

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**JOYCE KARLA DE ALMEIDA FERRAZ**

**O MOVIMENTO EXPRESSIVO DE IDOSAS  
PRATICANTES DE GINÁSTICA**

JOÃO PESSOA

2011

JOYCE KARLA DE ALMEIDA FERRAZ

# O MOVIMENTO EXPRESSIVO DE IDOSAS PRATICANTES DE GINÁSTICA

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Coordenação de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

**Orientador(a):** Prof.<sup>a</sup> Ms. Sandra Barbosa da Costa

JOÃO PESSOA

2011

*F381m Ferraz, Joyce Karla de Almeida.*

**O movimento expressivo de idosas praticantes de ginástica / Joyce Karla de Almeida Ferraz. – João Pessoa : [s.n.], 2011.**

*30 f.*

*Orientadora: Sandra Barbosa da Costa.*

*Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.*

*1. Ginástica. 2. Envelhecimento. 3. Movimento expressivo.*

**JOYCE KARLA DE ALMEIDA FERRAZ**

# **O MOVIMENTO EXPRESSIVO DE IDOSAS PRATICANTES DE GINÁSTICA**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Coordenação de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Data de Aprovação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientadora Prof.<sup>a</sup> Ms. Sandra Barbosa da Costa

---

Membro da Banca

---

Membro da Banca

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus que me deu forças para cumprir e concluir mais uma etapa da minha vida.

A minha mãe Rejane M. de Almeida pelo amor, pela compreensão e preocupação e pelo apoio que sempre me deu.

Em especial à Patrícia Gabriela L. Oliveira que me ajudou bastante apoiando e auxiliando nessa minha jornada.

Agradeço a Professora Ms. Sandra Barbosa da Costa, pela orientação prestada, dedicando do seu tempo, da sua compreensão e incentivo permanente para a realização deste trabalho.

E aos idosos que participaram desta pesquisa, respondendo as entrevistas com interesse, seriedade, carinho e boa vontade.

Muito Obrigada!!!

*“A coragem e a perseverança são os melhores amuletos para que dificuldades desapareçam e os obstáculos se esvançam no ar.”*

*(John Quincy Adams)*

## RESUMO

Os seres humanos passam por uma etapa de mudanças físicas, biológicas e psicológicas no qual ocorrem diminuições significativas da capacidade de realizar atividades cotidianas, esse processo se chama envelhecimento. No entanto a velhice não é, nem deve ser sinônimo de doença, uma vez que os idosos podem ter uma vida ativa e produtiva. É nesse intuito que a ginástica se faz presente na vida de muitos deles. Com o interesse em identificar as qualidades do movimento expressivo de idosos praticantes de ginástica, e descrever o perfil demográfico do grupo é que esse estudo foi realizado. Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, tendo como participantes alunas do projeto de extensão de ginástica do departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sendo 30 participantes do gênero feminino, com idades entre 50 e 80 anos. Foram avaliados através de observações e entrevistas semi-estruturadas aplicadas no mês de Setembro e Outubro de 2011. Obtivemos resultados significantes para o estudo desse tema, já que a prática de atividade física, sobretudo da ginástica durante a velhice, influencia diretamente na qualidade do movimento expressivo da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Ginástica, Envelhecimento, Movimento Expressivo

## **ABSTRACT**

Human beings go through a stage of physical, biological and psychological place in which significant reductions in the ability to perform daily activities, this process is called aging. But old age is not, nor should it be synonymous with disease, since the elderly may have an active and productive life. It is this order that the gym is present in the lives of many. With the interest in identifying the qualities of expressive movement of elderly practitioners of gymnastics, and describe the demographic profile of the group is that this study was conducted. It is a qualitative study, with students as participants in the project to extend the fitness department of Physical Education, Federal University of Paraíba, and 30 female participants, aged between 50 and 80 years. Were evaluated through observations and semi-structured interviews applied in September and October 2011. We obtained significant results for the study of this subject, since physical activity, especially during the old gym, directly influences the quality of expressive movement of the elderly.

**Key-words:** Gymnastics, Aging, Expressive Movement.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>12</b>
2.1. PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	12
2.2. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DO IDOSO	14
2.3. GINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A MULHER IDOSA	15
2.4. TEORIA DE RUDOLF LABAN (LABANÁLISE)	16
<b>3. MATERIAIS E MÉTODOS</b>	<b>19</b>
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	19
3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA	19
3.3. DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS	19
3.4. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISES DOS DADOS	20
3.5. ASPECTOS ÉTICOS	20
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>21</b>
<b>5. CONCLUSÃO</b>	<b>24</b>
<b>6. REFERÊNCIAS</b>	<b>25</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>27</b>
<b>Apêndice A:</b> Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.	<b>28</b>
<b>Apêndice B:</b> Ficha de Observação da Movimento Expressivo.	<b>30</b>
<b>Apêndice C:</b> Questionário Sócio Demográfico de Idosas Praticantes de Ginástica	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Sabemos que o processo de envelhecimento é inevitável, por fazer parte da lei natural da vida humana onde se nasce, cresce, reproduz, envelhece e morre, porém o ritmo em que este processo ocorre não é, pois cada indivíduo ao longo de sua vida incorpora hábitos que influenciam diretamente em sua saúde e bem-estar, resultando em dificuldades ou interrupções em alguma fase deste processo, com ocorrências mais comuns na velhice.

