

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

**Programas de atividade física para idosos: um
enfoque nos níveis socioculturais**

HITAMARA SOUSA DE ARRUDA

JOÃO PESSOA
2010

HITAMARA SOUSA DE ARRUDA

**Programas de atividade física para idosos: um
enfoque nos níveis socioculturais**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Dilma Simões Brasileiro

JOÃO PESSOA
2010

HITAMARA SOUSA DE ARRUDA

Programas de atividade física para idosos: um enfoque nos níveis socioculturais

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data de Defesa: 12 de Julho de 2010

Resultado: 9,0

Banca Examinadora

Nome do (a) Orientador(a):

Prof^a Dr^a Maria Dilma Simões Brasileiro

UFPB/CCS/DEF

Nome Membro da Banca:

Prof^o Sandra Barbosa da Costa

UFPB/CCS/DEF

Nome Membro da Banca:

Prof^o Valter Azevedo Pereira

UFPB/CCS/DEF

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho com muito amor aos meus pais: Ildo e Sônia que apesar de tudo nunca deixaram de acreditar na realização deste sonho e ao apoio que nunca me faltou. Às minhas irmãs Nara e Tainara por sempre apoiarem nos momentos difíceis. Todos eles, mesmo que de longe, mantinha aceso este meu desejo. Aos familiares que sempre se orgulharam de mim e aos que também não acreditavam no meu potencial.

Não posso esquecer as minhas irmãs de coração do apartamento 404, Carine, Madalena, Sumaya, Bethania e Bárbara, que me acompanharam durante toda essa caminhada.

Dedico também às minhas grandes amigas de curso, Aline, Amanda, Daniele, Lara e Talyta, por esses quatro anos que passamos juntas compartilhando momentos de dificuldades, mas também de bastante alegria.

Enfim, a todos meus amigos que estão longe, mas que mesmo assim mandaram suas energias positivas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por tudo.

À todos os professores e colegas de sala pelos ótimos quatro anos que passei por aqui.

Ao carinho e paciência de toda a minha família por suportarem juntos comigo a distância que nos separava.

Às minhas amigas de apartamento pela ótima convivência durante todos esses quatro anos.

Às minhas amigas que curso por colaborarem com a minha formação com muita paciência.

À minha professora orientadora, Prof^a Dilma, pela paciência e até pelos seus puxões de orelha.

"A ciência e a tecnologia têm o propósito de criar condições para uma existência mais prolongada. Não basta simplesmente sobreviver: é necessário sobreviver e participar da civilização. Não basta simplesmente prolongar a existência; é necessário dar maior vida há estes anos. A capacidade de mover-se, andar e atuar está ligada a esta percepção corporal; o estar consciente e presente no corpo!"

(Rosimary Rauchbach)

RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender a participação de idosos em programas físico-esportivos e a relação entre esta participação com a classe social. Por meio de uma pesquisa qualitativa exploratória e com o uso de entrevistas semi-estruturada, buscou-se conhecer quais são os programas físico-esportivos para a terceira idade com mais expressão na cidade de João Pessoa, assim como o perfil sócio-cultural dos participantes desses programas e, com isso, relacionar os motivos que levaram esses participantes a procurarem esses programas com o perfil sócio-cultural. Os resultados apontam que existem pelo menos quatro programas que atendem idosos na cidade de João Pessoa, sendo eles o João Pessoa Vida Saudável, mantido pela prefeitura, o Lazer Ativo, mantido pela UFPB, o Clube da Melhor Idade, uma instituição privada e, por fim, a Academia Equilíbrio do Corpo, também sendo uma instituição privada. O perfil dos idosos que participam dos programas da rede pública é de pessoas com os primeiro e segundo graus incompletos e com renda familiar de quatro salários mínimos. Já o perfil dos idosos da rede privada inclui pessoas em sua maioria com o ensino superior completo e renda mensal a partir de dez salários mínimos. Com relação aos motivos da procura por atividade física, apontamos que a manutenção da saúde, indicação médica e ocupação do tempo livre são os principais motivos. Com estes dados concluímos que independente da classe social, os idosos estão preocupados em praticarem atividades físicas e os motivos pela busca dos mesmos não diferem muito entre as classes sociais.

Palavras-chaves: Programas de atividade física. Idosos. Motivos de práticas físico-esportivos.

ABSTRACT

This study aimed to elucidate the role of elderly in physical and sports programs and the relationship between this participation with social class. Through a qualitative exploration and the use of semi-structured interviews, we sought to know what are the physical and sports programs for seniors with more expression in João Pessoa, as well as the socio-cultural Participants in these programs and thereby relate the reasons that led these participants to seek out those programs with the profile socio-cultural. The results indicate that there are at least four programs serving the elderly in the city of Joao Pessoa, among them the John Healthy Living Person, maintained by the city, the Recreation active, maintained UFPB by the the Golden Age Club, a private institution and, finally, Academy of Body Balance, also being a private institution. The Profile of the elderly who participate in the programs of the public is people with the first and second grades, incomplete, and family income four minimum wages. But the profile of older private network includes mostly people with higher education and complete a monthly income from ten minimum wages. Among the reasons the demand for physical activity, we point out that the maintenance of health, prescription and occupation of free time are the main reasons. With these data concluded that regardless of social class, the elderly are concerned practice in physical activities and the reasons for not seeking the same differ greatly among social classes.

Keywords: physical activity programs. Elderly. Reasons of physical and sporting practices.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1 Processo de Envelhecimento.....	13
2.2 A Qualidade de Vida nos Idosos.....	19
2.3 Saúde entre Idosos nos Variados Níveis Socioeconômicos.....	26
3 METODOLOGIA.....	31
4 CONHECENDO OS PROGRAMAS, OS USUÁRIOS E OS MOTIVOS DA PARTICIPAÇÃO.....	36
4.1- Perfil Sócio-Cultural dos Participantes dos Programas.....	36
4.2 Conhecendo os Programas de Atividade Física com Maior Expressão na Cidade de João Pessoa.....	45
4.3 Entendendo os Motivos da Participação dos Idosos nos Programas de Atividade Física do Estudo.....	47
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	56
REFERÊNCIAS.....	59
APÊNDICES.....	65
Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido.....	66
Apêndice B – Questionário semi-estruturado.....	68

1 INTRODUÇÃO

A partir do século XX, mudanças demográficas e socioeconômicas ocorreram e trabalhadores daquela época, os quais são aposentados atualmente, começaram a pensar em longevidade e se interessaram em ocupar seu tempo livre com atividades físicas que melhorasse sua qualidade de vida conciliando com a promoção da saúde e o lazer. Segundo Gobbi (1997, p.124), “o objetivo principal da Educação Física na terceira idade é melhorar ou manter um nível de aptidão funcional que fundamente a independência e autonomia do idoso, visando uma melhor qualidade de vida”.

Porém, o processo de envelhecimento é a soma de vários fatores que envolvem aspectos biopsicossociais, pois no idoso, as transformações são progressivas como perdas celulares, diminuição de força muscular, deficiência auditiva e visual, ocorrendo ainda um declínio lento seguido de acentuadas perdas das habilidades motoras e cognitivas. Todo esse processo pode resultar no isolamento social do idoso, insegurança, estado de saúde insatisfatório e falta de opção em escolher suas próprias atividades (GÉIS apud ZAWADSKI e VAGETTI, 2007). Portanto, praticando atividade física regularmente, o idoso poderá ser mais dinâmico e ter menor incidência de doenças resultando numa melhor qualidade de vida e auto-estima.

Pensando nesta qualidade de vida da terceira idade, um estudo feito por Matsudo. et al. (2001), baseou-se no aumento significativo de criações de programas direcionado especialmente para este público. É notável que cursos de Educação Física tenham criado programas de extensão e prefeituras implantando atividades de lazer em praças, de forma a atrair este público a participarem, contribuindo assim, para o processo de longevidade da população. Desta forma, programas de atividades físicas bem organizadas podem suprir as diversas necessidades individuais dos idosos, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, a obtenção da qualidade de vida (SALOMÃO, 2007).

Atualmente, é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. Sua busca resulta de vários motivos que incluem tratamento de

doenças, tratamento psicológico e também, apenas como forma de interação com o meio social (MATSUDO, 2001).

A função da Educação Física para com os idosos envolve um trabalho multiprofissional. As trocas de informações e conhecimentos favorecem atingir os objetivos propostos e a melhor realização das atividades para esta faixa etária. Um programa de atividade física deve ser adaptado ao idoso visando atingir seus desejos, necessidades e suas condições físicas, não se esquecendo de respeitar o limite de cada um. De acordo com Salomão (2007), o corpo do idoso em movimento é sinal de saúde e alegria, mas precisa-se ter muito cuidado com suas doenças e limitações.

Com esta atual preocupação de longevidade, saúde e qualidade de vida é que o idoso moderno vem procurando se inserir em programas de atividades físicas a fim de retardar os efeitos da idade avançada. Contudo, o acesso a estes programas saudáveis ainda é uma preocupação por parte dos profissionais de saúde e órgãos governamentais, pois nem todos os idosos têm conhecimento em como podem começar uma vida mais saudável sem que isso comprometa seu orçamento financeiro.

Sabendo desta preocupação do idoso com a sua expectativa de vida e da sua busca pela atividade física para uma melhor qualidade de vida, procuramos entender neste estudo a relação entre atividade física, envelhecimento e nível sócio-econômico de idosos pessoenses. Assim, nos questionamos sobre qual o nível sócio-econômico das pessoas que buscam os programas de atividade física na cidade de João Pessoa.

Diante desta problemática, buscaremos compreender a participação das pessoas da terceira idade em programas físico-esportivos e a relação entre esta participação e a classe social. Mais especificamente, buscaremos identificar quais são os programas físico-esportivos para a terceira idade com mais expressão na cidade de João Pessoa; conhecer o perfil sociocultural dos participantes desses programas; relacionar os motivos que levaram esses participantes a procurarem esses programas com o perfil sociocultural.

Portanto, este estudo se justifica pela importância de conhecer programas físico-esportivos destinados ao público da terceira idade na cidade de João Pessoa nos variados níveis socioculturais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Processo de Envelhecimento

A literatura em geral não define um conceito preciso para o envelhecimento. Porém, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1979) classifica uma pessoa como sendo idosa se esta tiver idade cronológica a partir de 60 anos. Segundo Marquez Filho (1998), há uma grande diferença entre idade cronológica e idade biológica, pois uma pessoa pode ser biologicamente velha aos 35 anos, enquanto que uma pessoa de 70 anos pode apresentar uma vitalidade, uma resistência física correspondente a uma pessoa de 40 anos.

“A categoria terceira idade foi inventada na França nos anos 60 e refere-se a uma emergente realidade da velhice, ligada a um novo tempo de lazer e não mais associada à miséria, doença e decadência, o que, em geral, ocorria após a aposentadoria” (FRUTUOSO apud LOBATO NUNES et al., 2000, p. 17).

De acordo com dados do IBGE, em 2008, a população brasileira de idosos consistia em aproximadamente 21 milhões de pessoas com mais de 60 anos. O envelhecimento da população brasileira é reflexo do aumento da expectativa de vida, em média 73 anos, devido ao avanço no campo da saúde e à redução da taxa de natalidade. Porém, esta média de expectativa de vida ainda nos causa incômodo com relação a outros países como Venezuela, Panamá, Equador e Costa Rica, por exemplo.

O aumento da expectativa de vida no Brasil também está relacionado às taxas de fecundidade e, de acordo com Chamowicz (1997), estas taxas vêm caindo devido às escolhas do estilo de vida mais independente que as mulheres, em particular, vêm procurando e, com isso, o número de idosos tende a aumentar. Este acontecimento é visível em todo o país. Entretanto, outro fato contribuiu para o aumento populacional de idosos. Na primeira metade do século XX, moradores da região nordeste do Brasil procuram novas oportunidades de trabalho na região com desenvolvimento econômico mais acentuado, a região sudeste. Este fato, segundo

Chaimowicz (1997), desencadeou a emigração da população jovem do nordeste para o sudeste e, conseqüentemente, aumentando a população idosa e diminuindo da taxa de fecundidade na região.

Em todo o Brasil, as migrações executada predominantemente pelas populações mais jovens, em direção aos grandes centros urbanos, tendem a agravar a situação social dos idosos ao afetar a configuração etária da população remanescente. Prova disso é que o Censo de 1991 mostrou que o Estado da Paraíba, devido à grande emigração de jovens, dentre todos os Estados, possuía a segunda maior proporção de indivíduos com 60 anos ou mais – 9,0% –, perdendo apenas para o Rio de Janeiro.

Com tantos fatores contribuindo para o aumento de idosos no Brasil, estima-se que até o ano de 2025, a população de idosos chegará a 32 milhões, segundo dados do IBGE (2008). A partir desta expectativa, conclui-se que com o envelhecimento da sociedade, o brasileiro vai conviver mais com idosos, permitindo as gerações que amadurecerão ter uma idéia do que é ser velho.

Com o aumento da população idosa, percebe-se também, em alguns casos, o conseqüente aumento de doenças crônicas, resultante da diminuição da capacidade funcional do ser humano, o que é normal quando se chega à terceira idade. Porém, na fase adulta, as pessoas já se preocupam em adquirir ou manter uma vida saudável, justamente para evitar doenças e preocupações quando atingirem a terceira idade. Esta preocupação entre os jovens com a diminuição da capacidade funcional e da autonomia na terceira idade pode ser mais importante que a própria questão da morbidade, pois se relacionam diretamente à qualidade de vida.

