the data, three methods were used: the central idea (CI), the key expression (KE), and the collective subject speech (CSS), and the result had four CI: 1) Sports is a different kind of exercises which changes the routine and is also good for your health 2) Age was a limiting factor for some exercises 3) I prefer exercises classes, new activities are too shocking for the people 4) Sports, even if they are adapted, are gratifying for elderly. It is conclude that physical activity, especially for this group of people, is highly beneficial, it generates curiosity; it raises internal questionings as to their abilities to perform, goes over the expectations of motor skills to some and helps the subjects feel more normal and skillful, despite the negative aspects raised by them. Probably those negative aspects were mentioned due to a strong stereotyped vision of themselves imposed by society and also due to a change in their routine.

Key words: aging; physical activity and groups sports

Introdução

O fenômeno do envelhecimento populacional que ocorre no mundo levanta questões importantes, seja do ponto de vista pessoal, seja do ponto de vista socioeconômico, questões estas interdependentes. A mais importante dentre estas questões, segundo Spirduso (1989) apud Okuma (1998), é a de saber se o ciclo de vida aumentado pode ser vivido com qualidade, o se tratará apenas de um período de aumento de estados patológicos e de morbidade que precede a morte.

Podemos então observar na literatura que diversos aspectos relacionados a população idosa são abordados. Sabemos que a atividade física regular, não só para indivíduos idosos, está relacionada à melhora de variáveis tanto físicas Chodzko-Zajko, (2002) quanto psicossociais Miranda, (2002), incluindo: tratamento e controle de doenças crônico-degenerativas Okuma, (1998), melhora da qualidade das horas de sono, melhora cardiovascular, aumento na força muscular, melhora da auto-estima da auto-eficácia entre outros.

No Brasil, existem programas diversificados de atividades que agregam a comunidade idosa mas, infelizmente ainda não possuímos dados referentes a quantos grupos de atividades voltadas a esta população atuam em nosso País salvo as Universidades Abertas a Terceira Idade.

Durante o período de 1998 a 2004, no município de Guarulhos – Grande São Paulo, as Faculdades Integradas de Guarulhos (FIG), desenvolveram um programa de extensão comunitária de atividade física voltado à população idosa. O assim denominado Projeto Fênix – Terceira Idade com Qualidade, tinha como objetivo através da prática da atividade física: **1)** proporcionar atividades e conhecimentos que possibilitassem viver esta fase da vida com maior qualidade, maior autonomia e

satisfação **2**) desenvolvimento de atividades físicas, sociais e culturais para buscar preencher, de forma produtiva, as carências destas pessoas, visando preservar por maior espaço de tempo a sua autonomia, a sua saúde, a sua integração social, a sua produtividade, a sua participação política e social **3**) favorecer a manutenção e/ou melhoria das capacidades funcionais, das capacidades cardiovasculares, dos movimentos articulares e da coordenação motora **4**) proporcionar aos alunos da graduação em Educação Física vivência no trabalho com a população idosa.

O programa oferecido, incluía trabalho físico geral de força, flexibilidade, alongamentos, dança e trabalho aeróbio duas vezes por semana, uma hora por sessão incluindo, também, aulas de hidroginástica uma vez por semana durante o primeiro trimestre de cada ano.

No segundo semestre de 2004, devido à baixa rotatividade das turmas e com a intenção de buscar novas estratégias de trabalho para motivação dos alunos e futura modificação nas atividades propostas no Projeto Fênix, foi proposto uma alteração nas atividades até então desenvolvidas. Durante o período de seis semanas, as três turmas existentes em seus respectivos horários, participariam do novo programa que em esquema de rodízio, permitiria aos alunos experenciar as demais atividades, que foram dispostas em três modalidades: **1**) Atividades lúdicas; **2**) Atividades de expressão corporal através da dança e **3**) Vivência em esportes coletivos com bola (futebol, volei e basquete).

As duas primeiras modalidades já haviam sido trabalhadas em diferentes momentos porém, durante curto período; já o esporte com bola nunca havia sido trabalhado com este grupo de idosos e, por esse motivo, os profissionais que atuavam no Projeto Fênix, encararam esta modalidade como um desafio pois, existia a preocupação na reação das turmas frente a esta nova modalidade e a partir desta expectativa, surgiu então, a necessidade da pesquisa com **objetivo** de conhecer a opinião desses idosos a respeito da prática da atividade física dentro do esporte coletivo com bola.