Com o envelhecimento as capacidades mentais e físicas do ser humano tende a diminuir levando a um declínio inevitável da resistência do corpo. A prática de exercício físico em idade avançada não aumenta o ciclo de vida, mas aprimora as funções vitais, favorecendo assim, uma melhora na qualidade dos movimentos do idoso.

Em termos demográficos o número de idosos cresceu de forma gradativa nas últimas cinco décadas. No Brasil com o aumento da população idosa o uso de serviços de saúde ampliou-se para atender a todos.

A proposta de colocar o corpo em movimento se justifica considerando que, no mundo de hoje, vários são os enfoques no sentido de chamar atenção dos indivíduos para a consequência da imobilidade e da falta de movimento do corpo, culminando com propostas que possam evitar o desenvolvimento de doenças. (GAIO, *et al*, 2010 p. 300).

Praticar atividade física de forma contínua torna o idoso mais apto e mais saudável, proporcionando assim uma melhora em movimentar-se devido aos benefícios oferecidos e adquiridos com a prática de um exercício, bem como a ginástica. A ginástica apresenta à nível antropométrico, neuromuscular, metabólico, benefícios necessários para a vida diária do idoso. Incluindo atividades aeróbicas e de força muscular nos programas de ginástica para idoso, pode-se promover uma melhor função física e a manutenção da sua independência. Além disso, os idosos praticantes de exercícios físicos adquirem uma melhora significativa em sua

autoestima, influenciando assim no seu bem-estar e nos seus relacionamentos sociais.

Durante a atividade física ocorre uma variedade imensa de movimentos, dentre eles, os movimentos expressivos. Estes possibilitam avaliar através de seus fatores, entre outras coisas, a qualidade e a fluência do movimento corporal. Duas formas principais de ação ocorridas durante o movimento determinam as atitudes corporais. Uma delas inicia-se do centro do corpo para fora, enquanto que a outra faz o sentido inverso, vindo das extremidades para o centro do corpo. Sendo as ações de “recolher” e “espalhar” fundamentais para a caracterização destes movimentos. A fluência do movimento esta diretamente relacionada ao controle das partes do corpo, e estes movimentos podem ser divididos em passos, gestos dos braços e mãos, e expressões faciais (LABAN, 1978).

O presente estudo irá identificar assim a qualidade do movimento dos idosos praticantes de ginástica do projeto de extensão do departamento de Educação Física da UFPB, tendo como objetivo geral analisar o movimento expressivo dos idosos praticantes de ginástica. Os objetivos específicos são: identificar na aula de ginástica as qualidades do movimento expressivo nos quatros fatores através da Labanálise: Fluência, Espaço, Peso e Tempo nos movimentos; e descrever o perfil demográfico do grupo de ginástica.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento leva a uma diminuição progressiva das aptidões funcionais do organismo. Ocorrem alterações significativas nos domínios biopsicossociais, resultando na incapacidade de realizar com vigor as suas atividades diárias, e colocando em risco a sua saúde, uma vez que aumenta a possibilidade do sedentarismo. (ALVES *et al*, 2004).

É esperado que o envelhecimento ocorra com qualidade e manutenção da autonomia, assim visando a participação dos mais velhos na sociedade e a diminuição das possibilidades de exclusão social. (LIMA *et al*, 2008). No entanto, o envelhecimento promove uma série de limitações nos afazeres diários e de doenças correlacionadas. E como se não bastasse, junto a isso ainda se faz presente o preconceito e a falta de informação por parte dos mais novos quanto ao envelhecimento bem sucedido. Como afirma Guerra e Caldas (2008 *apud* Motta, 2006), a sociedade vê o envelhecimento como um processo que acontece juntamente com desgaste, limitações crescentes, perdas físicas e de papéis sociais, que se encerra com a morte. Essas perdas são tratadas principalmente como problemas de saúde e estética, em sua maioria notória na aparência do corpo, através de enrugamentos, encolhimentos e o descoloramento dos cabelos. Porém esses sinais são mais vistos pelas outras pessoas do que pelos idosos.

A visão preconceituosa sobre o envelhecimento muitas vezes decorre da insuficiente informação a respeito do processo, gerando significados e imagens negativas, comprometendo a vivência e a interação entre as pessoas. Esses significados compõem estereótipos que podem ou não levar à exclusão ou valorização dos idosos na comunidade. (GUERRA e CALDAS, 2008, p.2933).