Manter a qualidade de vida obtida na idade adulta é sinônimo de envelhecer bem (GONÇALVES e VILARTA apud SALOMÃO, 2007). O envelhecimento é mais uma etapa do processo de desenvolvimento, onde ocorrem diversas mudanças no corpo e na mente. Se por um lado o envelhecimento implica em declínio, fragilidade e incapacidade, por outro, deve haver uma preocupação em como se pode retardar estes efeitos de forma acessível para toda a população idosa e de forma que eles entendam que esses novos padrões de qualidade de vida os beneficiarão em todos os aspectos biopsicossociais.

“Denominado fragilidade, o estado de redução da reserva dos diversos sistemas fisiológicos determinada pelo efeito combinado do envelhecimento biológico, condições crônicas e abuso (tabagismo, alcoolismo) ou desuso (sedentarismo), priva os idosos de uma margem de segurança e aumenta a susceptibilidade às doenças e à incapacidade” (CHAIMOWICZ, 1997, p. 191).

Segundo Mazzeo (1998), o envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida, doenças crônicas), acompanhado por algumas alterações fisiológicas e psicológicas, que acarretam alguns danos aos sistemas do organismo, entre elas, o decréscimo da capacidade funcional, função muscular, crises de depressão, baixa da auto-estima, dentre outras. A capacidade funcional, segundo Tanakal & Seals (2003), nada mais é que a capacidade de realizar as atividades diárias com menor esforço possível e sem riscos para a integridade do organismo.

Vários autores como Matsudo (2001), Ramos (2003), Ribeiro et. al (2002) comprovaram que até a idade entre 60 e 70 anos, a capacidade funcional dos idosos é diminuída lentamente e, após essa faixa etária, existe uma queda ainda mais rápida. Os mesmos estudos comprovam que a atividade física promove uma diminuição desses efeitos do envelhecimento.

Como já existe comprovação científica de que a atividade física consegue diminuir os efeitos da velhice, então nada mais adequado que o idoso integre à sua rotina alguma atividade física. De acordo com Teixeira apud Lacourt e Marini (2006), 50% das perdas funcionais do idoso podem ser atribuídas ao sedentarismo, que acontece por mecanismos naturais do envelhecimento, diminuindo a aptidão e o desempenho físico e tornando as pessoas idosas mais inativas. Este número de pessoa inativa traz aos idosos outros problemas além dos fisiológicos, sendo eles a também diminuição das funções cognitivas, o qual resulta na depressão, o que também é outra preocupação dos profissionais da área da saúde.

No aspecto fisiológico, podemos identificar vários sintomas relacionados à perda da capacidade funcional do idoso. Os sintomas descritos por Bonachela (1994) representam para o idoso a própria imagem da fraqueza. Com relação à musculatura, ocorre a atrofia muscular progressiva das fibras musculares e fraqueza

funcional da musculatura das pernas, causando o desinteresse de até ficar de pé por um determinado período de tempo.

Ainda ocorre na estrutura corporal tendência a perda do cálcio pelos ossos (osteoporose); armazenamento de gorduras e perda da elasticidade muscular causado pelo próprio sedentarismo e diminuição da capacidade de coordenação motora e da habilidade. Nesta idade, aparecem com mais intensidade os problemas posturais como desvios de coluna, cifose, lordose, escoliose que podem ter sido causados pelo hábito de uma vida inteira de postura errada e também os problemas de ordem articular, ombros, joelhos, pés, coxo femural.

Quanto à fisiologia do idoso, ocorre deficiência auditiva e visual, diabetes, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, lesões vasculares, entre outras. Normalmente todos esses processos poderão ser retardados ou aliviados mediante a prática de algum exercício físico.

A diminuição da função muscular na terceira idade resulta da redução substancial de massa muscular que acompanha o envelhecimento ou da diminuição da atividade física. Este processo traz conseqüências como perda na massa muscular e um aumento na gordura subcutânea e intramuscular, ou seja, o idoso que torna o sedentarismo como um hábito, ele não se alimenta adequadamente e como não existe o gasto calórico proporcional ao ingerido, ele tende a acumulá-lo no seu organismo.

Com relação à baixa resistência, outro sintoma do envelhecimento, os idosos são obrigados a ativar um percentual maior da massa muscular reduzida para produzir força suficiente para realizar um movimento simples. Fica fácil percebermos este processo quando o idoso realiza uma tarefa que há pouco tempo atrás para ele era simples, e agora a mesma tarefa o deixa fadigado ou quando ele vai se submeter a alguns testes físicos (avaliação física). Portanto, segundo Kauffman apud Lacourt e Marini (2006), toda essa fadiga ao realizar uma atividade simples resulta de um maior estresse metabólico.

Com a chegada da terceira idade, fica perceptível que a postura do idoso fica diferente e, segundo Rauchbach (2001), a forma de andar dos idosos sedentários se modifica, a fim de manter um equilíbrio cada vez mais incerto. O comprimento dos

passos diminui, o tempo de apoio no chão é maior e a amplitude de movimento dos tornozelos e quadris se reduz, bem como o movimento da cintura pélvica, tronco e membros superiores, que se afastam para auxiliar no equilíbrio.

A capacidade física funcional pode ser melhorada, mantida ou, pelo menos, sua taxa de declínio pode ser minimizada se for realizado algum tipo de exercício físico controlado. Com isso, Kura et al. apud Lacourt e Marini (2006), conclui que a inclusão num programa de exercícios físicos regular pode ser efetiva para prevenção, ou mesmo, para a redução das perdas funcionais associadas ao envelhecimento.

O aspecto psicológico, segundo Meirelles (2000), é evidenciado por um processo dinâmico e complexo muito influenciado por fatores individuais que se iniciam com um declínio lento e depois acentuado das habilidades que o indivíduo desenvolvia anteriormente. Contudo, estes fatores são percebidos logo após a concretização da aposentadoria, onde um indivíduo ativo durante um longo período de tempo se vê obrigado a ficar em casa sem ter muito que fazer. Esse processo inclui características como baixa auto-estima, falta da atenção, enfraquecimento da consciência, deteriorização da memória, irritabilidade, estreitamento da afetividade, entre outras.

Após o conhecimento dos aspectos biopsicossociais da terceira idade é que se forma uma má idéia e bastante comum entre as pessoas de que os idosos são pessoas inativas ou improdutivas. Ao contrário do que as pessoas costumam pensar, idoso é sinônimo de busca do equilíbrio entre potencialidades e limitações, enquanto que os preconceituosos se aproveitam para gerar condições para que o próprio idoso se sinta de forma limitada.

A sensação de inutilidade do idoso também é provocada pelo aumento do tempo livre, sendo perfeitamente compreensível a julgar por sua história de vida. O tempo livre, para a terceira idade, segundo Inácio (2009), pode ser visto sob aspecto negativo e positivo. Em um ritmo desejável da existência, o tempo livre assume o caráter de repouso, descanso. É necessário um novo relacionamento com a abundância de tempo disponível, dado que as atividades costumeiras não existem mais.

O grande dilema é que para cada forma de envelhecimento advém uma dificuldade de transição, e a grande tarefa, nesse momento, está em criar uma nova estrutura de vida. Dessa maneira, a manutenção e a limpeza do lar passam a ser encarados como novo trabalho para os idosos. Mesmo que não haja uma estrutura temporal para a execução das atividades, existe uma ordem em que elas são feitas. Este controle sobre o tempo torna possível viver em dois mundos diferentes: naquele da ordem que ainda recorda os dias de trabalho e naquele da grande liberdade no qual o aposentado é o dono de si mesmo.

A autora Sandra Regina da Luz Inácio (2009) coloca que este controle sobre o tempo pode ser visto como um ponto positivo no aspecto do tempo livre, pois os próprios idosos podem desenvolver atividades compensatórias pelo tempo de trabalho. Nesse contexto, o desenvolvimento do tempo livre de atividades esportivas, artísticas, artesanais e turísticas evidencia-se e permeiam a realidade dos idosos.

Apesar do idoso ter o poder de controlar como pode administrar seu novo modo de vida, ainda fica uma velha idéia acerca do que significa para a sociedade o indivíduo idoso. Essa imposição própria no patamar de “ser” limitado faz com que os idosos tenham alterações psicológicas consideráveis e que até atrapalham suas rotinas. Atualmente, segundo Marquez Filho (1998), um grande desafio das pesquisas sobre a situação psicológica de idosos é de trabalhar com o equilíbrio entre envelhecimento e potencialidade, sejam elas físicas, psicológicas ou sociais.

Mudanças para esse quadro de preconceitos é mostrar aos próprios idosos que eles podem sim levar uma vida normal, porém sabendo lidar com suas limitações e de uma forma saudável e agradável. Com a ajuda da mídia, programas de saúde, por exemplo, o idoso hoje começa uma nova fase em que podem enriquecer suas vidas pela prática do aprendizado lúdico e da vivência em geral.

De acordo com Rauchbach (2001), em muitas cidades onde funcionam grupos organizados de idosos, com programas que incluem diferentes atividades sociais, culturais e esportivas, tem sido observado que a atividade física é um excelente caminho para que as pessoas se libertem de preconceitos, percam complexos e redescubram a alegria e a espontaneidade, reintegrando-se à sociedade.

Para que o idoso viva uma nova vida com mais tranqüilidade, harmonia, saúde, entre outros, é preciso que ele mesmo saiba que, porque atingiu a terceira idade, ele não possa ser um indivíduo ativo sob vários aspectos, ao contrário, ele deve buscar novas atividades para preencher seu tempo livre independente da opinião das outras pessoas. Essa nova vida deve envolver a família, amigos, e principalmente o acompanhamento de profissionais da área.

2.2 A Qualidade de Vida nos Idosos

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem estar pessoal (Vecchia, 2005). Com isso, abrange vários aspectos, como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o auto cuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Entretanto, é preciso que as pessoas entendam o conceito de qualidade de vida. Um estudo feito por Seidl e Zannon (2004) mostra que existem dois termos quanto à conceituação na área da saúde, sendo um conceito mais genérico e outro relacionando qualidade de vida à saúde.

Aqui será levado em conta apenas o primeiro caso, pois apresenta uma aceitação mais ampla e foi a partir deste que a Organização Mundial da Saúde (OMS) se baseou para a realização de um estudo multicêntrico que teve por objetivo principal elaborar um instrumento que avaliasse a qualidade de vida em uma perspectiva internacional e transcultural.

Portanto, segundo a OMS, o conceito de qualidade de vida se define como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativa, padrões e preocupações (SEIDL e ZANNON, p. 583, 2004).

A escolha por uma melhor qualidade de vida é um fator ainda discutível, pois não depende apenas do próprio idoso. Qualidade de vida implica em conseqüências

importantes tanto para os idosos quanto para suas relações familiares e sociais. Pode-se dizer que, atualmente, cada vez mais os idosos buscam conhecimento acerca de um novo tempo para se viver bem, ou seja, existe uma preocupação maior com a dieta, o vestuário, a aparência corporal e a atualização com o que acontece no mundo. Segundo Furtado apud Lobato Nunes (2006), atualmente tem surgido um novo idoso, que através de uma postura mais ativa e cidadã redireciona a vida e busca novidades que proporcionam satisfação e o valorizam socialmente.

Apesar dos avanços científicos, sabe-se que a maioria dos idosos possui pelo menos uma doença crônica, mas isso não é um impedimento para se ter uma vida saudável, basta apenas saber controlá-las. Segundo Ramos et al.(2003), um idoso que possui uma ou mais doenças crônicas pode ser considerado um idoso saudável, se comparado com um idoso com as mesmas doenças, porém sem controle destas. Portanto, a busca constante do idoso é de ter sua própria autonomia, organizando e executando suas atividades de lazer, convívio social e trabalho, assim, definindo-se como um indivíduo ativo.

De acordo com Rauchbach (2001), apesar dos avanços científicos que transformaram e ainda transformam a vida das pessoas, o envelhecimento ainda é uma preocupação. Contudo, as tentativas de deter ou regredir o processo de envelhecimento não são tão enfáticos como a prevenção, à prática do exercício físico criterioso como fórmula para um envelhecimento saudável e, com isso, comprovando que o idoso ativo vive melhor e conseqüentemente com uma melhor qualidade de vida.

Apesar da atividade física proporcionar uma melhor qualidade de vida e amenizar o processo de envelhecimento, ela não vai evitar que o processo aconteça. Com base nessa afirmação, um estudo realizado por Matsudo (2002) mostra que a atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não-transmissíveis, que aparecem mais freqüentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional.

Segundo Fraiman apud Marquez Filho (1998), a visão pessimista sobre o envelhecimento está ultrapassada, pois atualmente as pessoas envelhecem

trabalhando, passeando e se exercitando com muita força de vontade. Isso apenas mostra que algumas doenças que aparecem na velhice não são necessariamente da idade, e sim, conseqüências de erros passados como, por exemplo, má alimentação, vida sedentária, excesso de tensão, entre outros motivos.

“O estilo de vida é fundamental na ampliação da expectativa de vida. Porém a opção seria do próprio idoso, desde que cada um levasse em consideração a epidemiologia baseada nas evidências, que lista os fatores de riscos os quais podem ampliar ou diminuir o tempo de vida. Quem opta por beber menos, não fumar, praticar exercícios físicos, controlar o estresse e adotar uma dieta adequada e balanceada, sem excesso de sal, açúcar e gordura, possui as condições necessárias para viver até o limite biológico da vida” (VERAS et al., p. 18, 2001).

