

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

**A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE OS FATORES QUE
INTERFEREM NA APRENDIZAGEM DE ATIVIDADES
FÍSICO-ESPORTIVAS**

MARIA ADRIANA CIRINO NUNES

**JOÃO PESSOA/PB
2010**

MARIA ADRIANA CIRINO NUNES

**A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE OS FATORES QUE
INTERFEREM NA APRENDIZAGEM DE ATIVIDADES
FÍSICO-ESPORTIVAS**

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 obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof^a Dr^a Maria Dilma Simões Brasileiro

**JOÃO PESSOA
2010**

N972p *Nunes, Maria Adriana Cirino.*

A Percepção dos idosos sobre os fatores que interferem na aprendizagem de atividades físico-esportivas / Maria Adriana Cirino Nunes. - - João Pessoa: [s.n.], 2010.
69 f.: il. -

Orientadora: Maria Dilma Simões Brasileiro.

Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

1. *Atividade física – Idosos.* 2. *Atividades físico-esportivas.* 3. *Envelhecimento ativo.* 4. *Processo de ensino-aprendizagem.* 5. *Lazer ativo.*

BS/CCS/UFPB

CDU: 796-053.9 (043.2)

MARIA ADRIANA CIRINO NUNES

**A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE OS FATORES QUE INTERFEREM NA
APRENDIZAGEM DE ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS**

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 obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data de defesa: ___ de _____ de _____

Resultado: _____

Banca Examinadora

Maria Dilma Simões Brasileiro
UFPB/CCS/DEF

Prof. Dr^a _____

Tereza Carmem Onofre
FMN/DEF

Prof. Dra. _____

Iraquiton de Oliveira Caminha
UFPB/CCS/DEF

Prof. Dr. _____

Dedicatória

Dedico este trabalho primeiro à Deus, minha força e razão do meu viver. Também aos meus pais, irmãos e especialmente à minha querida mãe.

AGRADECIMENTOS

Ao Deus eterno autor e consumidor da vida, por ser a minha força e o meu refúgio ao longo dessa caminhada e por me proporcionar uma oportunidade de aprendizagem e crescimento pessoal.

Ao meu amado esposo, Danilo, pela compreensão e apoio à minha busca de realização profissional.

A minha mãe, pelas orações e incentivo, apoiando-me mesmo estando distante.

Ao meu pai por confiar e acreditar em mim, e às minhas irmãs pela torcida constante na minha busca de formação acadêmica.

Aos meus amigos que de maneiras diferenciadas me estimularam para chegar até aqui, em especial á minha grande amiga Sara, pela sua presença constante em todos os momentos da construção deste trabalho. As minhas companheiras Laryssa, Sandra e Camila pelo o apoio constante.

A minha digníssima professora e orientadora, Dilma Brasileiro, por sua grande contribuição e influência positiva na minha formação acadêmica, ao transmitir seu rico conhecimento.

Aos idosos do Projeto Lazer Ativo por sua grande contribuição na concretização desta pesquisa.

*Porque ainda que a figueira não floresça,
nem haja fruto na vide, e os campos não
produzam mantimento; ainda que as ovelhas
sejam arrebatadas, e nos currais não haja
gado; todavia eu me alegrarei no Senhor;
exultarei no Deus da minha salvação.
(Habacuque 3: 17,18).*

RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender a percepção dos idosos sobre os fatores que influenciam no processo de aprendizagem das atividades físico-esportivas. Caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa do tipo exploratório-descritiva. Para tanto, foram entrevistados 17 sujeitos, participantes há mais de dois anos do “Projeto Lazer Ativo: atividade física e qualidade de vida para terceira idade”, da Universidade Federal da Paraíba/UFPB. Para realizar a coleta dos dados foi utilizada uma entrevista semi-estruturada. A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de Análise de Conteúdo. Os resultados apontam que no perfil socioeconômico predominou idosos com idades entre 60 e 82 anos, sendo quatorze do sexo feminino e três do sexo masculino. A maioria são viúvos, com grau de escolaridade fundamental incompleto. Constatou-se que os fatores que facilitam a aprendizagem, na percepção dos idosos, é a motivação que estes têm para aprender as atividades, a realização das atividades em grupo, as amizades entre os participantes e a adequação das atividades às limitações dos idosos. Já os fatores que dificultam são um ambiente quente, doenças que afetam a cognição como mal de Alzheimer, problemas com a memória e déficit na audição e visão. Com isso, concluímos que os fatores facilitadores e dificultadores da aprendizagem exercem influência significativa no processo da aprendizagem dos idosos, sendo determinantes no processo ensino-aprendizagem de atividades físico-esportivas para este grupo etário. Estes fatores devem ser levados em consideração na elaboração de metodologias de ensino de atividades físicas pensadas para este público.