Entretanto, considerando o conhecimento científico e empírico acumulado até o momento nos torna possível afirmar que mesmo existindo crenças e atitudes negativas sobre a velhice, sobretudo nas sociedades ocidentais, envelhecer não

significa ser doente ou inativo. E a globalização tem feito o mundo conceber novos conceitos e valores a respeito do envelhecimento. (LIMA *et al*, 2008)

Desde a década de 1980, há diversas iniciativas internacionais que valorizam a possibilidade de se tomar o envelhecimento como processo positivo, pensado como um momento da vida para se exercer bem-estar, prazer e qualidade de vida. A política de envelhecimento ativo, proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), é um exemplo concreto dessas recomendações, enfatizando que envelhecer bem não é apenas uma questão individual, e sim um processo que deve ser facilitado pelas políticas públicas e pelo aumento das iniciativas sociais e de saúde ao longo do curso de vida. (LIMA *et al*, 2008, p.797)

Como o envelhecimento tem forte influência cultural, existem várias formas de se referir ao conceito de velhice bem-sucedida, como por exemplo, velhice saudável, ativa e produtiva, e também como boa qualidade de vida na velhice. (RIBEIRO *et al*, 2009 *apud* BASS & CARO, 2001).

O engajamento com a vida; manutenção de habilidades funcionais e cognitivas e baixa possibilidade de adquirir doença, e prática de hábitos saudáveis para diminuição de riscos, são fatores que resultam num envelhecimento bem sucedido. (LIMA, 2008 *apud* ROWE E KAHN, 1998).

Apesar desses fatores serem essenciais, corre-se o risco das dimensões socioculturais e coletivas serem postas de lado, atribuindo a responsabilidade do envelhecimento bem-sucedido num campo particular e individual, vista apenas como autocontrole (LIMA *et al*, 2008 *apud* KAHN, 2003).

Mas para se chegar a esse tão esperado bem estar na velhice, é necessário uma visão múltipla de vários aspectos, pois um envelhecimento saudável e ativo é resultado da interação social e de suas relações intra, extraindividuais e comunitárias, por isso não se dá apenas pelo indivíduo biológico, psicológico ou social. (LIMA *et al*, 2008 *apud* NERI, 2007)

O Brasil vivenciou um declínio considerável do índice de mortalidade entre as décadas de 40 e 60. Correlacionando-se a isso os índices de natalidade foram

superados, resultando em uma população em sua maioria jovem. Após os anos 60 houve uma redução da fecundidade, que teve origem nas classes sociais mais privilegiadas e nas regiões mais desenvolvidas, depois se tornando generalizada em toda extensão do país. Assim desencadeando uma transição da formação etária, e esta possivelmente resultará em uma população envelhecida e com um baixo ritmo de crescimento. (CARVALHO e RODRÍGUEZ-WONG, 2008)

Percebe-se então que o que levará ao envelhecimento da população é o crescimento avantajado da população idosa. Quando em meados de 1970 as pessoas maiores ou iguais a 65 anos representavam 3,1%, em 2050 estima-se ser aproximadamente 19% da população brasileira. (CARVALHO e RODRÍGUEZ-WONG, 2008)

No Brasil as mudanças no que se refere ao crescimento da população idosa ocorrem de maneira acelerada, chegando-se a cogitar que em 2020 o nosso país estará em sexta posição no mundo em países com maior número de idosos, ultrapassando 30 milhões, pois de 1960 a 2008 houve um aumento de quase 700% da população idosa brasileira. (VERAS, 2009)

Por fim, temos como certeza que envelhecer pode ser uma fase muito prazerosa da vida, porém não existe uma única forma de velhice, e muito menos devemos rotular por comportamentos fixos ou estilos de vida se a velhice é ou não bem sucedida. (LIMA *et al*, 2008)

## **2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DO IDOSO**

São vários os benefícios que atividades físicas, como a ginástica, proporciona para idosos no processo de envelhecimento, como a manutenção ou redução da perda de massa muscular ocorrida durante o envelhecimento, melhoria da força muscular, do equilíbrio corporal, da coordenação, e da mobilidade. Gerando também a diminuição de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes e ansiedade. A prática de uma atividade física pode oferecer, além disso, um aumento da

capacidade funcional e da independência do idoso, a redução da adiposidade e uma melhor flexibilidade para a realização de tarefas diárias. (DIAS *et al*, 2007)

Como medida benéfica á saúde individual e pública da população que envelhece, a prática da atividade física é indicada como uma opção simples, ativa, essencial e de baixo custo para a melhora da qualidade de vida e diminuição dos gastos com os serviços de saúde. (CARVALHO e MADRUGA, 2011)