Considerando o estilo de vida de cada pessoa, na verdade a busca dos idosos é pela autonomia, ou seja, a capacidade de executar seus próprios planos. Segundo Ramos (2003), qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão as suas atividades de lazer, convívio social e trabalho (produção em algum nível) certamente será considerada uma pessoa saudável. Independente se essa mesma pessoa é hipertensa, diabética, cardíaca e que toma remédio para depressão – infelizmente uma combinação bastante freqüente nessa idade. Ainda de acordo com o autor, o importante é que, como resultante de um tratamento bem-sucedido, ela mantenha sua autonomia, seja feliz, integrada socialmente e, para todos os efeitos, uma pessoa idosa saudável.

Segundo Marquez Filho (1998), na segunda metade do século XX, estudos científicos mais aprofundados estabeleceram que a prática de exercícios se constituísse como uma necessidade à prevenção e manutenção da saúde, e, complementando a idéia do autor, também sendo uma forma de lazer associado ao estilo de vida dessas pessoas.

De acordo com Vecchia (2005), o conceito de qualidade de vida inclui vários aspectos que devem ser considerados no cotidiano do idoso. Estes aspectos incluem a valorização pelos idosos do bom relacionamento com a família, com

amigos e a participação em organizações sociais; da saúde, de hábitos saudáveis, de ter bem-estar, alegria e amor; do trabalho, da espiritualidade e de poder aprender mais.

Para fins de pesquisas são utilizados alguns critérios para avaliar, medir e classificar a qualidade de vida dos idosos. Quase sempre são aplicados questionários e entrevistas para definir se os idosos têm ou não qualidade de vida. Vecchia (2005) ainda afirma que estes questionários e entrevistas não se aplicam a idosos, ou porque têm uma abordagem unidimensional ou porque os idosos que se autodenominam com boa qualidade de vida, não a teriam, segundo a interpretação das pesquisas já realizadas. Seria preciso esclarecer aos próprios idosos os conceitos e definições de vida saudável, atividade física, qualidade de vida, etc.

Contudo a OMS criou um questionário universal para avaliar a qualidade de vida das pessoas através de um projeto colaborativo multicêntrico e, desde então, é usado para a mensuração de pesquisas baseadas na qualidade de vida das pessoas de um modo geral. Porém, sua aplicação deve ser adaptada para os objetivos da pesquisa por conter muitas questões. Neste estudo, os questionamentos acerca da qualidade de vida serão voltados para a prática de atividade física.

Segundo um estudo feito por Coutinho Filho (2008), a atividade física vem despontando como uma ferramenta diferenciada na prevenção e no tratamento de inúmeros distúrbios das funções do organismo, promovendo significativas alterações que desenvolvem aumento na capacidade funcional e, conseqüentemente, melhoria na qualidade de vida.

O exercício físico atrai muita atenção por melhorar a condição cardiorrespiratória, diminuir o risco de doenças crônico-degenerativas, além de promover uma série de alterações nos sistemas orgânicos. Essas alterações possuem um potencial efeito protetor, no sentido de reduzir o ritmo desse processo descendente da capacidade funcional.

Segundo Nahas apud Salomão (2007) os benefícios da atividade física a partir da meia idade podem ser analisados na perspectiva individual ou da sociedade como um todo. Individualmente, os benefícios incluem aspectos fisiológicos,

psicológicos e sociais. Os benefícios fisiológicos podem ocorrer imediatamente e a médio prazo. Os imediatos melhoram a qualidade do sono, são estímulos para ativação de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) e controle dos níveis de glicose. Os benefícios a médio prazo promovem maior eficiência e capacidade aeróbica, o que confere a pessoa mais disposição e menor risco de doenças, principalmente as cardiovasculares, manutenção ou menor perda na massa muscular e níveis gerais de força e resistência, permitindo realizar atividades diárias com mais eficiência e menor risco de lesões.

Com relação aos benefícios psicológicos, ainda segundo Nahas apud Salomão (2007), alguns resultados são imediatos como o relaxamento, redução nos níveis de ansiedade e controle do stress e melhor estado de ânimo e os benefícios a médio prazo são percepção de bem estar geral melhorada, melhor saúde mental, principalmente menor risco de depressão e melhoria cognitiva. Os benefícios sociais imediatos relacionam-se a indivíduos idosos mais seguros de si e melhor integração social e cultural. Os benefícios a médio prazo são maior integração na comunidade, rede social e cultural ampliadas e funções sociais preservadas e possivelmente ampliadas.

A partir do momento que estas informações chegam até os idosos, o primeiro passo dado por eles é a procura por algum tipo de atividade física buscando, assim, uma melhor qualidade de vida. Porém, algumas atividades físicas não são acessíveis para qualquer idoso de qualquer nível social, restando aos menos favorecidos financeiramente, apenas uma caminhada numa praça, por exemplo, sem o devido acompanhamento de um profissional.

Diante da posição adotada pelo sistema de saúde brasileiro de se trabalhar com a remediação e não com a prevenção de doenças, que programas de promoção da saúde do idoso são cada vez mais requeridos diante das demandas crescentes do envelhecimento populacional. Porém, ainda é necessário um maior número de programas para atender toda a população idosa facilitando o acesso a todas as comunidades.

Na cidade de João Pessoa-PB, encontram-se alguns projetos e instituições destinados também à terceira idade, os quais objetivam, de um modo geral, a

melhoria da qualidade de vida da população idosa através da prática de atividades físicas. Alguns destes programas de atividades físicas se destinam a públicos específicos de acordo com o padrão financeiro de cada idoso. O serviço público oferece programas conhecidos como o da Prefeitura Municipal (João Pessoa - Vida Saudável), que através da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população, através da implantação de uma cultura de prevenção da saúde, reduzindo doenças causadas pelo sedentarismo.

O projeto João Pessoa – Vida Saudável é destinado às pessoas de todas as idades que necessitem praticar atividades físicas regularmente, porém a maior frequência é de pessoas idosas. As atividades acontecem em doze praças da cidade, cinco vezes por semana, nos horários 05h30 às 08h00 e 17:30 às 19:00. O projeto disponibiliza em cada praça uma equipe formada por dois profissionais de Educação Física e estagiários do curso de Educação Física da UFPB e Unipê, que cuidam do monitoramento das atividades e orientam os participantes.

De acordo com o site do projeto Vida Saudável, o programa ainda tem o intuito de orientar e informar a população dos benefícios proveniente da prática de atividades físicas regulares, bem como motivá-las e envolvê-las para o desenvolvimento do auto cuidado e hábitos de vida saudáveis. Portanto, os resultados caminham para a prevenção ou redução da incidência de doenças na população de João Pessoa. Este programa atender cerca de 5000 pessoas distribuídas em doze praças da cidade.

Outros programas existentes para a população de baixa renda de João Pessoa são encontrados também na Universidade Federal da Paraíba (UFPB) onde algumas atividades são desenvolvidas especificamente para idosos. O acesso a este programa é diretamente no Departamento de Educação Física desta instituição, onde os idosos se matriculam e pagam uma taxa de R\$ 30,00 (trinta reais) por semestre.

Na universidade estão disponíveis atividades como biodança, aeróbica, hidroginástica e, ainda, um projeto chamado Lazer Ativo que objetiva principalmente a qualidade de vida da terceira idade. As atividades são realizadas nos ginásios e

piscina localizadas no Campus I da própria universidade em questão. Tal projeto atende cerca de 70 pessoas.

Existem ainda, associações sociorecreativas/esportivas que visam à integração de idosos ao meio social, oferecendo atividades físicas, de lazer, entre outros. A Associação Brasileira do Clube da Melhor Idade faz parte deste grupo de associações voltada apenas para o público idoso e com nível social médio/elevado. Para participar deste clube é necessário ter a partir de 50 anos de idade, documentação e pagar uma mensalidade de R\$15,00.

O clube oferece atividades sócio/recreativas/culturais como a dança de salão, danças folclóricas, pintura, fotografia, Coral, língua estrangeira, música e ainda têm interesse de integrar às atividades já existentes, o voleibol.

Algumas academias de ginástica e musculação possuem atividades específicas para a clientela idosa que desejam cuidar da aptidão física sem deixar de lado o conforto de se fazer uma atividade. Estas academias disponibilizam profissionais que fazem o acompanhamento personalizado em cada atividade. Porém, para se ter acesso a essas atividades, o idoso precisa pagar valores altos às academias e, às vezes, à academia e a outro profissional de fora da equipe profissional deste local. Neste estudo inclui a Academia Equilíbrio do Corpo e Prodígio Academia.

Os programas de promoção da saúde promovidos pelas empresas privadas veiculam interesses eminentemente econômicos, diferentemente do que ocorre com os projetos oferecidos pela prefeitura, por exemplo, que não têm fins lucrativos, pois o interesse inicial destas empresas é o lucro financeiro, contudo não deixando de lado o profissionalismo.

Portanto, além da atividade física oferecer um bem estar pessoal positivo, sua prática também oferece mudanças positivas no desempenho profissional do indivíduo, tendo em vista que pessoas com estilos de vida saudáveis aumentam a eficiência e a produtividade do trabalho, reduzindo a falta de assiduidade, o que garante as organizações o corte de gastos e a otimização de lucros. Um exemplo claro do investimento das empresas do ramo da indústria no desempenho produtivo

de seus funcionários é a inclusão da ginástica laboral na carga horária do expediente destes funcionários.

Apesar do diferentes tipos de opções que o idoso tem para a prática saudável de alguma atividade física, levando em consideração suas condições financeiras, o importante é que essa prática exista com uma frequência no mínimo regular.

Conhecendo os benefícios da prática de alguma atividade física na terceira idade, fica a recomendação do hábito de exercícios físicos desde uma idade mais jovem, pois como já foi discutida aqui antes, a obtenção de uma boa qualidade de vida deve começar quando jovem.

2.3 Situação dos Idosos nos variados Níveis Socioeconômicos

Quando se fala em aumento da expectativa de vida do brasileiro, logo entendemos que o número de idosos será maior e com essa idéia vem o assunto aposentadoria. A partir da década de 90, o idoso começa uma nova meta em sua vida após a aposentadoria (Lovisolo apud Devidé, 1997). Estas metas incluem rever os seus valores sobre saúde, qualidade de vida e longevidade, ou seja, após muitos anos de trabalho e dedicação para uma vida confortável financeiramente para si e sua família, eles querem apenas desfrutar o resto dos seus dias de forma saudável e sem preocupações.

Porém, a realidade brasileira apresenta vários tipos de idosos com situações econômicas diferentes. O idoso com uma boa condição financeira pode desfrutar melhor do seu tempo livre, usufruindo prazeres como viagens, objetos valiosos, atividades físicas em geral e, ainda, usufruir do mundo da tecnologia. Enquanto o idoso de baixa renda ainda busca conforto, saúde, e ainda, ver a família bem.

Por isso nos perguntamos algumas vezes se aposentadoria é um período de lazer ou um retorno ao trabalho como uma necessidade de complementação de renda? Com relação ao vocábulo, aposentadoria remete, etimologicamente, à noção de recolhimento ao interior da habitação, dos aposentos.

No entanto, segundo Jacques e Carlos (2005), nem sempre a aposentadoria representa um rompimento com o mundo do trabalho, pois, no Brasil, pressões econômicas, sociais e culturais concorrem para a permanência no mercado, implicando ou não em alterações no local de trabalho, no tipo de atividade, no ritmo e na jornada. Essas mudanças ocorrem com maior proporção em idosos com nível social mais necessitado.

Diante das dificuldades financeiras, o idoso passa por dois tipos de aposentadorias sendo uma legal, por tempo de serviço, e outra sem reconhecimento oficial, mas é determinada pela situação física da pessoa (alguma limitação ou doença).

A situação socioeconômica desempenha um papel fundamental na determinação da saúde de uma população.

“Os idosos com renda mais baixa apresentam piores condições de saúde (pior percepção da saúde, interrupção de atividades por problemas de saúde, ter estado acomodado e relato de algumas doenças crônicas), pior função física e menor uso de serviços de saúde (menor procura e menos visitas a médicos e dentistas)” (LIMA-COSTA, 2003, p. 745).

Uma das características marcantes da população que envelhece no Brasil, é a pobreza (Chaimowicz, 1997). Aposentadorias e pensões constituem a principal fonte de rendimentos da população idosa, principalmente os de baixa escolaridade.

Não há dúvidas que existe uma correlação positiva entre renda e expectativa de vida, mas a evolução da porcentagem de idosos ao longo da distribuição de renda vai depender de como as diferenças ocorrem na realidade, ou seja, o que vai determinar se o idoso tem um padrão financeiro consideravelmente bom será a forma como esse padrão foi obtido.

Levando em consideração o padrão de vida do idoso como uma classificação, esta descreveria o idoso como pobre ou não-pobre. Contudo, a classificação de idoso pobre diminui quando se leva em consideração o grau de escolaridade.

“Infelizmente sociedades pobres como a nossa, tendem a isolar o idoso, não sendo rara a idéia de considerá-lo inútil, um verdadeiro peso morto. A exagerada valorização da juventude, tão própria da sociedade moderna, contribui muito para piorar o conceito de Terceira Idade em nosso meio. A Saúde Pública e a Previdência Social não estão estruturadas para cuidar de maneira eficiente da Terceira Idade” (AZEVEDO, 2003).