Palavras-chave: Idoso, Atividades físico-esportivas, Envelhecimento ativo; processo ensino-aprendizagem; Lazer ativo.

ABSTRACT

This study aimed to understand the perception of elderly about the factors that influence the learning process of physical-sporting activities. Characterized as a qualitative research of an exploratory-descriptive. To this end, we interviewed 17 subjects, participants for more than two years of the "Project Leisure Activity: Physical activity and quality of life for seniors," Federal University of Paraíba/UFPB. To accomplish the data collection we used a semi-structured interview. Data analysis was performed using the technique of content analysis. The results show that the socioeconomic predominantly elderly, aged 60 and 82 years, being fourteen females and three males. Most are widowed, with incomplete primary schooling. It was found that the factors that facilitate learning in the perception of elderly is that they have the motivation to learn the activities, the completion of group activities, the friendships between the participants and the appropriateness of the activities of the limitations of the elderly. The factors that are hinder a hot environment, diseases that affect cognition such as Alzheimer's disease, memory problems and deficits in hearing and vision. Thus, we concluded that factors facilitate or hamper learning exercise significant influence in the learning process of the elderly, determinants in the teaching-learning activities in physical and sports for this age group. These should be taken into account when developing methods of teaching physical activities designed for this audience.

Keywords: Elderly; Physical-sporting activities; Active Aging; teaching-learning process; Active leisure.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Perfil Sócio-econômico dos idosos.....	35
---	----

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Certidão de aprovação do Comitê de ética em Pesquisa.....	62
--	-----------

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....65

Apêndice B – Roteiro da entrevista semi-estruturada.....68

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	15
2.1 ENVELHECENDO E SE TRANSFORMANDO.....	15
2.2 ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA O ENVELHECIMENTO.....	20
2.3 O PROCESSO DE APRENDIZAGEM NA TERCEIRA IDADE.....	24
3 METODOLOGIA.....	31
4 DESCOBRINDO E INTERPRETANDO O UNIVERSO DA APRENDIZAGEM NA TERCEIRA IDADE.....	34
4.1 TRAÇANDO O PERFIL DOS IDOSOS.....	34
4.2 REVELANDO OS FATORES QUE FACILITAM A APRENDIZAGEM DAS ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS PRATICADAS PELOS IDOSOS DO PROJETO LAZER ATIVO.....	36
4.3 DIFICULDADES ENCONTRADAS NA APRENDIZAGEM DAS ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS PRATICADAS PELOS IDOSOS DO “PROJETO LAZER ATIVO”.....	42
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	52
6 REFERENCIAS.....	54
ANEXOS.....	61
APÊNDICES.....	64

1 INTRODUÇÃO

O fenômeno do envelhecimento tem sido abordado em diferentes perspectivas de estudos, nas mais variadas áreas do conhecimento científico. Esse fato vem ocorrendo devido ao acelerado crescimento da população idosa mundial. Na perspectiva gerontológica, o envelhecimento é um processo educacional em face da velhice. Segundo Freitas et al (2006, p.1.446) a gerontologia “compreende todas as intervenções educacionais que buscam promover o desenvolvimento humano em todo o ciclo vital, e de modo especial o processo do envelhecimento e da própria velhice”. O envelhecimento também é considerado como a soma de alterações biológicas, psicológicas e sociais que conduzem a uma redução gradual das capacidades de adaptação e de desempenho psicofísico do indivíduo (FREITAS et al, 2006; MATSUDO, 2001). Ou seja, à medida que envelhecemos ocorre um declínio de nossas capacidades.