Os benefícios oferecidos com a prática da atividade física não se limitam apenas a parte física, funcional, e mental dos indivíduos praticantes, mas refletem também na interação social mantendo e promovendo a autonomia. (ZAITUNE *et al*, 2007)

Além dos benefícios físicos, a atividade física é muito importante para ter uma boa qualidade de vida, no que se refere ao estado emocional, atividade intelectual, mais disposição no emprego e/ou na realização de tarefas diárias, juntamente com a autoestima e o bem-estar individual. (CARVALHO *et al*, 2010)

A Atividade Física é uma variável frequentemente citada na literatura como sendo de grande relevância para a saúde em geral. No caso da terceira idade, há fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios, inclusive menos enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário. (MAIA e SANTANA, 2009, p. 59).

Os exercícios físicos quando praticados regularmente podem prevenir vários tipos de doenças como obesidade, diabetes entre outras. Lembrando que a prática desses exercícios diminui com o avanço da idade, relacionando assim ao declínio da capacidade física do idoso. (CARVALHO *et al*, 2010)

## **2.3 GINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A MULHER IDOSA**

Entende-se por ginástica a união de exercícios físicos e mentais em ações que requeiram e ativem os diversos sistemas e aparelhos orgânicos, com o objetivo de desenvolver as qualidades físicas, mentais e sociais do indivíduo. Visando também à beleza estética, à eficiência e à harmonia corporal. Sendo assim a ginástica vem a ser a prática individual ou coletiva, com ou sem aparelhos, que tem como prioridade o caráter utilitário, pedagógico ou terapêutico servindo tanto para o

fortalecimento corporal e intelectual do ser humano, como para o lazer e reabilitação física. (PEREIRA, 1988)

Embora a ginástica, na sua forma tradicional, quase não aja sobre a capacidade do coração e da circulação, seu valor para a pessoa idosa é incalculável. O valor da ginástica está nos exercícios bem selecionados, bem dosados e regularmente executados, que fortalecem a musculatura, mantêm o aparelho locomotor elástico e as articulações flexíveis, reagindo assim, contra a rigidez que surge na velhice. (WEINECK, 1991, p.347)

Em qualquer idade a mulher pode mudar o próprio corpo. Porém quando inicia a prática da ginástica numa idade madura, sente-se intimidada no começo, mas logo redescobre movimentos amplos e soltos, e torna-se mais ágil e elástica, eliminando pequenas dores nas articulações o que causa uma grande satisfação.

Para que a ginástica seja segura é necessário o acompanhamento de um profissional que oriente os exercícios, de acordo com a necessidade individual de cada praticante. Geralmente a mulher idosa realiza os exercícios de ginástica com o mesmo entusiasmo que uma garota, e certamente com maior dedicação, pois sabe a importância de conhecer cada propriedade do próprio corpo e os benefícios adquiridos com a prática. (STRAUSS, 1977)

Constantes exercícios de ginástica, feitos com aplicações conscientes, além dos tratamentos médicos oportunos, prevêm os distúrbios do envelhecimento, da menopausa e do período que se segue, reativando a borrificação sanguínea dos tecidos, solicitando o vigor muscular, mantendo móveis as articulações que tendem a se enrijar. (STRAUSS, 1977, p.226)

## **2.4 TEORIA DE RUDOLF LABAN (LABANÁLISE)**

Para o húngaro Laban, o movimento humano é sempre formado dos mesmos elementos, e com isso ele elaborou um estudo sobre estes elementos e sua utilização seja na arte, na vida cotidiana ou no trabalho. Enfatizando tanto à parte fisiológica quanto à parte psíquica que levam o homem a se movimentar. (LABAN, 1978). Sendo assim, ele pesquisou a atitude de como o corpo conduz estados

internos, por movimentos, respiração e tensão muscular. E constatou que, é através do esforço durante o movimento que as ideias e os sentimentos são transmitidos. Constituindo assim impulsos internos dos quais geram os movimentos, notados em maior ou menor reação muscular. (BARBOSA e BAIRRÃO, 2008)

A tensão muscular, a velocidade do movimento, a maneira como é freado são nuances de movimentação que podem ser apreendidas pelos quatro fatores de movimento previstos por Laban. [...] Tais fatores são: peso, tempo, espaço e fluência. Cada um é acompanhado por uma participação interna (espécie de atitude diante de). No que se refere ao fator de movimento peso, a participação interna é a intencionalidade; no caso do tempo é a decisão; no caso do espaço é a direção; e no caso da fluência é a progressão. (BARBOSA e BAIRRÃO, 2008, p. 81)

Podemos definir os quatro fatores do movimento de acordo com Laban (1978) da seguinte forma:

**PESO:** Para esse fator existe o elemento “firme” e o “leve”, onde o elemento firme ocorre de uma resistência forte ao peso e de uma percepção de movimento pesada. Já o elemento “leve” consiste de uma resistência fraca ao peso, ou até mesmo, falta de peso.