Método

O estudo desenvolvido nesta pesquisa foi descritivo com enfoque qualitativo, escolhido por ser um estudo de status amplamente utilizado na educação e nas ciências comportamentais. O seu valor está baseado na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio da observação, análise e descrição objetivas e completas (Thomas e Nelson, 2002).

Foram participantes desta pesquisa 30 idosos integrantes do Projeto Fênix, de ambos os sexos. Esse número de participantes, decorre dos critérios de inclusão e exclusão: alunos de ambos os sexos com idade superior a 60 anos, possuindo uma frequência superior a 80% nas aulas e sem patologias ósteo-musculares que impedissem a prática de atividade física no esporte coletivo com bola no que diz respeito a movimentações variadas, recebimento e passes de bola.

Todos os participantes, foram informados dos objetivos e procedimentos do estudo, bem como da possibilidade reduzida de riscos na sua participação. O sigilo e anonimato foram garantidos, mediante a apresentação de um termo de consentimento fornecido no momento da entrevista. Os critérios utilizados obedeceram à resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisas com seres humanos. Foi realizado um estudo-piloto para avaliação, correção e futuras modificações na estrutura da entrevista para a aplicação definitiva do instrumento.

Os dados foram coletados através dos documentos do Projeto Fênix: livros de presença e anamnese com o histórico médico dos idosos e entrevista semi-estruturada; as entrevistas foram realizadas após seis semanas de atividades esportivas com bola (futebol, volei e basquete), e os relatos foram gravados em um microgravador.

Para a análise de dados, utilizou-se a técnica do Discurso do Sujeito Coletivo, segundo a metodologia proposta por Lefèvre e Lefèvre (2003), sendo utilizado três figuras metodológicas: a idéia central (IC), as expressões-chave (EC) e o discurso do sujeito coletivo (DSC).

Resultados

Nesta seção serão apresentados os resultados referentes à análise do discurso dos idosos, obtidos em resposta à questão aberta realizada. Os DSC foram elaborados conforme a estratégia metodológica adotada no estudo.

O que significou para o(a) senhor(a) esta nova atividade com bola?	
Idéia Central - 1	Discurso do Sujeito Coletivo - 1
O esporte é um exercício diferente, modifica a rotina e faz bem para a saúde.	<i>O esporte é um tipo de exercício bom que dá prazer tão grande. Você se agita bastante, mexe com o corpo, não fica parada, fica mais ágil. Praticar esporte fica diferente, modifica a rotina ele também faz bem a saúde e a mente e ao espírito da gente. Eu tenho que dizer uma coisa, desde a primeira vez que assisti, achei que fosse legal, porque é a primeira vez que faço esporte, eu assisto os jogos na televisão e praticar, é outra coisa !! quando você joga e entende, é outra coisa !! Tudo em esporte na nossa idade é bom na nossa época era tão pouco, era raro que agora qualquer esporte para mim está ótimo.</i>
Idéia Central - 2	Discurso do Sujeito Coletivo - 2
A idade pode ser um fator limitante para a prática de alguns exercícios.	<i>É necessário, mas pra gente não está um pouco tarde? Não foi ótimo porque não sou muito boa de bola, sei lá, nesta idade que a gente está, me frustra um pouco pela falta de capacidade, produzir mais porque o problema do idoso é dor ali e aqui, meu exercício é limitado, faço e não faço.</i>
Idéia Central - 3	Discurso do Sujeito Coletivo - 3
Prefiro as aulas de ginástica, atividades novas chocam as pessoas	<i>Foi mais ou menos, se fosse contínuo 30 dias para cada coisa, seria melhor. Foi uma virada 180° na cabeça da mulherada. No começo eu estranhei e depois fiquei gostando porque, como é uma coisa nova, chocou todo mundo, o novo causa essa reação. As pessoas têm medo de cair, por isso, prefiro lá na sala de ginástica, bola não é comigo! Nós, não estamos acostumadas, não é ruim mas, quem sabe o ano que vem a gente já está condicionada.</i>
Idéia Central - 4	Discurso do Sujeito Coletivo - 4
O esporte mesmo adaptado, valoriza e gratifica os idosos	<i>É muita animação a gente fica mais esperta, não fica na mesma coisa, eu senti emoção por nunca ter praticado. Eu acho, que isso ai incentiva muito a gente, a gente sente importante por aguentar fazer exercícios que os jovens fazem, assim como gente normal. É</i>