A sociedade caminha a passos lentos para uma inclusão do idoso de acordo com as exigências do mundo moderno. Por exemplo, atualmente temos visto universidades oferecendo oportunidades para que o idoso tenha cursos superiores, os quais podem melhorar as chances deste idoso de voltar ao mercado de trabalho.

Porém, de acordo com um estudo feito por Goldman (2001), a busca do idoso por curso superior não fica apenas no objetivo de ter um diploma e melhorar a sua renda, mas também, com o intuito de integração e participação com os novos tempos, ocupação do tempo livre, lazer, distração, entretenimento, busca por atividades culturais, por indicação de colegas, crescer como pessoa, substituir o vazio da aposentadoria, fugir das obrigações familiares e fazer algo gratificante.

Além do mais, ainda em acordo com Chaimowicz (1997), os problemas sociais, econômicos e de saúde dos idosos são, em grande parte, os das mulheres idosas, que vivem mais que os homens. Ao se tornarem viúvas, as idosas têm maior dificuldade para casar novamente, são mais sozinhas, apresentam menores níveis de instrução e renda e maior frequência de queixas de saúde. Esta ocorrência de mortalidade entre idosos do sexo masculino se deve à falta de informação e de uma política pública voltada à saúde do homem.

Um estudo feito por Berkman e Gurland apud Lima-Costa (1998), conclui que existem três hipóteses para explicar a diminuição ou ausência de associação entre nível sócio-econômico e condições de saúde entre idosos:

- 1º) As diferenças de renda diminuem após a aposentadoria e isso, conseqüentemente, reduz diferenças dos indicadores sociais e de saúde;
- 2º) Políticas sociais com o objetivo de reduzir as desigualdades entre os idosos minimizam diferenças de acesso a serviços médicos de qualidade, com reflexos na situação de saúde;

3º) Busca de sobrevivência (pessoas com pior situação sócio-econômica e com maiores exposições de risco tendem a morrer mais cedo).

Em um contexto de importantes desigualdades regionais e sociais, idosos não encontram amparo adequado no sistema público de saúde e previdência, acumulam seqüelas de doenças crônicas nessa faixa etária, desenvolvem incapacidades e perdem autonomia e qualidade de vida.

Existe, no entanto, um consenso, segundo Veras (2001) de que envelhecimento e despesas andam juntos, e não existem recursos capazes de suportar indefinidamente a lógica atual do sistema de saúde, orientado antes pela "doença" do que pela "saúde". De acordo com Kaplan & Lynch apud Palma (2000), grupos com menor status socioeconômico parecem associar-se mais com maus hábitos, sendo que a preferência maior é pelo fumo, seguida pelo sedentarismo.

Uma das possíveis formas de mudar o quadro da situação socioeconômica do idoso frente à sociedade é a necessidade de mais trabalhos que enfoquem os idosos e seus interesses, numa perspectiva ampla de organização de programas de atividade física acessíveis para qualquer idoso, independente do seu nível socioeconômico.

“A sociedade só se preocupa com o indivíduo na medida em que este rende (...). Quando compreendemos o que é a condição dos velhos, não podemos contentar-nos em reivindicar uma política da velhice mais generosa, uma elevação das pensões, habitações sadias, lazeres organizados. É todo o sistema que está em jogo, e a reivindicação só pode ser radical: mudar de vida” (BEAUVOIR apud MEIRELLES, 2000, p. 23).

A garantia de que continuarão sendo úteis e produtivos o maior tempo possível, exercendo atividades adequadas com suas capacidades e limitações, é um direito que deve ser assegurado aos idosos pela sociedade e uma alternativa para a redução real do coeficiente de dependência.

Portanto, uma política pública eficiente deve reconhecer o valor de se manter idosos em atividades produtivas, resultando num melhor bem estar físico, mental e financeiro destes indivíduos. Contudo, para a realização de trabalhos sociais com o

exposto grupo, seria necessária a parceria de diversos profissionais, que facilitem a educação para a saúde e que também se preocupe com a sua promoção.

De fato, uma série de aspectos poderá contribuir para que a atividade física esteja sendo praticada indistintamente por diversas classes sociais. O papel da mídia, a influência do esporte de alto rendimento, a cultura local, entre outros, podem significar importantes pontos a considerar.

Portanto, de acordo com Palma (2000), se a realização da atividade física regular é importante para a saúde, talvez fosse importante torná-la um hábito entre os indivíduos. Por outro lado, se as condições socioeconômicas têm uma forte associação com a morbi-mortalidade e com a prevalência de fatores de riscos para algumas doenças, pode-se acreditar que isto é, também, representativo para o caso da prática de atividades físicas.

3 METODOLOGIA

Este estudo tem como objetivo compreender a participação das pessoas da terceira idade em programas físico-esportivos na cidade de João Pessoa e a relação entre esta participação e a classe social. Caracteriza-se como sendo uma pesquisa qualitativa do tipo exploratória.

A pesquisa qualitativa se justifica por ser uma forma adequada para entender a natureza de um fenômeno social e ter o ambiente natural como fonte direta de dados (GOMES, 2004). Suas principais características, segundo Kaplan & Duchon apud Dias (2000), são a imersão do pesquisador no contexto e a perspectiva interpretativa de condução da pesquisa.

A pesquisa qualitativa, segundo Clemente (2007), trata-se de uma atividade da ciência, que visa a construção da realidade, mas que se preocupa com as ciências sociais em um nível de realidade que não pode ser quantificado, levando em consideração as crenças, valores, significados e outros suportes profundos das relações que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. De acordo com Dias (2000), por ser do tipo exploratório, a pesquisa busca proporcionar uma maior familiaridade com o problema não estudado antes, através de entrevistas.

Portanto, esta pesquisa busca, a partir das ideias de Erickson apud Dias (2000), compreender os fenômenos, através de entrevistas semi-estruturadas, desde as suposições dos sujeitos do estudo até o trabalho do pesquisador que se centra na descoberta da variabilidade das relações comportamento/significado e visa reunir informações acerca dos grupos estudados.

Os sujeitos da pesquisa esta pesquisa foram indivíduos idosos com idade a partir de 60 anos e que estavam participando de algum programa físico-esportivo na cidade de João Pessoa.

Após um levantamento dos programas físico-esportivos na cidade de João Pessoa, constatou-se que os que mais se destacam são 6 programas sendo três caracterizados como da rede pública (Projeto João Pessoa Vida Saudável, SESC e Projeto Lazer Ativo) e três da rede privada (Academia Equilíbrio do Corpo e Clube

da Melhor Idade Cidade Verde). O critério usado para o levantamento dos programas foi buscas pela internet e associações, e através de visitas aos locais.

O programa João Pessoa - Vida Saudável, sendo este de iniciativa da Prefeitura Municipal, abrange doze praças na cidade. As praças ficam nos bairros de Mangabeira (Praça do Coqueiral), Bancários (Praça da Paz), Torre (Praça São Gonçalo), Funcionários I (Praça Lauro Wanderley) e Funcionário II (Praça Bela), Gervásio Maia (Praça da Esperança), Rangel (Praça da Amizade), Cristo (Praça Erasmo Lucena), Manaíra (Praça Alcides Carneiro), Bessa (Praça do Cajú), Alto do Céu (Praça da Cultura) e Jaguaribe (Praça 11).

O João Pessoa – Vida Saudável realiza atividades físicas de segunda à sexta-feira nos horários 05:30 às 08:00hs e 17:30 às 19:00hs. As atividades incluem ginástica aeróbica, dança, alongamento e musculação. O programa integra em cada praça uma equipe formada por dois professores de Educação Física e dois estagiários. Os interessados em participar do João Pessoa – Vida Saudável deve procurar o professor responsável na sua localidade e fazer sua inscrição, depois deve passar por anamnese e avaliação física. O projeto, mantido pela Prefeitura Municipal, atende cerca de 5 mil pessoas sendo ele direcionado às pessoas de todas as idades. Porém, o número maior de usuários do programa ainda é de idoso.

Outro programa da rede pública existente em João Pessoa é realizado na Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e mantido pela própria universidade, chamado Projeto Lazer Ativo. Este projeto tem como objetivo promover a qualidade de vida e inclusão social para pessoas idosas da cidade de João Pessoa, por meio de lazer físico-esportivo.

As atividades rítmicas, caminhada, dinâmicas de grupo e hidroginástica são realizadas no Ginásio Desportivo (GD), no Ginásio de Ginástica (GG) e na Piscina da Praça de Esportes do Departamento de Educação Física da UFPB. O projeto atende cerca de 70 pessoas nos dias de segunda, quarta e sexta-feira, das 08:00 às 09:00hs e 16:00 às 17:00hs. O projeto é ministrado por uma equipe composta por uma professora-coordenadora, dois alunos bolsistas e quatro alunos voluntários do PROLICEN. As pessoas interessadas em se ingressar neste projeto devem procurar o Departamento de Educação Física na UFPB a cada início de semestre e fazer sua inscrição e pagando uma taxa de R\$ 30,00 por semestre.

O último programa de atividade física da rede pública é o Renascer, promovido pelo SESC (Serviço Social do Comércio) sendo o mais antigo a exercer atividades voltadas para a comunidade pessoense, há 15 anos. Este programa atende pessoas com idade igual ou superior a 60 anos interessadas em iniciar a prática de alguma atividade, seja ela voltada para exercícios físicos (hidroginástica, natação, musculação, ioga, ginástica e dança) ou para oficinas de aprendizagem (teatro, coral, violão, artesanato, arte, e trabalhos manuais). O programa ainda promove viagens turísticas para os, aproximadamente, 700 usuários.

O Renascer realiza suas atividades de segunda à sexta-feira, sendo os locais das práticas a área de lazer do SESC, SESC Academia e SESC Gravatá. As pessoas interessadas nas atividades do Renascer devem procurar a sede do SESC e fazer sua inscrição com documentos em mãos, foto 3x4 e ainda sua carteira de associado do SESC, além de pagar uma taxa de inscrição que pode variar e manter uma mensalidade dependendo da atividade desejada. Por haver vários tipos diferentes de atividades integradas ao programa, o SESC, o órgão que mantém o programa, disponibiliza nas atividades profissionais capacitados e estagiários para atender a demanda.

Com relação a programas da rede privada de maior destaque na cidade, existe o Clube da Melhor Idade Cidade Verde localizado no bairro de Miramar. Esta associação integra atividades como dança de salão, dança folclórica, coral, teatro, flauta doce, espanhol, e o clube também possui um convênio com uma escola de informática, e ainda realiza passeios e viagens turísticas, tudo para atender os seus associados, sendo todas elas realizadas no próprio espaço do clube e com a ministração de profissionais capacitados, sendo um para cada modalidade. Cada atividade é realizada uma vez por semana nos dias úteis e existem ainda reuniões com os associados no sábado.

Para se associar no clube, os interessados devem ter idade mínima de 50 anos e pagar um taxa mensal de R\$ 15,00. Dependendo da atividade escolhida pelo associado, este deve pagar ainda uma taxa adicional relativa à atividade.

Outro espaço que oferece programas privados de atividade física para a terceira idade é a Academia Equilíbrio do Corpo disponibilizando, em 2 unidades pela cidade (Bairro de Tambaú e na orla Manaíra), modalidades como musculação,

alongamento e ginástica. Com funcionamento de segunda a sexta-feira nos horários de 06:00 às 11:00hs e 15:00 às 21:30hs e sábado das 07:00 às 11:00hs, a academia conta com uma equipe de 7 pessoas sendo 5 profissionais de Educação Física e 2 estagiários. Para poder realizar as atividades na academia, basta o interessado realizar a inscrição e passar por uma avaliação física, sendo que este primeiro mês custa R\$65,00 do pagamento do mês mais R\$ 25,00 referente à avaliação física.

A Prodígio Academia é a que possui maior renome na cidade e onde existem atividades como hidroginástica, musculação, pilates, natação, jump, step, RPM ou spinning, body systems, combat entre outras atividade aeróbicas. Para iniciar a prática de seus serviços, é necessária a matrícula e o aluno tem a opção de vários tipos de pacotes promocionais de acordo com sua rotina e disponibilidade de frequência. A academia conta com uma equipe com mais de 20 professores em duas unidades localizadas no bairro de Tambaú e no shopping Manaíra.

Entretanto, o SESC e a Prodígio Academia não autorizaram a aplicação da entrevista semi-estruturada por alegar incomodo aos seus usuários.

Os dados foram coletados pela aluna pesquisadora, a partir da aplicação de entrevistas semi-estruturadas (Apêndice B), nos locais cujos sujeitos realizam as atividades físicas.

A coleta começou após o levantamento dos locais onde ocorrem as atividades físicas dos programas citados e objetivando obter informações acerca de como os participantes dos próprios programas o vêem e também conhecer o perfil sociocultural deles e relacionando as informações com os objetivos da pesquisa.

Todos os encontros com os usuários dos programas se deram nos horários que antecedem e que procedem as atividades para que também não atrapalhasse seu andamento.

No momento da entrevista e após o sujeito assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, a pesquisadora e o sujeito do estudo ficavam distante do restante da turma para que não atrapalhassem no instante da gravação e também para que os outros não tivessem conhecimento das questões antecipadamente.