**TEMPO:** possui dois elementos, o “súbito” que ocorre de uma velocidade rápida e de uma sensação de movimento, tudo em um espaço curto de tempo. E o elemento “sustentado” que incide de uma velocidade lenta e de uma sensação do movimento longa, duradoura.

**ESPAÇO:** Se divide em elemento “direto” e “flexível”, onde o direto consiste de uma linha reta quanto à direção e da percepção do movimento como uma linha estendida no espaço. E o elemento flexível parti de uma linha ondulante quanto à direção e da percepção do movimento de uma extensão flexível.

**FLUÊNCIA:** Existe o elemento de fluência “controlada” que incide na prontidão para cessar o fluxo normal e na sensação de movimento de pausa. E o elemento de

fluência “livre” que consiste num fluxo libertado e na percepção de fluidez do movimento.

Segundo Costa (2010 *apud* Laban, 1978) “Na Análise Laban de Movimento, estudar as qualidades de um movimento significa compreender como esse movimento é realizado. Para Laban (1978) peso, espaço, tempo e fluxo são os fatores perante os quais a pessoa adota uma atitude definida.” Barbosa e Bairrão (2008) ressaltam ainda que os elementos de análise não são categorias estagnadas, e estão co-relacionados, o que resulta numa maior dificuldade para tratar dos resultados. No entanto enfatiza a idéia de continuação da movimentação, demonstrando que a análise não pode ocorrer de forma mecanicista.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, uma vez que “estuda-se um fenômeno situado no local em que ocorre, e enfim, procurando tanto encontrar o sentido desse fenômeno quanto interpretar o significado que as pessoas dão a eles” (CHIZZOTTI ANTONIO, 2003). É um estudo do tipo descritivo, pois na concepção de Gil (1999), a pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever características de determinada população ou o fenômeno ou o estabelecimento entre as variáveis. Uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, observação, registro, análise e correlação das informações alcançadas.

### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com alunas praticantes de ginástica do projeto de extensão de ginástica do departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, que acontece no GG (Ginásio de Ginástica) do departamento de Educação Física da UFPB. Para tal estudo participaram 30 (trinta) alunos, todos do gênero feminino, com idade entre 50 e 80 anos.

### 3.3 DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS

Os instrumentos de medida para coleta de dados foram fichas de observação (APÊNDICE B) baseadas na Teoria de Rudolf Laban, 1978, intitulada Labanálise. Observações estas que foram além do ver e ouvir, pois também examinou fatos e fenômenos. A coleta foi planejada sistematicamente, assim como registrada metodicamente, e esteve sujeita a verificações e controle. As observações ocorreram no período de Setembro e Outubro de 2011, durante as aulas, sem que houvesse interferência das mesmas. Para o perfil sócio demográfico do grupo foram realizadas entrevistas semi-estruturadas baseadas no modelo de Barreto KML et al, 2003 (APÊNDICE C) onde constava perguntas de caráter objetivo a respeito de cada indivíduo. As intervenções aconteceram antes do início da aula, onde cada

participante foi entrevistada individualmente, e todas responderam por vontade própria as perguntas presentes na entrevista.

### 3.4 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos através das fichas de observação, baseadas no protocolo de observação da Labanálise, foram classificados em categorias identificando os quatro fatores do movimento (fluência, tempo, espaço e peso) para a realização da análise e apresentação das informações recolhidas. Em relação ao perfil sócio demográfico, os dados das entrevistas foram organizados. E com esses procedimentos, relativos aos dois instrumentos de coleta, foram feitas constatações, a análise de conteúdos e a descrição dos resultados.

### 3.5 ASPECTOS ÉTICOS

Inicialmente, o projeto do presente estudo foi encaminhado para a apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), sendo aprovado sob protocolo CEP/HULW nº 246/11, Folha de Rosto nº 419328, atendendo assim aos requisitos da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2002). Quanto aos procedimentos inerentes as observações, em um momento prévio ocorreu à solicitação da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) por parte dos participantes, sendo explicados os objetivos da pesquisa, bem como informados os possíveis riscos e benefícios do estudo, além da confidencialidade das informações a serem adquiridas.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Perfil Sócio-Demográfico

O grupo é formado por 30 participantes, sendo 9 (30%) com idade entre 50-59 anos, 13 (43,3%) entre 60-69 anos, 6 (20%) entre 70-79 anos, e apenas 2 (6,6%) entre 80-89 anos.

Em relação ao nível de escolaridade, 10 (33,3%) afirmaram ter concluído o ensino superior, 9 (30%) ter terminado o ensino médio, 7 (23,3%) ter completado o ensino fundamental, 04 (13,3%) apenas ter sido alfabetizada, e nenhuma (0%) ser analfabeta.