	<p><i>gratificante enxergar na televisão e chegar na quadra e imitar. A gente se sente mais valorizada porque o esporte é para a juventude, e o esporte mesmo sendo adaptado me senti valorizada e não deixa de ser uma conquista. Eu acho que a Fig iria ficar orgulhosa da gente.</i></p>
--	---

Discussão

A temática desenvolvida junto aos idosos no que se diz respeito à prática da atividade física no esporte coletivo com bola, forneceu quatro idéias centrais (IC). Em relação a IC, “ O esporte é um exercício diferente, modifica a rotina e faz bem para à saúde”, encontramos no DSC que os exercícios em si, sendo eles uma modalidade esportiva ou não, proporcionam: prazer, saúde do ponto de vista biomédico e bem-estar psicológico.

Para os idosos, as modalidades esportivas trabalhadas foram interpretadas como uma novidade, que propiciou a quebra da rotina através de movimentos corporais diferenciados, até então não trabalhados “ [...] *Você se agita bastante, mexe com o corpo, não fica parada, fica mais ágil* [...] “.

As atividades desenvolvidas, também, estimularam a curiosidade dos idosos no que se diz respeito a busca de informações sobre as modalidades esportivas” [...] *Eu assisto os jogos na televisão e praticar, é outra coisa!!* [...] “. Gostaríamos de resaltar que a descoberta feita pelos idosos de que o esporte pode ser algo bom e diferente, mostrou no DSC que a adesão a outras modalidades poderá ser aceita ou experienciada por este grupo no futuro.

Ao contrário da IC discutida a cima que possui aspectos positivos, podemos observar nesta IC “A idade pode ser um fator limitante para a prática de alguns exercícios”, a dúvida gerada em relação a idade *versus* o esporte e a coerência das atividades para esta população. As dificuldades na realização das tarefas e no manuseio do material, foi apontado no DSC como frustrante devido a baixa produção e ao sentimento de improdutividade, mesmo sendo esta atividade adaptada “ [...] *me frustra um pouco pela falta de capacidade, produzir mais* [...] “. Notamos então, nesta IC uma imagem estereotipada do idoso pelo próprio idoso, observando no DSC que o problema do idoso “ [...] *é dor ali e aqui* [...] ”, sendo esta imagem um dos aspectos limitantes para a prática de atividades físicas.

Outro aspecto importante encontrado no DSC em “ Prefiro as aulas de ginástica, atividades novas chocam as pessoas”, e o fator resistência ao novo, sendo a quebra da rotina o fator primordial para chocar as pessoas, proporcionando reações tanto positivas “ [...] *no começo eu estranhei e depois fiquei gostando* [...] ”, quanto negativas “ [...] *as pessoas têm medo de cair* [...] *nós, não estamos acostumadas* [...] “. Apesar da aparente resistência as atividades propostas, encontramos no DSC soluções propostas pelos idosos para a futura adesão destas modalidade.

Já em relação ao último IC, “ O esporte mesmo adaptado, valoriza e gratifica os idosos ”, observamos a comparação entre idosos e jovens no que se diz respeito a prática do esporte e ao julgamento do próprio desempenho. Notamos também no DSC o espanto dos idosos quando da realização de algum exercício que aos seus olhos seriam de exclusividade dos jovens em que neste(s) momento(s) se auto classificaram como “ [...] *gente normal* [...] “. Este aspecto de “quase igualdade” proporcionou um sentimento de valorização e conquista para este idosos “ [...] *a gente sente importante por aguentar fazer exercícios que os jovens fazem* [...] ”.

Conclusão

Concluimos que a atividade física em si, sendo ela o esporte coletivo ou não para este grupo de idosos, proporcionou saúde do ponto de vista biomédico, prazer e bem-estar psicológico pois, conforme Mira (2003), os exercícios físicos não são meramente estímulos biológicos mas sim, um fenômeno complexo que abrange também os aspectos psicológicos, sociais e culturais que conforme Miranda (2002), podem proporcionar melhora das variáveis psicossociais, aumento de energia, sensação de bem-estar assim como a percepção de controle sobre eventos que muitas vezes não são captados por avaliações tradicionais devido a carência de sensibilidade.

Já em relação a saúde percebida que é proporcionada pela atividade física, nós nos deparamos com dois aspectos importantes: o primeiro diz respeito a visão de saúde sob o ponto de vista biomédico que preconiza a saúde como a ausência de doença e o segundo seria em relação da atividade física proporcionando saúde.