O declínio dessas capacidades se dá no âmbito biológico, psicológico e social. No domínio biológico, o idoso sofre perdas antropométricas, neuromuscular, cardiovascular e respiratória. Como, por exemplo, a diminuição da estatura, da massa corporal magra, do consumo de oxigênio, da força, da flexibilidade, do equilíbrio, da visão, audição, precisão manual, robustez, rapidez na execução de tarefas, e memória (SPIRDUSO, 2005; VELASCO, 2006). Já no psicológico ocorre desequilíbrio causado pela depressão, ansiedade e isolamento, caracterizado por baixa auto-estima e por fatores como saúde, beleza, status e segurança financeira. Na dimensão social, as pessoas idosas e seu status mudam consideravelmente em virtude da crise de identidade, da mudança de papéis, da aposentadoria e da diminuição dos contatos sociais. Nessa fase da vida, os idosos apresentam dificuldades de imaginação, criatividade, adaptação, atenção, iniciativa e sociabilidade, o que afeta suas relações sociais (RAUBACH, 2001; SANTOS, 2004; MATSUDO, 2002).

Essas mudanças biopsicossociais que o idoso sofre, decorrentes do processo do envelhecimento, contribuem significativamente para uma diminuição gradual do desempenho no indivíduo. Porém, estas podem ser amenizadas com a inserção do mesmo, em programas de atividades físicas. De acordo com Ferreira e Najjar (2005), a prática regular de exercícios físicos é uma importante ação na área de saúde pública nos dias atuais. Estudos também confirmam que os programas de lazer e

atividade física constituem um importante meio de prevenção das diversas modificações do processo do envelhecimento, como o retardo de prejuízos funcionais, os quais podem comprometer expressivamente a qualidade de vida do idoso (GONÇALVES, 2007; DAVIM, 2003).

Atualmente, há um grande crescimento dos programas de educação física para terceira idade, os quais em sua metodologia enfatizam o trabalho das aptidões físicas, tais como: agilidade, coordenação, equilíbrio, força, flexibilidade, ritmo, resistência, incluindo os aspectos psicológicos e sociais. De acordo com estudos, como os de Safons (2007) e Fernanda et al (2005), um programa de atividade física, além de oportunizar a prática de exercícios físicos e recreação, deve se preocupar em preparar as pessoas idosas para a participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis da sociedade.

No entanto, quando o idoso se insere em programas de atividade física, certamente ele terá dificuldades e limitações bio-psico-sociais para realizar os exercícios propostos pelos professores. Neste contexto, torna-se necessário saber quais os fatores que influenciam no processo de aprendizagem das atividades físico-esportivas praticadas pelos idosos.

No contexto de mudanças bio-psico-sociais é fundamental compreender as limitações do idoso, para poder elaborar um programa de atividade física eficaz que viabilize resultados satisfatórios para a saúde e o bem estar geral do idoso. Dessa forma, esta pesquisa pretende compreender, segundo a percepção dos idosos, os fatores que influenciam no processo de aprendizagem das atividades físico-esportivas. De maneira mais específica, buscaremos identificar o perfil sócio-econômico dos idosos participantes de um programa de atividade físico-esportivas; conhecer os fatores que facilitam aprendizagem das atividades físico-esportivas e conhecer os fatores que dificultam a aprendizagem das atividades físico-esportivas.

De acordo com Okimura e Okuma (2005), pouco tem sido empreendido no sentido de compreender o idoso e oferecer condições de aprimoramento aos programas pensados para essa faixa etária. Neste sentido, este estudo se justifica pela necessidade de uma maior preocupação, relativa ao processo de aprendizagem das atividades físicas praticadas pelos idosos nos programas a eles destinados. Pretendemos, com os resultados desse estudo, criar subsídios para que os profissionais que lidam com idosos possam desenvolver ou elaborar aulas mais adequadas e específicas para esse público.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ENVELHECENDO E SE TRANSFORMANDO

Segundo o estatuto do idoso um indivíduo é considerado idoso ou pessoa da terceira idade quando possui mais de 60 anos (BRASIL, 2003). Atualmente, essa população tem crescido consideravelmente. Dados da Organização Mundial da Saúde (2009) estimam que em 2025 a população mundial idosa será de 2 bilhões de pessoas. No Brasil, esse crescimento está ocorrendo de maneira mais rápida. As projeções estatísticas do IBGE (2009) mostraram que o Brasil possui 21 milhões de pessoas com mais de 60 anos, superando a população idosa de vários países europeus.