Quanto ao estado conjugal, 12 (40%) são viúvas, 06 (20%) são casadas, 06 (20%) são divorciadas, e também 6 (20%) nunca casaram. E 5 (16,6%) delas moram sozinha, 10 (33,3%) com uma pessoa, 13 (43,3%) com duas a cinco pessoas, e somente 2 (6,6%) moram com seis a dez pessoas.

Declarou receber auxílios da família, como dinheiro 8 (26,6%), moradia 6 (20%), companhia / cuidado pessoal 11 (36,6%), outro tipo de assistência 4 (13,3%), e declararam não receber nenhum tipo de assistência 8 (26,6%)

Com relação a oferecer algum tipo de assistência a família, 14 (46,6%) oferece dinheiro, 09 (30%) moradia, 06 (20%) companhia / cuidado pessoal, 11 (36,6%) cuida de crianças, e 05 (16,6%) não oferecem nenhum auxílio.

### Observações das Aulas

As observações foram feitas sem interferência nas aulas e foram registradas durante o mês de Setembro/Outubro no horário das 07h às 08h da manhã com 30 idosas praticante de ginástica do projeto de extensão do departamento de Educação Física da UFPB, sendo assim algumas delas que estão interligadas aos resultados obtidos aparecem a seguir:

Observação 1: No exercício de adução e abdução estilo tesoura dos membros inferiores, observa-se que algumas idosas fazem uma abertura maior das pernas e

com apoio das mãos, caracterizando assim o fator Peso - elemento Firme, pois quanto maior o ângulo de abertura das pernas, mais pesado torna-se o movimento.

Observação 2: Marchando, deslocando-se para frente e batendo palmas as idosas, em maioria, foram diretas e bem coordenadas ao ponto de chegada do movimento, caracterizando deste modo o fator Espaço - elemento Direto

Observação 3: Com o braço estendido, girando, primeiramente devagar e depois mais rápido ao comando do professor, é o exercício proposto, porém mais da metade das idosas girava o braço devagar quando deveriam estar mais rápido e isto identifica o fator Tempo-elemento Sustentado.

Observação 4: Andar em cima do banco mantendo o equilíbrio e força para subir e descer do banco. A grande maioria não tem muito equilíbrio e/ou segurança, realizando assim um movimento controlado, o que caracteriza o fator Fluência - elemento controlado.

### Análise do Movimento Expressivo

O presente estudo teve como objetivo analisar o movimento expressivo de idosas praticantes de ginástica. Os resultados obtidos através das observações do durante as aulas foram significativos; como pode ser constatado no *Quadro 1* a seguir:

<b>FATORES DE MOVIMENTO</b>	<b>ELEMENTOS</b>	<b>N° IDOSAS</b>	<b>ELEMENTOS</b>	<b>N° IDOSAS</b>
<b>FLUÊNCIA</b>	<b>Livre</b>	<b>09 (30%)</b>	<b>Controlada</b>	<b>21 (70%)</b>
<b>ESPAÇO</b>	<b>Direto</b>	<b>19 (63,3%)</b>	<b>Flexível</b>	<b>11 (36,6%)</b>
<b>PESO</b>	<b>Firme</b>	<b>20 (66,6%)</b>	<b>Suave</b>	<b>10 (33,3%)</b>
<b>TEMPO</b>	<b>Súbito</b>	<b>14 (46,4%)</b>	<b>Sustentado</b>	<b>16 (53,3%)</b>

Quadro 1: Análise do Movimento Expressivo de Idosas Praticantes de Ginástica.

Em relação ao fator do movimento Fluência, a maior parte do grupo apresentou o elemento controlado. “O movimento controlado é ativo em relação à sua progressão, existe interferência na fluência, o que passa a sensação de algo

entrecortado, como por exemplo, o tremor de mãos ou pernas.” (Barbosa e Bairrão, 2008, p. 87). Por tudo isso, devemos considerar também, que o idoso tem uma diminuição de sua mobilidade e equilíbrio e isso resulta numa insegurança em realizar o movimento, assim dificultando o acontecimento de um movimento com fluência livre.

No que se refere ao fator Espaço, houve uma forte presença do elemento Direto. Pode-se perceber nas observações que a maioria possuía dificuldades de mudança brusca de direção, e que se locomoviam diretamente ao local de chegada. De acordo com Laban (1978) esse tipo de ação indica uma atitude ativa em relação ao espaço.

O resultado do fator Peso, onde o elemento Firme teve uma maior predominância pode ter relação com a massa corporal dos praticantes e com a diminuição da força muscular durante a velhice. Então representa um tipo esforço ativo, pois é resistente ao peso do próprio indivíduo.