Por se tratar de uma pesquisa que envolve seres humanos, seu protocolo será enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/CCS. De acordo com a Resolução CNS nº 196/96, toda a pesquisa se processará após o consentimento dos participantes. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice A) foi preenchido antes das entrevistas, sendo que uma ficará retida pelo sujeito da pesquisa e a outra arquivada pelos pesquisadores. Este termo será a confirmação dos sujeitos em participar da pesquisa.

Os dados deste estudo foram analisados a partir da técnica Análise de Conteúdo a qual, segundo Campos (2009), abrange um conjunto de estratégias, cujo objetivo é a busca dos sentidos coletado através de entrevistas. O objetivo desta técnica é analisar o contexto ou o significado de conceitos nas mensagens, bem como caracterizar a influência social das mesmas e, ainda, analisar as condições que induziram ou produziram a mensagem.

A partir de dados obtidos através de entrevistas com indivíduos idosos participantes de programas de atividade física na cidade de João Pessoa-PB, buscamos compreender a participação das pessoas da terceira idade em programas físico-esportivos e a relação entre esta participação e a classe social. No decorrer da análise dos dados, foi levada em consideração a linguagem empregada pelos participantes, pois não deixa de ser uma característica da técnica Análise de Conteúdo.

O plano de análise segue com três categorias de análise, sendo elas: programas físico-esportivos para terceira idade com mais expressão na cidade de João Pessoa; perfil sócio-cultural dos participantes desses programas e, por fim, relação dos motivos que levaram esses participantes a procurarem esses programas com o perfil sócio-cultural.

4 CONHECENDO OS PROGRAMAS, OS USUÁRIOS E OS MOTIVOS DA PARTICIPAÇÃO

Sabe-se da importância da atividade física inserida no cotidiano de qualquer ser humano, principalmente das pessoas que estão entrando ou que já estejam na terceira idade. Atividade física essa que tem melhoras fisiológicas, psicológicas e sociológicas significativas para quem a procura.

Segundo Casagrande (2006), estudos tratando o assunto atividade física e programas de atividade física comprovam os benefícios da atividade física em idosos. Às pessoas que se interessam em iniciar um programa de atividade física devem procurar um programa que seja adequado com as suas necessidades e condições impostas pelo seu cotidiano e seu estilo de vida. Porém, esse programa deve atender as necessidades do idoso levando em consideração o preparo para que o idoso possa cumprir suas necessidades básicas diárias e de acordo com a sua situação financeira.

Para a análise deste estudo, foram entrevistados cinco idosos de cada programa, ou seja, cinco entrevistados do Programa João Pessoa Vida Saudável, sendo 5 mulheres, com idades entre 60 e 66 anos; cinco do Programa Lazer Ativo sendo 4 mulheres e um homem, com idades entre 62 e 73 anos, cinco do Clube Maior Idade, sendo 5 mulheres com idades entre 68 a 76 anos, e, por fim, cinco entrevistados da Academia Equilíbrio do Corpo, sendo 1 mulher e 4 homens, com idades entre 63 a 72 anos.

4.1- PERFIL SÓCIO-CULTURAL DOS PARTICIPANTES DOS PROGRAMAS

Conhecendo os programas de atividade física e suas características, seguimos então com a primeira categoria de análise a qual consiste no perfil sócio-cultural dos participantes. A partir daí, vamos conhecer características como o nível de escolaridade, bairro onde mora, com quem mora, profissão, renda familiar, rotina

de atividades quando está e não está em casa, opinião sobre vida saudável e qualidade de vida.

O grau de escolaridade é uma característica sócio-demográfica que interfere no estilo de vida das pessoas, principalmente se ela for idosa. Segundo um estudo feito por Costa, Nakatani e Bachion (2006), o grau de escolaridade afeta a capacidade desses idosos para desenvolver melhor suas atividades da vida diária e atividades instrumentais da vida diária, como por exemplo, as tarefas domésticas.

Este fator, grau de escolaridade é bem diversificado em todos os programas. Porém, as pessoas que participam dos programas da rede privada possuem, em sua maioria, nível superior, enquanto as pessoas participantes dos programas da rede pública não tinham o 1º grau completo. Na tabela I apresenta o nível escolar dos idosos por programa.

Tabela I – REPRESENTAÇÃO DO GRAU DE ESCOLARIDADE DOS IDOSOS DE CADA PROGRAMA

Programas	Nº de idosos com 1º Grau incompleto	Nº de idosos com 1º Grau completo	Nº de idosos com 2º Grau incompleto	Nº de idosos com 2º Grau completo	Nº de idosos com 3º Grau completo
João Pessoa Vida Saudável	2	0	1	1	1
Lazer Ativo	2	1	2	0	0
Clube Melhor Idade	0	0	0	2	3
Academia Equilíbrio do Corpo	0	0	0	0	5

“Eu era enfermeira e era professora de curso superior e tenho pós-graduação em linguística, pós-graduação em português, tenho especialização em médico-cirúrgico na área da enfermagem. (...)” (Entrevistada 4 na Praça da Paz)

“Ah, é até a 5ª série.” (Entrevistada 3 no Lazer Ativo)

“Superior. Sou advogada e me aposentei como procuradora.” (Entrevistada 3 no Clube)

“Superior. E tenho mestrado também. Em genética.” (Entrevistado 4 na Academia)

“Ai, tenho vergonha de falar... 2º ano (primário), mas eu sou uma pessoa muito comunicativa, num tenho vergonha de conversar com ninguém.” (Entrevistada 5 no Lazer Ativo)

A partir das falas dos entrevistados, vemos que o grau de escolaridade interfere no estilo de vida dos idosos de forma que, dependendo do nível escolar de cada um, faz com que eles possuam um padrão financeiro confortável para a realização de atividades que estão fora do seu orçamento diário. Isto é, os idosos com escolaridade a partir do 2º grau completo incluem em suas atividades corriqueiras idas ao shopping, por exemplo.

Outra característica analisada no perfil sócio-cultural dos idosos que ajuda a identificar o nível social deles é o bairro onde eles moram com suas famílias ou sozinhos. Como era de se esperar, a maioria dos idosos moram nos mesmos bairros onde se localizam os programas, por isso também a maior forma de deslocamento ser a pé.

No caso do programa João Pessoa Vida Saudável realizado na Praça da Paz-Bancários, quatro das cinco pessoas moram no bairro dos Bancários. No Lazer Ativo, localizado no bairro Castelo Branco, das cinco pessoas entrevistadas, três também residem neste bairro e dois residem no bairro de Mangabeira.

No Clube Melhor Idade houve uma variação de residências entre os associados. Sendo duas pessoas moradoras do bairro de Manaíra, uma de Intermares, uma do Bessa e, por fim, uma do Jardim 13 de Maio. Na academia, com unanimidade, as cinco pessoas entrevistadas residem no bairro de Tambaú, o mesmo onde se localiza a academia.

A questão econômica é de primordial importância para um envelhecimento bem sucedido. Num estudo realizado por Kuhnen, Lopes e Benedetti (2006) a aposentadoria corresponde 72,1% como sendo a única fonte de renda de idosos. Muitas vezes, também, a aposentadoria é o complemento da renda de uma família. Assim sendo, considerando a renda familiar dos entrevistados, foi identificado no

programa João Pessoa Vida Saudável, como sendo o programa com maior expressão entre o público idoso com nível sociocultural característico de pessoas com renda familiar igual ou inferior a sete salários mínimo.

A seguir na tabela II as renda familiar em salários mínimos dos participantes de cada programa.

Tabela II – PERFIL FINANCEIRO DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA JOÃO PESSOA VIDA SAUDÁVEL.

Quantidade de salários mínimos	Nº de pessoas no programa João Pessoa Vida Saudável	Nº de pessoas no Lazer Ativo	Nº de pessoas no Clube Melhor Idade	Nº de pessoas na Academia
1 a 3 salários	2	3	0	0
4 a 10 salários	1	2	1	1
10 salários ou mais	0	0	4	4

Com relação ao programa João Pessoa Vida Saudável, duas pessoas não possuem uma renda fixa, pois não são aposentadas e, com isso, realizam trabalhos autônomos como fonte de renda.

“Faço costura pra ganhar um dinheirinho. Sou aposentada não...” (Entrevistada 1 na Praça da Paz)

“Autônoma, vendedora autônoma. E ainda trabalho.” (Entrevistada 5 na Praça da Paz)

Como pode ser visto na tabela II, a maioria dos entrevistados possui uma renda familiar igual ou acima de dez salários mínimos. Porém, este resultado não pode generalizar os usuários dos programas, deve apenas se deter aos participantes da pesquisa.

“Só um salário mínimo mesmo.” (Entrevistada 2 na Praça da Paz)

“São 4 salário.” (Entrevistada 3 no Lazer Ativo)

“Uns 20 salários mínimos.” (Entrevistada 4 no Clube da Melhor Idade)

“Dá uns 30 (salários).” (Entrevistado 4 na Academia)

Apesar de um número considerável dos entrevistados possuírem uma renda de pelo menos um salário mínimo, duas pessoas do programa João Pessoa Vida Saudável não tinham o benefício da aposentadoria. Elas eram autônomas e, portanto, não possuem uma renda fixa.

“Faço costura pra ganhar um dinheirinho. Sou aposentada não.” (Entrevistada 1 na Praça da Paz - Bancários).

“Autônoma, vendedora autônoma. E ainda trabalho... Não sou aposentada. Se eu trabalho ganho um dinheirinho, mas se não trabalho, aí passo fome... (risos)” (Entrevistada 5 na Praça da Paz - Bancários).

Um estudo realizado por Camargos, Machado e Rodrigues (2007) mostra que apesar de o número de domicílios unipessoais não ser expressivo em relação aos demais arranjos domiciliares de idosos, cresce, ao longo dos anos, a quantidade de idosos brasileiros morando sozinhos. Com isso, confirma-se que o nível sócio-cultural dos idosos está cada vez mais característico com a busca pela sua independência e a sua autonomia.

A questão da moradia é apenas uma das características que pode ajudar a entender o nível sócio-cultural dos idosos deste estudo. Outra característica a ser considerada são as atividades que eles realizam quando estão em casa. Como se sabe, o idoso do século XXI possui perspectivas diferentes de idosos de outras épocas. Com base nisso, um estudo feito por Coutinho et. al. (2009) com 62 idosos mostrou que, diante desta nova concepção de envelhecimento, em relação às atividades da vida diária, 84% idosos escutam rádio, 77% assistem televisão, 63% lêem revistas e livros, a maioria (83%) prefere sair para visitar os amigos/parentes a ficar em casa; 82% adoram andar pelo bairro para conversar com vizinhos, 92%

fazem compras sozinhos; 95% estão satisfeitos com o seu desempenho nos cuidados com a casa.

Outra informação observada neste estudo de Coutinho et. al. (2009) é que do total de idosos participantes do estudo, 70% são aposentados, mas 20% ainda tiram parte do sustento do lar de seu próprio trabalho e 9% ajudam financeiramente parentes e amigos.

Relacionando nosso estudo com os resultados do estudo de Coutinho et. al. (2009) vemos que o perfil dos entrevistados é semelhante, pois o idoso atual está sempre na busca de sua independência e, com isso, começando a realizar as tarefas diárias sozinhos. Considerando ainda esse interesse pela independência, observa-se que o idoso ainda é um importante contribuinte para a renda de sua família.

Para complementar o conhecimento do perfil dos idosos deste estudo, buscamos entender as atividades realizadas por eles quando estão e quando não estão em casa, ou seja, como os entrevistados utilizam seu tempo livre.

Para melhor entender o uso do tempo livre dos idosos, façamos uma comparação com um estudo feito por Doimo, Derntl e Lago (2008), o qual objetivava descrever o uso do tempo livre entre 75 idosas, mostrou que a divisão do tempo livre ficou em 33% destinado a atividades domésticas e 26% para atividades de recreação e lazer. Porém, dos 26 % destinado à recreação e lazer, 47% das entrevistadas utilizavam o tempo livre para assistir televisão e atividades como prática de exercícios, esportes e leitura não foram expressivos. Os outros 41% reservavam o tempo para as atividades de emprego, sem registro em carteira.

Trazendo este estudo para o nosso objetivo, vemos que ainda há muito que se fazer para conscientizar os idosos de como utilizar melhor o seu tempo livre, de forma que inclua uma rotina de atividades físicas para melhorar a sua qualidade de vida.

A princípio conheceremos a rotina dos idosos quando estão em suas residências. A começar pelo programa João Pessoa Vida Saudável, constatamos que dentre as atividades mais realizadas quando estão em casa, estão os afazeres domésticos.

“Ah, arrumar a casa, lavar roupa, costurar... (Entrevistada 1 na Praça da Paz)

“As tarefas de casa mesmo, né...” (Entrevistada 2 na Praça da Paz)

“Minha filha, além da atividade doméstica, mais nenhuma. Só os afazeres domésticos.” (Entrevistada 3 na Praça da Paz)

No projeto Lazer Ativo as atividades realizadas em casa também se assemelham as respostas dadas pelos idosos do programa anterior.