O envelhecimento é caracterizado por perdas e alterações biológicas, psicológicas e sociais. É um processo bio-psico-social, que se expressa na perda da capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados, estilo de vida e alterações psicoemocionais (FRANCHI e JUNIOR, 2005). As alterações biológicas ocorrem em nível antropométrico, neuromuscular, cardiovascular e respiratório, acompanhadas das mudanças psicológicas e sociais.

Os efeitos das mudanças do envelhecimento, em nível antropométrico, são as mais evidentes alterações que acontecem com o aumento da idade cronológica. Com o processo do envelhecimento existem mudanças, principalmente na estatura, no peso e na composição corporal. Há diminuição da estatura com o passar dos anos por causa da compressão vertebral, do estreitamento dos discos e da cifose. Esse processo ocorre ainda mais rápido nas mulheres, devido especialmente a maior prevalência de osteoporose após a menopausa (SPIRDUSSO, 2005).

Outra alteração da estrutura corporal é o incremento do peso corporal, que inicia em torno dos 45 a 50 anos e se estabiliza aos 70, quando começa a declinar até os 80 anos. A redução de peso se dá após os 60 anos de idade e se caracteriza como um fenômeno multifatorial (PAPALÉO NETTO, 2007; MATSUDO, 2001). Ou

seja, é um acontecimento que envolve diversos fatores, entre eles, a dependência funcional nas atividades da vida diária.

A dependência funcional nas atividades da vida diária pode ser amenizada com a prática de atividade física regularmente. Um dos principais benefícios que a prática do exercício promove é a proteção da capacidade funcional. Por isso, é importante que os programas de atividade física para o idoso priorizem atividades visando à manutenção da capacidade funcional. A capacidade funcional é descrita como a capacidade para realizar as atividades do cotidiano, de forma independente, incluindo atividades de deslocamento, de auto-cuidado, sono adequado e participação em atividades ocupacionais e recreativas, como tarefas domésticas e de higiene pessoal. Dessa forma a capacidade funcional se relaciona não apenas a perda física do idoso, mas também com as perdas nas dimensões psicossociais (PAPALÉO NETTO, 2007; MATSUDO, 2001; LITVOCO e BRITO, 2004). Sendo que as perdas físicas referem-se às mudanças biológicas e, na visão desses autores, afetam a função física, a qual é considerada como a habilidade de desempenhar as atividades da vida diária. Já as perdas nas dimensões psicossociais são inerentes a participação autônoma do indivíduo na comunidade, como, por exemplo, fazer uso de serviços e facilidades da sociedade.

Analisando a percepção desses autores no âmbito da capacidade funcional, apontamos que é fundamental para o idoso manter a autonomia para realizar sua atividade diária, pois tal autonomia proporciona bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas.

O comprometimento funcional certamente influenciará na aprendizagem das atividades físico-esportivas pelo idoso, haja vista que o indivíduo se encontra limitado para realizar até as atividades domésticas, consequência das mudanças advindas do processo do envelhecimento. Um estudo realizado por Vagetti e Andrade (2006) mostrou que alguns idosos relacionam as dificuldades de aprendizagem às limitações físicas impostas pela idade. Deste modo, a diminuição da capacidade funcional pode interferir na aprendizagem de atividades físicas, como comprovado por este estudo. Assim sendo, a manutenção da capacidade funcional, ou seja, capacidades físicas e psicossociais é necessária para a conservação de uma vida independente e autônoma do indivíduo idoso (VIEIRA, 2004).

Seguidas das mudanças no peso, na estatura, e na capacidade funcional do idoso estão as alterações no índice de massa corporal (IMC). Esta variável

antropométrica também se modifica com o transcorrer dos anos. De acordo com dados de um estudo realizado com a população americana, os homens atingem seu máximo valor de IMC entre os 45 e 49 anos, apresentando em seguida ligeiro declínio. Por outro lado, as mulheres somente atingem o pico entre os 60 e 70 anos, o que significa que elas continuam aumentando seu peso em relação à estatura durante 25 anos a mais, após o IMC dos homens terem estabilizado e iniciado uma diminuição. (SPIRDUSO, 2005).