Quanto ao fator Tempo, a quantidade de avaliados que apresentaram características do elemento Súbito foi um pouco menor dos que apresentaram elemento Sustentado. Ou seja, no grupo foram encontrados esforços ativos e passivos em relação ao Tempo, sendo a maioria passiva. Segundo Barbosa e Bairrão (2008) quando se refere a atitude ativa em relação ao Tempo, transmite a impressão de que o movimento aconteceu de repente. E a atitude passiva parece um movimento longo, quase infinito.

“É importante ressaltar que os elementos de esforço são conceitos específicos, que dizem respeito a características intrínsecas à movimentação (e que podem ser ativos ou passivos em relação ao fator de movimento).” (Barbosa e Bairrão, 2008, p.226) Em resumo, podemos afirmar que as avaliadas apresentaram em dois fatores caráter de esforço ativo, pois apresentaram elemento firme e direto. Em contrapartida apresentaram os dois elementos: controlado e sustentado, que caracterizam fatores do movimento passivo.

## **5. CONCLUSÃO**

O Movimento Expressivo das idosas praticantes de ginástica do Projeto de Extensão do Departamento de Educação Física da UFPB apresentaram através de análise, maior presença de características de movimento firme, sustentado, direto e controlado. Sendo metade dos fatores de movimento do tipo ativo e metade do tipo passivo.

Os resultados desta pesquisa não podem ser generalizados a todas as idosas praticantes de ginástica, pois cada pessoa possui características de vida diferenciadas, assim como habilidades motoras e potenciais físicos diversos. E esse grupo possui necessidades e interesses diferenciados de outras populações.

O perfil desse grupo em sua maioria se constitui de idosas na faixa etária entre 60 e 69 anos, com ensino superior completo, viúvas, que moram com 2 a 5 pessoas, onde a maioria recebe companhia e cuidado pessoal da família, e oferece assistência econômica a sua família.

Essa pesquisa foi importante por traçar o perfil do Movimento Expressivo de idosas praticantes de ginástica, auxiliando assim o professor de Educação Física na escolha de atividades que possam melhorar a qualidade do movimento expressivo de suas alunas, para que essas possam obter uma melhor autonomia, mobilidade e independência no seu cotidiano.

Como este estudo não permitiu estabelecer relações de causa-efeito, novas pesquisas são necessárias, para que possa interferir diretamente nas aplicações da ginástica a esse tipo de praticante, é indicado também que novas pesquisas sejam realizadas preferencialmente com outros grupos, de ginástica ou de outras modalidades para comparações.

## 6. REFERÊNCIAS

ALVES, R. V. ; MOTA, J. ; COSTA, M. e ALVES, J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Rev Bras Med Esporte** \_ Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03.pdf>

BARRETO, K. M. L. ; CARVALHO, E. M. F. ; FALCÃO I. V. ; LESSA, F. J. D. ; LEITE, V. M. M. Perfil Sócio-Epidemiológico Demográfico das Mulheres Idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade do Estado de Pernambuco. Ver. **Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife, 3(3): 339-354, jul./ set., 2003.

Disponível em: <http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/idoso078.pdf>

BARBOSA, M. K. e BAIRRAO, J. F. M. H. Análise do movimento em rituais umbandistas. **Psic.: Teor. e Pesq.** [online]. 2008, vol.24, n.2, pp. 225-233. ISSN 0102-3772.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200013>.

CARVALHO E.D, V. A. , COSTA-PAIVA LH, P. AO, MORAIS SS, PINTO-NETO AM. Atividade física e qualidade de vida em mulheres com 60 anos ou mais: fatores associados. **Rev Bras Ginecol Obstet.** 2010; 32(9):433-40.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v32n9/v32n9a04.pdf>

CARVALHO, J. A. M. de; WONG, L. L. R. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24(3):597-605, mar, 2008.**

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24n3/13.pdf>

COSTA, S. B. da. O Andar como Expressão da Atitude Pedagógica do Professor de Educação Física Escolar. **Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB como requisito parcial à obtenção do título de mestre.**

DIAS, M. C.; MATSUDO, S.M.; CONTI, M. A.; MATSUDO, V. R. Percepção da Influência da Atividade Física na Vida de Mulheres Acima de 60 Anos de Idade. o quê o Discurso Revela?. **R.bras. Ci e Mov.** 2007; 15(3): 87-94.

Disponível em: [portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/764/767](http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/764/767)

GUERRA, A. C. L. C. e CALDAS, C. P. Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: a percepção do sujeito idoso. **Ciênc. saúde coletiva [online].** 2010, vol.15, n.6, pp. 2931-2940. ISSN 1413-8123.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000600031>.