“Ah, em casa eu... eu de tudo faço um pouco, porque tudo eu não posso fazer. Eu não tenho mais aquela atividade de fazer tudo como eu fazia, mas eu limpo o meu quarto, varro, passo o pano e preparo carne pro almoço, né... Lavo minha roupa ainda, né... Boto na máquina ou às vezes lavo na mão e é isso aí.” (Entrevistada 1 no Lazer Ativo)

“Ah, eu faço um monte de coisa (risos). Porque eu costuro, e eu não gosto de ficar parada, né, eu tô procurando uma coisa pra fazer... Aí cozinho... Essas coisas de casa... Cada coisa faz um pouco.” (Entrevistada 2 no Lazer Ativo)

“Só dá xero na mulher (risos).” (Entrevistado 4 no Lazer Ativo)

Uma característica em comum dos entrevistados participantes dos programas da rede pública é a deles mesmos realizarem as tarefas domésticas. Com a renda familiar que eles possuem, não tem como entrar no orçamento uma secretária do lar. Assim sendo, as atividades realizadas em casa pelas pessoas do Clube da Melhor Idade são muito diferentes das atividades feitas pelas pessoas dos programas da rede pública. Isso se deve às condições financeiras que os associados do clube têm.

“Olha, eu estudo piano, eu estudo flauta... Em casa e aqui a flauta e piano em casa. Eu estudo, tenho meus netos pra brincar, pra conversar, pra passear.” (Entrevistada 1 no Clube)

“Eu estudo espanhol, cuido da minha filha que está grávida e só.” (Entrevistada 3 no Clube)

“Serviço de casa nenhum, aí eu estudo a flauta, que é bom pra memória. Aí faço alguns exercícios de pintura que eu estudo aqui também, sempre fico fazendo alguma coisa.

Mas serviços de casa não faço nada. Tenho uma secretária muito boa.” (Entrevistada 4 no Clube)

“Olha, cozinhar pouco, que eu como mais em restaurante. Cozinhar pouco e dar assim... uma limpezinha na casa. Manter a casa da faxineira, que só vai uma vez na semana, aí o resto da semana eu mantenho ela em ordem e cozinhar pouco.” (Entrevistada 5 no Clube)

Como pode ser observado nas falas dos entrevistados do Clube da Melhor Idade, eles utilizam o tempo que estão em casa, na maioria das vezes, para repassar e estudar o que eles aprenderam nas oficinas do clube. As tarefas domésticas realizadas por eles consistem em apenas cuidar de uma filha gestante ou brincar com os netos.

Com relação aos freqüentadores da academia, houve variação nas atividades realizadas quando eles estão em casa:

“Ultimamente não tenho feito nada, perdi um pouco da visão, então eu fico mais na televisão e internet.” (Entrevistado 1 na Academia)

“Eu não faço nada. Às vezes eu pego a minha máquina pra dar uns pontinhos em alguma roupa, lençol.” (Entrevistada 2 na Academia)

“Computer. Lavar prato, TV muito pouco, às vezes ajudo a mulher na casa. Mas a maior parte fico no computador.” (Entrevistado 3 na Academia)

“De manhã e a noite é mais cozinha. Eu faço almoço e janta. E lavar os pratos.” (Entrevistado 4 na Academia)

“Faço nada. Assisto TV.” (Entrevistado 5 na Academia)

Como podemos perceber nas falas dos freqüentadores da academia, as atividades domésticas deles se assemelham as tarefas realizadas pelos entrevistados da rede pública. Apesar de estes idosos terem condições financeiras para manter em seu orçamento uma secretária do lar, eles têm a preferência de eles mesmos realizarem essas tarefas domésticas.

Segundo Marcellino (2007), o fator econômico é determinante com relação à distribuição do tempo disponível entre as classes sociais e contribui para uma apropriação desigual do lazer. Dessa forma, a classe social, o nível de instrução, a faixa etária, o gênero, entre outros fatores, limitam as oportunidades de prática do lazer. São indicadores indesejáveis e necessitam ser atacados por uma política que objetive a democratização do lazer. Com isso, neste estudo vemos as diferenças existentes nas atividades realizadas fora de casa pelos idosos participantes dos programas da rede pública e da rede privada.

Com relação as atividades realizadas fora de casa, veremos a seguir as afirmações dos idosos participantes dos programas da rede pública e da rede privada. Dentre as atividades realizadas fora de casa, para a maioria das entrevistadas participantes dos programas da rede pública está ida à igreja:

“Vou à igreja, visito minhas amigas e só...” (Entrevistada 1 na Praça da Paz)

“Ah, eu vou pra igreja que eu só vivo na igreja. Eu sou ministra da sagrada comunhão e visitar os doentes. Todo dia eu visito uma pessoa doente na minha área lá e na sexta-feira eu levo comunhão pra eles, né e é isso...” (Entrevistada 1 no Lazer Ativo)

“Ah, eu gosto de sair pra praia. É a praia, a igreja, é passear... Meu lazer é esse né...” (Entrevistada 2 no Lazer Ativo)

Analisando as falas dos usuários da rede pública, vemos que a escolha por participar de alguma igreja é bem comum, representando quase que a maioria dos entrevistados da rede pública. Isso se deve a uma cultura e um estilo de vida próprio da população de classe média/baixa. Os usuários dos programas da rede privada possuem uma rotina fora de casa diferente das pessoas usuárias dos programas da rede pública.

“Tô por aqui, vou pro shopping... O que todo mundo faz.” (Entrevistada 1 no Clube)

“Quando não tô em casa tô aqui no clube, faço compras, vou assistir filme, assim, assistir um programa bom. Espaço

Cultural adoro. Orquestra sinfônica.” (Entrevistada 2 no Clube)

“Aí eu saio, venho pra academia, às vezes vou ao shopping, restaurante, praia, igreja.” (Entrevistada 2 na Academia)

“Ou eu tô indo ao médico, ou eu tô indo ao cinema, ou teatro, ou caminhando, vou à praia, vou visitar os amigos.” (Entrevistado 3 na Academia)

4.2 CONHECENDO OS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA COM MAIOR EXPRESSÃO NA CIDADE DE JOÃO PESSOA

Segundo um estudo realizado por Benedetti, Gonçalves, Mota (2007), observa-se um aumento crescente na implantação de programas de atividades físicas em todo o mundo, destacando-se a importância do envolvimento social e a necessidade de criar hábitos saudáveis de vida, por meio da prática regular de atividades físicas oferecidas para toda a população. No Brasil tem-se observado a crescente implantação desses programas na rede pública, mas quase sempre por iniciativas das universidades. Com a recente implantação e expansão dos Programas de Saúde da Família (PSF), vislumbrou-se a possibilidade de implantar conjuntamente atividade física via prefeituras municipais.

Os programas da rede pública visitados pela pesquisadora foram o João Pessoa Vida Saudável, mantido pela prefeitura, e o projeto Lazer Ativo, mantido pela Universidade Federal da Paraíba. Nestes programas existe uma maior participação de idosos categorizados como sendo de classe média/baixa. Esses programas não se detêm a métodos modernizados de divulgação. Segundo os idosos, apenas através de amigos ou porque moram próximo ao programa ficaram sabendo da existência dos mesmos.

“Uma amiga começou primeiro que eu e me chamou pra participar com ela.” (Entrevistada 1 na Praça da Paz)

“Eu moro no bairro e como já caminhava aqui, fiquei sabendo.” (Entrevistada 5 na Praça da Paz)

Com relação ao projeto Lazer Ativo, uma aluna ficou sabendo do projeto através de sua médica, o que diferencia um pouco do padrão das respostas.

“(...) Esse programa aqui foi nossa médica lá do Mangabeira VII, foi quem arranhou essa atividade maravilhosa pra gente. E ela chegou na minha casa, de repente sem avisar, e disse: (...) tem uma atividade maravilhosa lá na universidade e é muito bom pra você. Não perca não.” (Entrevistada 5 no Lazer Ativo)

Segundo Góis Júnior e Lovisolo (2003) as intervenções físicas que operam sobre o corpo, perdem o sentido mais coletivizado de outros tempos e assumem, declaradamente, prioridades fundamentais com o privado. Esse novo movimento simboliza um caráter mutuo tanto para o idoso quanto para o profissional de Educação Física, os quais o percebem como potencial nicho de mercadorização do consumo. A função de *personal trainer* simboliza um dos exemplos do individualismo atual e das preocupações com o próprio corpo e do acesso apenas para quem pode pagar pelo oferecimento de tal serviço.

Nos programas da rede privada, vemos a escolha dos idosos por atividades pagas, como no Clube da Melhor Idade e na Academia Equilíbrio do Corpo. O acesso dos idosos a estes programas é mais fácil por causa da forma de divulgação dos próprios programas.

“Que geralmente o pessoal da UNITE tem muita gente ligada ao CMI e fui convidada por uma amiga minha que já foi da Unite e já estava fazendo parte daqui. Aí tô aqui e tô adorando, muito bom” (Entrevistada 2 no Clube).

“Através da internet. Porque fiquei pesquisando aqui em Tambaú e essa região aqui perto, aí eu vi essa aqui perto da minha casa” (Entrevistado 3 na Academia).

As formas de conhecimento dos programas por parte dos idosos não deixam de serem as mesmas, o famoso “boca-a-boca”. Porém, os programas da rede privada disponibilizam ainda meios como a internet e a Universidade da Terceira Idade para divulgar as atividades desenvolvidas por eles.

4.3 ENTENDENDO OS MOTIVOS DA PARTICIPAÇÃO DOS IDOSOS NOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA DO ESTUDO

Seguindo com a última categoria de análise, em relação aos motivos que levaram os participantes a procurarem esses programas como perfil sócio-cultural, vemos que a opinião dos entrevistados se assemelham bastante. Um estudo realizado por Loureiro (2007) sobre motivação na prática de atividades físicas revelou que a busca pela estética não é prioridade do idoso. A principal razão pela aderência à prática de atividades físicas é à busca de uma qualidade de vida.

Trazendo esta questão ao cotidiano dos nossos entrevistados, houve a confirmação de outro estudo, realizado por Souza e Ventrusculo (2010). Eles concluíram que a principal razão que os idosos tinham de permanecerem no programa, não somente por perceberem benefícios à sua saúde física, mental e emocional, mas também pelas oportunidades que este lhe oferece em termos de desenvolvimento pessoal, socialização, e troca de informações, experiências, suporte e afeto. As barreiras mais importantes encontradas pelos mesmos para dar continuidade à sua participação no projeto relacionam-se com problemas de saúde e compromissos familiares.

Independente da situação financeira, os idosos participantes deste estudo têm a mesma idéia com relação aos motivos que os levaram a buscar estes programas de atividade física.

“Ah, é muito bom pra saúde. Ajuda a ficar com o corpo bonito, em forma... (risos)” (Entrevistada 1 na Praça da Paz)

Houve pessoas que responderam que procuraram praticar atividade física por conta de algum problema funcional.

“Porque eu tenho problema de coluna, sabe... E depois que eu comecei com a caminhada não sei nem o que é mais uma dor de coluna.” (Entrevistada 2 na Praça da Paz)

“Problema de saúde, né. Que sempre eu ia ao médico e ele sempre exigia isso, né, que eu precisava perder peso, que

era um pouquinho mais forte. Aí eu precisava perder peso, perdi 8 quilos.” (Entrevistada 2 no Lazer Ativo)

“É que eu notei assim, as pernas sem circulação, já querendo arrastar a perna, e dor aqui no músculo, aí eu disse: eu vou cuidar da ida né.” (Entrevistado 4 na Academia)

Também houve respostas com relação ao aumento do tempo livre após a aposentadoria e a ociosidade da terceira idade.

“O problema é que eu ficava muito em casa enclausurado (..), aí ficava parado o tempo todinho. Só ficava na televisão, internet, então, como eu saía pra andar, aí comecei a notar que tava tropeçando. Ia a médico e ele passou remédio, mas não serviu de nada. Aí eu pensando, eu acho que é porque eu não to fazendo exercício físico.” (Entrevistado 1 na Academia)

“Não ficar parada. Ficar parada não pode. A gente tem sempre que colocar a mente para funcionar (...). Então a gente tem que trabalhar a mente e o corpo, cuidar dos dois.” (Entrevistada 2 no Clube)

“É porque eu era aposentada e não ia ficar em casa sem fazer nada. Então quando a gente tá nessa idade, que se aposenta, a gente tem que preencher a vida da gente com alguma coisa, pra não ficar ocioso, né isso?! Porque gente sedentária, gente de idade não pode ficar sedentário.” (Entrevistada 5 no Clube)

Como se pode perceber nas respostas dos entrevistados, os principais motivos destes idosos pela busca de um programa de atividades físicas são melhora das funções fisiológicas, indicação médica e ocupação do tempo livre, independente do nível sócio-cultural de cada idoso.

Neste contexto, analisando os programas físico-esportivos para terceira idade com mais expressão na cidade de João Pessoa, constata-se que nos quatro programas visitados houve características e objetivos diferentes entre eles. No programa da prefeitura, o João Pessoa Vida Saudável, constatou-se que dentre todos os programas visitados da rede pública, ele é o único que oferece atividades diversificadas de segunda à sexta, que são: dança, ginástica aeróbica e localizada,

alongamento e atividades de lazer. Porém, o projeto Lazer Ativo na UFPB, também oferece atividades diferenciadas, só que acontece 3 vezes por semana. As atividades desenvolvidas por este projeto são: caminhada, dinâmicas de grupo, atividades rítmicas, recreativas e hidroginástica.