Segundo Santos e Westphal (1999); Palma (2003), é a partir do entendimento do conceito de saúde que as ações em saúde tornam-se vigentes. E por esse motivo, observamos no DSC a relação causal entre a atividade física e saúde feita pelos idosos que provavelmente, é decorrente da visão de saúde que os mesmos possuem que segundo Mira (2003), ainda não se encontra bem estabelecida.

O esporte coletivo proposto, também gerou questionamentos negativos a respeito das capacidades e habilidades dos idosos na realização dos exercícios porém, este sentimento negativo foi sendo substituído a medida que, as expectativas motoras dos idosos eram superadas gerando então, sentimentos de normalidade quando se comparavam aos mais jovens. Este sentimento de normalidade demonstra claramente a forte visão estereotipada dos idosos, imposta pela sociedade e reafirmada pelos próprios idosos em seus discursos. Esta característica é muito bem apontada por Debert (1999); Neri (1995); Santos (2002) quando comentam que o envelhecimento, realmente é marcado por essas regras sociais que nem sempre são atualizadas ou satisfatórias, impedindo que o indivíduo idoso realize aquilo que é capaz; algumas regras sociais são tão disseminadas e internalizadas por nós que tornam-se difíceis de esquecer ou abandoná-las e com isso, muitos idosos acabam por aceitá-las e comportam-se de acordo com o esperado.

Bibliografia

CHODZKO-ZAJKO, WOJTEK. International Initiatives to Promote Physical Activity in Older Adults. In: **Anais V Seminário Internacional sobre Atividade Física e a Terceira Idade: Educação física e envelhecimento perspectivas e desafios.** – São Paulo, 2002

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE In: **Comissão Nacional de Ética em pesquisa:** resolução 196/96 . endereço eletrônico: <http://www.datasus.gov.br/conselho/comissoes/etica/conep.htm>

DEBERT, GUITA GRIN. As formas da Gestão da Velhice e a Reprivatização do Envelhecimento. In: Debert, G. G. **A Reinvenção da Velhice**, 1999.

LEFÈVRE, FERNANDO. **O discurso do Sujeito Coletivo:** Um novo enfoque em pesquisa qualitativa (desdobramentos). Fernando Lefèvre, Ana Maria Cavalcanti Lefèvre.- Ed. rev. e ampl. – Caxias do Sul, RS: EDUCS, 2003.

MIRA, CARLOS MAGALHÃES. Exercício Físico e Saúde: da Crítica Prudente. In: Bagrichevsky, M.; Palma, A.; Estavão, A. (orgs.). **A Saúde em Debate na Educação Física.** Blumenau SC: Edibes, 2003.

MIRANDA, MARIA LUIZA DE JESUS. Avaliação Psicossocial na Velhice. In: **Anais V** Seminário Internacional sobre Atividade Física e a Terceira Idade: Educação física e envelhecimento perspectivas e desafios. – São Paulo, 2002.

NERI, LIBERALESSO ANITA. **Psicologia do Envelhecimento**: temas selecionados na perspectiva do curso de vida. Campinas, SP: Papyrus, 1995.

OKUMA, SILENE SUMIRE. A Ação Pedagógica na Educação Física para Idosos In: Okuma, S. S. **O Idoso e a Atividade Física: fundamentos da Pesquisa**. Campinas, SP: Papyrus, 1998.

PALMA, ALEXANDRE; ESTEVÃO, ADRIANA; BAGRICHEVISKY, MARCOS. Considerações Teóricas das Questões Relacionadas à Promoção da Saúde. In: Bagrichevsky, M.; Palma, A.; e Estevão, A. (orgs.). **A Saúde em Debate na Educação Física**. Blumenau, SC: Edibes, 2003a.

SANTOS, SUELY DO. O Processo Ensino-Aprendizagem com Idosos no Contexto da Educação Física. Seminário Internacional Sobre Atividade Física para a Terceira Idade. **Anais**. São Paulo, 2002.

SANTOS, JAIR LÍCIO FERREIRA; WESTPHAL, MÁRCIA FARIA. **Práticas Emergente de um Novo Paradigma de saúde**: O Papel da Universidade. Estudos Avançados 13(35), 1999

THOMAS, JERRY R; NELSON, JACK K.; trad. Ricardo Petersen...[et al.]. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física** – 3.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2002.