GAIO, R. ; GÓIS, A. A. F. ; BATISTA, J. C. F. A ginástica em questão: corpo e movimento. **2.ed. São Paulo: Phorte,2010.480p.**

LIMA, A.M.M.; SILVA, H.S.; GALHARDONI, R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. **Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.12, n.27, p.795-807, out./dez.2008.**

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832008000400010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832008000400010)

LABAN, R. Domínio do Movimento.5.ed.Summus,1978 p. 120-131.

MAIA, E. M. C. ; SANTANA, M. da S. Atividade Física e Bem-Estar na velhice.**Rev.saúde pública,vol.11 no 2. Bogotá Mar.-Abr. 2009.**

Disponível em: [http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-0064200900020007&lang=pt&lng=pt](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-0064200900020007&lang=pt&lng=pt).

PEDRINELLII, A.; GARCEZ-LEMEII, L. E. ; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Rev. bras. ortop. vol.44 no.2 São Paulo Mar./Apr. 2009.**

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-36162009000200002&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-36162009000200002&lang=pt).

PEREIRA, Flavio M. Dialética da Cultura Física. **S. P. Ícone Editora, 1988.**

RIBEIRO, P. C. C. ; NERI, A. L. ; CUPERTINO, A. P. F. B. ; YASSUDA, M. S. Variabilidade no envelhecimento ativo segundo gênero, idade e saúde. **Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 3, p. 501-509, jul./set. 2009**

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722009000300011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000300011)

STRAUSS, C.Ginástica, a Arte do Movimento. **Editora Hemus, São Paulo, 1977**

VERAS, R. Envelhecimento no Brasil. Envelhecimento Populacional Contemporâneo: Demanda, desafios e inovações. **São Paulo,Re.Saúde Pública 43(3):548-554, maio-junho.2009.**

Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/regional/index.php>.

WEINECK, J. Biologia do Esporte. **S. P.Manole, 1991.**

ZAITUNE, M. P. A. ; BARROS,M. B. A. ; CÉSAR, C. L. G. ; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos. **Cad. Saúde Pública vol.23 no.6 Rio de Janeiro June 2007, Campinas, São Paulo, Brasil.**

Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v23n6/07.pdf> .

## APÊNDICES

**APÊNDICE: A****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezada Senhora

Esta pesquisa é sobre O MOVIMENTO EXPRESSIVO DE IDOSAS PRATICANTES DE GINÁSTICA, e está sendo desenvolvida por Joyce Karla de Almeida Ferraz, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Prof<sup>a</sup>. Sandra Barbosa da Costa.

O objetivo do estudo é analisar o movimento expressivo dos idosos praticantes de ginástica, e descrever o perfil demográfico do grupo de ginástica do Projeto de Extensão do Departamento de Educação Física da UFPB.

Solicitamos a sua colaboração para responder a entrevista sócio-demográfica, e a se permitir ser observada durante as aulas de ginástica. Solicitamos também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde . Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, a senhora não é obrigada a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela Pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição. Estaremos a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecida e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

---

Assinatura do Participante da Pesquisa

---

Assinatura da Testemunha

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para:

Pesquisadora: Joyce Karla de A. Ferraz

Telefone: (83) 8803-7686

Atenciosamente,

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

**APÊNDICE: B**

**Ficha de Observação do Movimento Expressivo**  
 (Baseada na Teoria de Rudolf Laban, 1978 – Labanálise)

<b>FATORES DE MOVIMENTO</b>	<b>ELEMENTOS</b>		<b>ELEMENTOS</b>	
<b>FLUÊNCIA</b>	<b>Livre</b>		<b>Controlada</b>	
<b>ESPAÇO</b>	<b>Direto</b>		<b>Flexível</b>	
<b>PESO</b>	<b>Firme</b>		<b>Suave</b>	
<b>TEMPO</b>	<b>Súbito</b>		<b>Sustentado</b>	

\*Observar as características dos movimentos em cada fator do movimento e marcar no quadro em qual elemento o movimento se enquadra.

**APÊNDICE: C****QUESTIONÁRIO SÓCIO DEMOGRÁFICO DE IDOSAS  
PRATICANTES DE GINÁSTICA**

A sua idade está entre:

- 50-59                       70-79  
 60-69                       80-89

Qual seu grau de escolaridade?

- Analfabeta                       Ens. Fundamental     Ens. Superior  
 Apenas Alfabetizada     Ens. Médio

Qual o seu estado conjugal?

- Viúva                               Divorciada  
 Casada                               Nunca casou

Com quantas pessoas você mora?

- Sozinha                               Com duas a cinco pessoas  
 Com uma pessoa     Com seis a dez pessoas

Sua família lhe oferece algum tipo de assistência?

- Dinheiro                       Companhia/Cuidado Pessoal     Não oferece  
 Moradia                       Outro tipo de assistência

Você oferece algum tipo de assistência a sua família?

- Dinheiro                       Companhia/Cuidado Pessoal     Não recebe  
 Moradia                       Cuidar de criança