Essa mudança no peso das pessoas idosas é uma das mais aparentes alterações que pode afetar sua auto-estima e principalmente a capacidade funcional e de locomoção. Repetidas vezes nos encontramos com idosos em magreza excessiva ou com sobrepeso. O índice de massa corporal (IMC), embora não expresse a porcentagem de gordura, é importante para o idoso porque possibilita determinar o risco de doenças associadas a esse fator, como a obesidade, a hipertensão e diabetes, as quais estão relacionadas diretamente com o IMC acima do padrão normal, estipulado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Da mesma forma, com o aumento da idade também ocorre à perda da massa magra. Esta perda se dá gradativamente junto com o declínio da força (MATSUDO, 2001). Os efeitos do envelhecimento no nível neuromuscular são caracterizados por diminuição substancial da massa magra ou massa livre de gordura, em torno de 10 a 16%, devido as perdas na massa óssea, no músculo esquelético e na água corporal total (BAUMGARTNER et al 1998, 2000).

Essas alterações em nível neuromuscular são a principal responsável pela deterioração na mobilidade e na capacidade funcional do indivíduo que está envelhecendo. A perda da massa, força e qualidade do músculo esquelético tem impacto significativo na saúde pública, pelas suas conseqüências funcionais no andar e no equilíbrio, aumentando o risco de queda e diminuição da independência física funcional, contribuindo também para aumentar o risco de doenças crônicas, como artrose e osteoporose.

Todas essas mudanças ocorrem em conjunto com os efeitos do envelhecimento em nível cardiovascular e respiratório, os quais exercem impacto negativo nas alterações do sistema neuromuscular, na mobilidade e capacidade funcional do idoso (MATSUDO, 2001). Uma das alterações respiratórias que podem afetar o condicionamento físico é a diminuição da capacidade de consumo de oxigênio, o que faz com que o idoso se canse com facilidade na prática do exercício

físico.

Outros efeitos que ocorrem no organismo do indivíduo que está envelhecendo são as alterações anatômicas como a forma do corpo, pele e pêlos. A pele se torna áspera e pálida, há uma diminuição geral de pêlos no corpo em consequência da redução de produção hormonal (VELASCO, 2006). O conjunto desses fatores vai influenciar na auto-estima do indivíduo idoso. As alterações que podem afetar na aptidão física do idoso, citadas por Matsudo e Matsudo (2000) e Spirduso (2005), são o menor tempo de reação, menor velocidade de movimento, diminuição da agilidade, coordenação, equilíbrio e flexibilidade.

Essas modificações biológicas as quais estudamos até o momento são acompanhadas por alterações em nível psicológico e social, de forma que estes fatores se interagem no progressivo e inevitável processo de envelhecer. Dentro desse conjunto de mudanças, o envelhecimento psicológico é caracterizado pelo “desequilíbrio psicológico causado pela depressão, ansiedade e isolamento em decorrência da velhice” (RAUCHBACH, 2001. p.17). Nesta fase da vida os entusiasmos são menores e a motivação tende a diminuir e, por isso, são necessários aos idosos estímulos bem maiores para fazê-lo empreender uma nova ação.

Esse desequilíbrio psicológico, o qual é decorrente das alterações psicológicas, também é causado por mudanças comportamentais em virtude da perda progressiva dos fatores como saúde, beleza, carreira, segurança financeira, status e, conseqüentemente, auto-estima, assim como a perda da eficácia cognitiva (VIEIRA, 2004). Todos esses fatores podem influenciar na adesão do idoso aos programas de atividade física em busca de relações sociais, de amigos para compartilhar os problemas da velhice, a procura de uma adaptação às mudanças do envelher. Por isso, acreditamos que as alterações psicológicas podem influenciar consideravelmente na aprendizagem das atividades físico-esportivas praticadas pelo idoso, e a inserção do idoso em um programa de atividade física é uma forma de contribuir positivamente para amenizar essas alterações.