Programas definidos como sendo da rede privada foram os que mais possuíam características diferentes. A começar pelo Clube da Melhor Idade que oferecia apenas duas atividades físicas (dança de salão e dança folclórica) e dentre todas as oficinas existentes no clube, estas duas eram as que tinham o menor número de alunos. As outras atividades desenvolvidas por este programa, além da dança de salão e dança folclórica, são as oficinas de flauta doce, coral, fotografia, pintura, espanhol e teatro.

Contudo, na Academia Equilíbrio do Corpo, programa de atividades da rede privada, oferecia atividades bem diversificadas para atender não só o público idoso, que são: musculação, lift, jump, spinning, ginástica localizada, alongamento, dança, GAP, circuito e pilates. Mas a maior diferença entre estas duas entidades é na quantidade de atividades físicas oferecidas. Na tabela III, apresentamos uma tabela resumo com os programas de atividades físicas e as suas respectivas frequências oferecidas pelos programas visitados ao público da terceira idade.

Tabela III – PROGRAMAS, ATIVIDADES FÍSICAS E FREQUÊNCIA DAS ATIVIDADES

Programas de Atividade Física	Frequência Semanal
João Pessoa Vida Saudável	5
Lazer Ativo	3
Clube Melhor Idade	2
Academia Equilíbrio do Corpo	6

Como pode ser visto na Tabela III acima, o Clube Melhor Idade possui, dentre todos os programas, a menor frequência semanal de atividades físicas. Este resultado se deve à preferência dos associados pelas atividades das oficinas, todas oferecidas no clube. Não que as atividades de danças não estejam entre as preferências dos participantes, mas que as turmas dividem essa preferência com atividades como o coral, espanhol e flauta.

“Eu gosto muito de dança folclórica. Aliás, as três atividades que eu faço eu gosto muito, que são a dança folclórica, espanhol e o coral. Só não faço mais porque não tenho tempo.” (Entrevistada 2 no Clube Melhor Idade)

“Espanhol, dança que eu gosto muito e a flauta.” (Entrevistada 3 no Clube Maior Idade)

“Ah, eu gosto muito da flauta, gosto do coral, eu gosto de tudo, visse... E adoro a dança de salão.” (Entrevistada 5 no Clube Melhor Idade)

Levando em consideração as atividades físicas praticadas pelos entrevistados do estudo, apenas oito fazem exercícios fora dos programas em questão. A Tabela IV mostra quantos alunos de cada programa realizam atividades físicas fora de seus programas.

Tabela IV – NÚMERO DE ALUNOS POR PROGRAMA QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA EM OUTROS LOCAIS

Programas	Nº de alunos
João Pessoa Vida Saudável	4
Lazer Ativo	0
Clube da Melhor Idade	3
Academia Equilíbrio do Corpo	1

Com pode ser observado na tabela IV, apenas uma quantidade de oito idosos realiza atividades em outros locais além do programa que já participam.

“Tem um grupo de terceira idade na Igreja. Lá tem quase as mesmas coisas que aqui, mas só é duas vezes na semana.” (Entrevistada 1 na Praça da Paz)

“Eu faço pilates fora. E ando na praia (...).” (Entrevistada 1 no Clube)

“Quando não venho pra aulas aqui, faço minha caminhada sozinha aqui na praça mesmo.” (Entrevistada 2 na Praça da Paz)

“Natação e caminhada.” (Entrevistada 4 no Clube)

“Só faço caminhada e corrida sozinha.” (Entrevistada 5 na Praça da Paz)

“Caminho na praia e só.” (Entrevistado 5 na Academia)

“Faço hidroginástica no clube dos Oficiais e faço ioga lá no bairro dos Estados (...).” (Entrevistada 5 no Clube)

A partir dessas informações, apontamos que há um grupo de idosos que se preocupam em praticar atividades físicas, mesmo fora do horário dos programas em questão. Isso só comprova o que Casagrande (2006) diz com relação à preocupação dos idosos com a saúde e a sua continuidade. Ele afirma que quanto à participação na atividade física na terceira idade, existem evidências que a causa

pode estar no auto direcionamento relacionada à auto eficiência, que conduziria a um aumento de motivação e necessidade (contínua) de mais atividade. Outro fator importante que pode ser considerado é que na terceira idade, o tempo livre do idoso é maior e, portanto, existe a busca por preenchê-lo com atividades que façam bem a sua saúde.

Entretanto, ainda pode-se afirmar que antes da participação destes idosos nestes programas, quinze pessoas realizavam outras atividades, não exatamente exercícios físicos, em outros locais. Porém, dentre as atividades realizadas por estas pessoas, nem todas eram em um programa de atividades especificamente, ou seja, essas atividades incluíam caminhadas e corridas na praia ou praças da cidade. A tabela V mostra o número de pessoas que realizaram atividades físicas antes do programa atual.

Tabela V – NÚMERO DE IDOSOS POR PROGRAMA QUE JÁ PRATICARAM ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA ANTES DOS PROGRAMAS CITADOS NO ESTUDO

Programas	Nº de pessoas
João Pessoa Vida Saudável	4
Lazer Ativo	3
Clube Melhor Idade	4
Academia Equilíbrio do Corpo	4

Os resultados da Tabela V mostram que um número considerável de idosos se preocupava e praticava alguma atividade mesmo antes de iniciarem com as atividades nos programas do estudo.

“Só fazia caminhada sozinha mesmo.” (Entrevistada 2 na Praça da Paz)

“Só academia, assim, eu fazia hidroginástica e só. E a caminhada, só isso.” (Entrevistada 3 na Praça da Paz)

“Teve academia. (...) Eu já participei de, quando eu era acadêmica em 76 na federal, eu participei de corrida de revezamento de 4x400 e ganhei em 1º lugar, foi eu tenho a medalha.” (Entrevistada 4 na Praça da Paz)

É importante ressaltar que nas afirmações dos entrevistados sobre atividades físicas realizadas anteriormente aos programas do estudo, a atividade física mais realizada foi a caminhada. Dentre as outras atividades mais complexas em acesso a qualquer público, a participação maior ficou para os usuários dos programas da rede privada.

“Já. Mas também não lembro o nome. Mas era aqui na universidade também. Era na segundas, quartas e sextas, mas era ginástica, hidroginástica e aeróbica.” (Entrevistada 3 no Lazer Ativo)

“(...) há uns 10 anos fazia ginástica lá na lagoa. Aí faz mais de 10 anos.” (Entrevistada 5 no Lazer Ativo)

“Já, assim quando me aposentei fui pra UNITE que a Universidade da Terceira Idade e passei dois anos lá”. (Entrevistada 2 no Clube)

“Já, em um outro clube de melhor idade.” (Entrevistada 3 no Clube)

“Olha, eu fazia, já antes, a hidroginástica e fiz também oficina da memória (...)” (Entrevistada 5 no Clube)

“Sim, desde outubro que eu fazia atividade em outra academia.” (Entrevistado 3 na Academia)

Seguindo ainda com a análise, detectamos também a forma de deslocamento dos alunos até os seus respectivos programas. Os meios de transporte foram a pé, ônibus e carro. A seguir na Tabela VI apresenta a forma de deslocamento dos alunos até seus programas.

Tabela VI – NÚMERO DE ALUNOS QUE UTILIZAM O DESLOCAMENTO A PÉ, ÔNIBUS E CARRO COMO FORMA DE DESLOCAMENTO ATÉ O PROGRAMA.

Programa	Deslocamento a pé	Deslocamento de ônibus	Deslocamento de carro
João Pessoa Vida Saudável	3	0	2
Lazer Ativo	2	2	1*
Clube Melhor Idade	0	0	5
Academia Equilíbrio do Corpo	4	0	1*

(*) corresponde a uma pessoa que vai ao programa ocasionalmente de carro e a pé.

O resultado da grande quantidade de pessoas que se deslocam a pé corresponde à curta distância da residência dos alunos ao programa que acham desnecessário usar outro meio de transporte que não seja esse. Pelo menos uma aluna da academia respondeu que vai de carro, às vezes, porque após a sua atividade ela precisaria ir a outro local distante.

“Às vezes venho a pé e às vezes venho de carro quando tenho que fazer alguma coisa depois.” (Entrevistado 4 na Academia)

“De carro. Eu venho do Bessa, eu moro no Bessa. Porque eu saio de lá rapidinho, pego meu menino (adotado) aqui na escola, que ele estuda aqui. Aí pego o menino e venho aqui pra praça. Aí ele fica ali e eu aqui de olho e malhando, como se diz, né... Fico cuidando do corpo.” (Entrevistada 4 na Praça da Paz)

De um modo geral, os quatro programas de atividade física citados neste estudo atendem uma quantidade considerável de idosos com um nível sociocultural mediano, baseado na renda familiar e no grau de escolaridade deles. Com relação

aos motivos que levaram esses idosos a procurarem estes programas, as respostas mais ouvidas foram que eles queriam ocupar o tempo livre com alguma atividade e, também, por recomendações médicas no sentido de ajudar no tratamento de problemas funcionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou programas de atividade física para idosos dando um enfoque nos níveis socioculturais, a partir de entrevistas com vinte idosos. Para isso, tivemos que conhecer os programas de atividade física com mais expressão na cidade de João Pessoa; o perfil sociocultural dos entrevistados e os motivos dos idosos para procurarem esses programas para a prática de atividades físicas.

Na primeira categoria de análise, conhecemos os programas de atividade física com mais expressão na cidade de João Pessoa. Foram quatro programas, divididos entre rede pública e rede privada. Dentre os programas públicos, vimos que o João Pessoa Vida Saudável atende um público maior, devido à quantidade de locais de atuação espalhados pela cidade. O projeto Lazer Ativo, da Universidade Federal da Paraíba, apesar de atender uma quantidade menor de pessoas, inclui ainda em sua lista de atividades a hidroginástica, o que não foi visto no João Pessoa Vida Saudável. Quanto aos programas privados, houve muita variação em relação às atividades realizadas. No Clube da Melhor Idade, encontramos atividades físicas como a dança de salão e a dança folclórica, além de oficinas de aprendizagem com atividades como coral, teatro, fotografia, pintura e espanhol.

Diferentemente das atividades realizadas no Clube da Melhor Idade, a Academia Equilíbrio do Corpo trabalha apenas com atividades físicas. Atividades essas que incluem musculação, pilates, jump, step, lift, spinning, ginástica localizada, dança, GAP, e circuito. Porém, a única atividade em comum entre estas instituições privadas é a dança.

Na segunda categoria de análise, analisamos o perfil dos entrevistados. Conhecemos que o perfil dos idosos é bem variado, levando em consideração o padrão financeiro de cada idoso, o grau de escolaridade, o bairro onde moram, atividades realizadas quando estão em casa ou não. Com isso, ficou evidente que a maioria dos entrevistados da rede pública possui um padrão financeiro médio/baixo, pelo motivo da maioria ganhar igual ou menos de quatro salários mínimos. Já nos programas da rede privada, vimos que a maioria tem a oportunidade de ganhar acima de dez salários mínimos.

Com relação ao grau de escolaridade, vemos que houve variações no Programa João Pessoa Vida Saudável, onde os idosos possuíam diferentes graus de escolaridade. No Lazer Ativo, a maioria dos idosos tinha o primeiro grau incompleto e o segundo grau incompleto. Nos programas da rede privada a maioria dos entrevistados possuía o ensino superior, principalmente os usuários das atividades físicas da Academia Equilíbrio do Corpo.

A rotina diária também foi levada em consideração como característica do perfil sociocultural dos idosos. Buscamos conhecer nas entrevistas, as atividades realizadas em casa e fora dela pelos idosos entrevistados. Dentre os idosos da rede pública, vemos que eles ainda realizam as tarefas domésticas sem o auxílio de secretária do lar, até porque o orçamento mensal deles não dá para contratar os serviços de uma. Já nos idosos participantes dos programas da rede privada houve variações das tarefas realizadas em casa. No Clube da Melhor Idade, vimos que as atividades em casa são como complemento para as tarefas realizadas fora dela, ou seja, em casa os entrevistados além de estudarem os seus cursos, eles completavam seu tempo com atividades como apenas cuidar de filhas gestantes ou brincar com os netos. Na Academia Equilíbrio do Corpo, as respostas são as que mais se assemelham com as dadas pelos usuários da rede pública, isto é, os idosos até gostavam de realizar as tarefas domésticas, sem a contratação de uma secretária do lar.

Quanto ao bairro onde os entrevistados moram, vimos que a maioria dos idosos mora nos mesmos bairros onde se situam os programas, com exceção do Clube da Melhor Idade, onde os entrevistados moram por diversos bairro da cidade.

O estudo procurou também entender os motivos que os idosos tiveram para procurar estes programas. De um modo geral, os motivos foram bastante semelhantes, sendo que a maioria das respostas mostrou que os motivos que levaram esses idosos a procurarem uma atividade física foram recomendações médicas, a manutenção da saúde e ocupação do tempo livre para evitar a ociosidade.

A partir da compreensão dessas características, concluímos que a participação das pessoas da terceira idade em programas físico-esportivos e a relação entre esta participação e a classe social se deve a uma melhor informação

adquirida pelos idosos sobre os benefícios da prática de atividades físicas na terceira idade, independente da sua classe social. Estas informações estão intimamente ligadas aos motivos observados no estudo para a prática de alguma atividade física. Apesar dos motivos serem semelhantes nos idosos dos quatro programas citados, os entrevistados da rede pública não tem condições financeiras de praticarem as atividades físicas nos programas da rede privada. Porém, isso não impede que eles procurem por programas mais acessíveis, de acordo com a sua renda.

O importante foi constatar que os idosos têm consciência da importância da prática de atividades físicas na terceira idade, mostrando que eles estão mais preocupados com o seu bem-estar na terceira idade, aumentando assim ainda mais sua expectativa de vida. Com essa busca constante pela prática da atividade física que vemos conseqüentemente o aumento do mercado de trabalho para profissionais de Educação Física.

Considerando que os idosos precisam praticar algum exercício físico para melhorar o seu estilo de vida, principalmente em relação a programas que proporcionem a sua prática e levando em consideração a sua situação financeira. Acreditamos que estudos dessa natureza são importantes para que um maior número de idosos saiba onde procurar os locais que tenha atividades físicas de seu interesse e que eles possam estar praticando atividades físicas regularmente e de acordo com a sua situação financeira.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, João Roberto D. **A Sociedade e a Terceira Idade**. Disponível em: <http://direitodoidoso.braslink.com/01/artigo019.html>.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GONÇALVES Lúcia Hisako Takase; MOTA Jorge Augusto Pinto Da Silva. **Uma Proposta de Política Pública de Atividade Física para Idosos**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis-SC, 2007.

BONACHELA, Vicente. **Manual Básico de Hidroginástica**. Editora Sprint Ltda, Rio de Janeiro, p. 49, 1994.

CAMARGOS, Mirela Castro Santos; MACHADO, Carla Jorge; RODRIGUES Roberto do Nascimento. A relação entre renda e morar sozinho para idosos paulistanos – 2000. **Rev. bras. estud. popul.** São Paulo – SP, 2007.

CAMPOS, Claudinei José Gomes; TURATO, Egberto Ribeiro. Análise de Conteúdo em Pesquisas que Utilizam Metodologia Clínicoqualitativa: Aplicação e Perspectivas **Revista Latino-americana de Enfermagem**, 2009; Disponível em: <www.scielo.br/pdf/spmj/v124n4/32074.pdf>

CASAGRANDE, Marcelo. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3º grau. Universidade Estadual Paulista, Bauru-SP, 2006.

CHAIMOWICZ, Flávio. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Rev. Saúde Pública**. vol.31, n.2, 1997.

CLEMENTE, Fabiana. **Pesquisa qualitativa, exploratória e fenomenológica: Alguns conceitos básicos**. 2007. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/pesquisa-qualitativa-exploratoria-e-fenomenologica-alguns-conceitos-basicos/14316/>>

COSTA, Efraim Carlos; NAKATANI, Adélia Yaeko Kyosen e BACHION, Maria Márcia. **Capacidade de idosos da comunidade para desenvolver Atividades de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária**. Acta Paul Enfermagem, Santos-SP, 2006.

COUTINHO FILHO, Roque Crispim. As influências da prática de atividade física nas funções cognitivas em idosos. **Revista Digital**. Buenos Aires - ARG. Ano 12, N° 118, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/as-influencias-da-pratica-de-atividade-fisica-nas-funcoes-cognitivas-em-idosos.htm>> Acesso: 16 de junho de 2009.

COUTINHO, Clara Pereira. A qualidade da investigação educativa de natureza qualitativa: questões relativas à fidelidade e validade. **Educação Unisinos**, 12, Vale do Rio dos Sinos – RS, 2008. Disponível em: http://www.unisinos.br/publicacoes_cientificas/images/stories/pdfs_educacao/vol12n1/005a015_art01_coutinho%5Brev_ok%5D.pdf

COUTINHO, Renato Xavier et. al, Perfil de idosos praticantes de atividades físicas: saúde e atividades da vida diária. **Revista Digital**, Buenos Aires, 2009. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd133/idosos-praticantes-de-atividades-fisicas.htm>>

DEVIDE, Fabiano Pries, Velhice... Espaço Social de Aprendizagem: Aspectos Relevantes para a Intervenção da Educação Física. **Motriz**, n. 2, 2000. Disponível em: <<http://ns.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/06n2/Devide.pdf>>

DIAS, Cláudia. **Pesquisa qualitativa – características gerais e referências**. 2000. Disponível em: <http://www.reocities.com/claudiaad/qualitativa.pdf>.

DOIMO, Leonice Aparecida; DERNTL, Alice Moreira; LAGO, Olival Cardoso do. O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, 2008.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Algumas Aproximações entre Lazer e Sociedade. **Revista Iberoamericana Lazer e sociedade**, São Paulo, 2007.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida, et. al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS, **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21, 1999. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v21n1/v21n1a06.pdf> >

FURTADO, E S. Terceira Idade: enfoques múltiplos. **Motus Corporis**, v. 4, 1997. Disponível em: <http://www.artigosacademicos.br/portal/pdf/terceiraidade>>

GOBBI, Sebastião, Idosos: Educação Física X Anti-Educação Física. **MOTRIZ** – p. 247, 1997. Disponível em:
<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/03n2/3n2_PON09.pdf>

GÓIS JÚNIOR, E.; LOVISOLO, H. Descontinuidades e continuidades do movimento higienista no Brasil do século XX. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2003.

GOLDMAN, Sára Nigri. Universidade para a terceira idade: uma lição de cidadania **Textos Envelhecimento** v.3 n.5, Rio de Janeiro, 2001. Disponível em:
http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282001000100002&lng=pt&nrm=iso

GOMES, E. S. L.; LIMA, M. F.; SILVA, P. N. G. **Estudo e pesquisa monográfica**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2004. p 67.

Guia SERASA de orientação ao cidadão. **Os idosos no Brasil**. Disponível em:
<http://www.serasa.com.br/guiaidoso/18.htm>.

INÁCIO, Sandra Regina da Luz. **O Tempo Livre Na Terceira Idade**. Publicado em 15 de junho de 2009. Disponível em: <http://www.artigonal.com/reducao-de-stress-artigos/o-tempo-livre-na-terceira-idade-972911.html>

JACQUES, Maria da Graça Corrêa; CARLOS, Sergio Antonio. Identidade, aposentadoria e o processo de envelhecimento. **Com Ciência**. 2005

Disponível em: <http://www.comciencia.br/reportagens/envelhecimento/env15.htm>

KUHNEN, Ana Paula; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo. Recursos econômicos e atividades físicas de idosos de Florianópolis – SC. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis-SC, 2006.

LACOURT, Marcelle Xavier; MARINI, Lucas Lima. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo-RS, p.114-121, 2006. Disponível em:

<<http://www.grupointegrado.br/portal/interno/pdf/artigos/conceitoatualdaterceiraidade>>

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; BARRETO, Sandhi; GIATTI, Luana; UCHOA, Elizabeth. Desigualdade social e saúde entre idosos brasileiros: um estudo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Cad. Saúde Pública**. Vol.19, n.3, 2003.

LOBATO NUNES, Alzira Tereza Garcia, **Serviço social e universidade de terceira idade**: uma proposta de participação social e cidadania para os idosos, 2000. UnATI / UERJ, Rio de Janeiro. Disponível em:

<<http://www.redadultosmaiores.com.ar/buscador/files/BRASI004.pdf>>

LOUREIRO, Luciano Leal. **Motivação na Prática de Atividade Física para Pessoas na Terceira Idade**. 2007. Disponível em:

<<http://guaiba.ulbra.tche.br/pesquisas/2007/artigos/edfis/200.pdf>>

LOVISOLO, H. Problematizando a questão da terceira idade no contexto atual da sociedade. **Motus Corporis**, v. 4, 1997. Disponível em:

<<http://www.grupointegrado.br/portal/interno/pdf/artigos/conceitoatualdaterceiraidade>>

MARQUEZ FILHO, Ernesto, **Atividade Física no processo de envelhecimento**. In: Antecedentes sobre a caracterização do envelhecimento. Ed. SESC São Paulo, Campinas, SP, 1998.

MATSUDO, Sandra Mahecha, et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Jan/Fev, 2001. Disponível em:

<http://www.atividadefisica.pro.br/artigos/Atividade%20f%EDsica%20e%20envelhecimento%20-%20aspectos%20epidemiol%F3gicos.pdf>

MATSUDO, Sandra Maheda. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. **Rev. Mineira. Educação Física**. Viçosa, v. 10, n. 1, 1997.

MAZZEO, Robert S., et. al. Exercício e Atividade Física para pessoas idosas, **COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA – Posicionamento Oficial**, 1998. Disponível em: <http://www.4shared.com/get/18613943/a58706fe/ACSM-ExerccioeAtividadeFsicaparapessoasidosas.html> >

MEIRELLES, Morgana A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

RAMOS, Luís Roberto, Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo, **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, V. 19, 2003.

RAUCHBACH, Rosemary. **A Atividade Física para a 3ª idade**: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida. 2ª Ed. rev e amp. Londrina. Midiograf, 2001.

RIBEIRO, Rita de Cassia Lanes; SILVA, Alice Inês Oliveira; MODENA, Celina Maria; FONSECA, Maria do Carmo. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos. **Estud. interdiscip. envelhec.**, Porto Alegre, 2002.

SALOMÃO, Vanessa Rodrigues, **Projetos sociais voltados à atividade física regular para terceira idade no município de Campo Mourão-PR**, 2007. Disponível em: http://www.grupointegrado.br/portal/interno/pdf/artigos/projetos_sociais_voltados_a_atividade_fisica_regular.pdf.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p.580-588, 2004.

SOUZA, Doralice Lange de; VENDRUSCULO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, 2010.

TANAKAL & SEALS. CD-ROM **Fisiologia Do Envelhecimento**: Desempenho do Exercício Dinâmico em Atletas Masters - Uma Visão dos Efeitos do Envelhecimento Humano Primário sobre a Capacidade Funcional Fisiológica. *Journal Of Physiology*, 2003. Disponível em: <<http://www.aleixo.com/audiolinks/>>

VECCHIA, Roberta Dalla, Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira Epidemiologia** n° 246, 2005. Disponível em: http://www.crde-unati.uerj.br/img_tse/v12n2/pdf/art_8.pdf

VERAS, Renato Peixoto, et. al. **Velhice numa perspectiva de futuro saudável**. Rio de Janeiro, UnATI, 2001. Disponível em: <http://www.unati.uerj.br/publicacoes/textos_Unati/unati2.pdf#page=10>

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro; e VAGETTI, Gislaine Cristina; Motivos que levam idosas a freqüentarem as salas de musculação, In: **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal – SP, v. 7, n° 10, jan/jun de 2007, p. 45. Disponível em: <[http://www.4shared.com/get/18613943/a58706fe/ACSM - Exercicio e Atividade Fsica para pessoas idosas.html](http://www.4shared.com/get/18613943/a58706fe/ACSM_-_Exercicio_e_Atividade_Fsica_para_pessoas_idosas.html)>

APÊNDICES

Apêndice A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre Associação entre hábitos de atividades físicas e qualidade de vida em idosos de diferentes níveis socioeconômicos e está sendo desenvolvida por Hitamara Sousa de Arruda, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Prof^a. Dr^a. Maria Dilma Simões Brasileiro.

O objetivo do estudo é compreender a participação das pessoas da terceira idade em programas físico-desportivos e a relação entre esta participação e a classe social.

A finalidade deste trabalho é contribuir para as pessoas da terceira idade participantes de programas físico-desportivos que existem muitas formas de adquirir um estilo de vida saudável realizando atividades físicas em ambos ambientes, independente da sua condição socioeconômica.

Solicito a sua colaboração para entrevista semi-estruturada, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informo que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

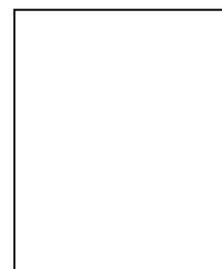
Esclareço que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela aluna pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição. A aluna pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) 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
ou Responsável Legal

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:



Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a aluna pesquisadora Hitamara Sousa de Arruda

Telefone: (83) 8805 - 4319.

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY – 4º ANDAR

FONE: (83) 3216 - 7203

Apêndice B
Roteiro para Entrevista.

I. Categoria de programas físico-esportivos

1. Qual o programa que o senhor(a) participa?
2. Há quanto tempo participa desse programa?
3. Como você se desloca até o programa de exercícios?
4. Qual o tempo gasto para esse deslocamento?
5. Qual a frequência semanal das atividades deste programa?
6. Pratica os exercícios com assiduidade?
7. Quais atividades desenvolvidas nesse programa?
8. Quais as que mais agradam?
9. Além desse programa, o senhor(a) realiza atividades em outros locais, quais?
10. Antes deste programa, já participou de algum outro? Qual?

II. Busca pelo programa de exercício físico

1. Como ficou sabendo desse programa?
2. O que lhe motivou a iniciar essa atividade?
3. Já pensou em desistir? Por quê?
4. Quais os resultados você busca com essa atividade?

III. Categoria perfil sócio-cultural

1. Qual a sua idade?

2. Qual seu estado civil?
3. Qual seu grau de escolaridade?
4. Qual a sua profissão? (caso a resposta seja sim, se está aposentado e o tempo de aposentadoria)
5. Em qual bairro o(a) senhor(a) mora?
6. Com quem você mora?
7. Qual sua renda familiar em salários mínimos?
8. Quando você está em casa, quais atividades costuma fazer?
9. Quando você não está em casa, quais atividades costuma fazer?
10. Você se considera uma pessoa saudável?
11. Você acha que tem uma boa qualidade de vida?