Outra mudança que influencia na aprendizagem do idoso é a cognição. A “preservação da capacidade cognitiva vai indicar a condição de vida que um indivíduo idoso deverá ter para resguardar sua integridade física, psicológica e social” (VIEIRA, 2004. p. 68). Essa constatação demonstra a grande importância dessa capacidade para a aprendizagem. Para Vieira (2004), a cognição é a

habilidade de sentir, pensar, perceber, lembrar, raciocinar, é a capacidade de produzir respostas aos estímulos externos. É ela quem determina o grau de autonomia da pessoa da terceira idade. Esta autonomia pode ser medida pela avaliação cognitiva, a qual é realizada através de instrumentos/testes psicométricos, que definem a capacidade do idoso continuar, ou não, a ser autônomo e gestor do seu processo de vida.

Por isso, é fundamental que os programas de atividades físicas para terceira idade privilegiem atividades que trabalham a memória, o raciocínio, as sensações de tato, de percepção, audição, no intuito de suavizar esses danos acarretados pelo envelhecimento biológico. Arelado às transformações psicológicas e cognitivas vêm as sociais.

As modificações sociais são marcadas pela perda das relações sociais em virtude da aposentadoria, diminuição da renda financeira e fatores psicossociais. As diminuições da renda financeira não permitem, muitas vezes, que o idoso continue com o mesmo estilo de vida, acarretando o isolamento social. Este isolamento da sociedade é a forma que o idoso encontra para fugir de possíveis problemas e tensões sociais.

Segundo Vieira (2004), o isolamento social é o ato de distanciar-se da realidade objetiva e externa que, com freqüência, é utilizada como mecanismo de defesa contra a pressão e ansiedade geradas pelas relações interpessoais ou grupais. Com o intuito de evitar um conflito psicológico, o indivíduo se furta das relações sociais, priorizando um mundo o qual ele mesmo criou.

Na sociedade atual, além desses fatores mencionados acima, o idoso, numa tentativa de reinserção social, se depara com uma gama de experiências desagradáveis e excludentes que o desfavorece. Para Vieira (2004), a intolerância social em aceitar o ritmo do idoso, a perda de amigos, o futuro incerto e a hostilidade familiar são situações suficientes para o idoso isolar-se. Por isso, os programas de atividade física destinada a essa faixa etária auxilia de maneira significativa nessa reinserção social do idoso. Deste modo é imprescindível a adesão da pessoa da terceira idade a esses programas, porque a socialização é de vital importância para o bem estar psicológico do indivíduo idoso.

No entanto, todas essas alterações descritas acima podem ser amenizadas por um estilo de vida ativo, ou seja, pela prática da atividade física ou inserção do idoso em programas de atividades físicas que privilegiem os aspectos biológicos,

psicológicos e sociais.

Diante de tantas perdas e limitações aqui relatadas, objetivamos esclarecer que não adotamos um ponto de vista negativista da velhice. Pelo contrário, acreditamos ser esta apenas mais uma fase de nossas vidas, assim como a infância, a adolescência e a idade adulta. Consideramos que esta é apenas um momento da vida que requer aceitação de si mesmo e também um aprender a se adaptar às novas mudanças. Confirmamos a concepção de Velasco (2006, p. 39) o qual diz que “envelhecer deve ser a reinvenção criativa de si mesmo e a busca de novas fontes de satisfações”.

2.2 ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA O ENVELHECIMENTO

Quando refletimos sobre promoção da saúde e prevenção de doenças, logo remetemo-nos a prática de atividade física. Atualmente não se pode falar de promoção da saúde sem a adoção de um estilo de vida ativo. Logo, a atividade física praticada regularmente traz inúmeros benefícios à saúde, prevenindo várias doenças como obesidade, diabetes e outras (FREITAS et al, 2006; RAMIRES, 2001; MONICA, ZULMIRA e VICTOR, 2002).

Recentemente, a atividade física é vista como um fator preponderante na promoção da saúde dos idosos. Nesse sentido, foi criada a Política Nacional do Idoso (PNI) a qual tem como o intuito:

Promover o envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria da capacidade funcional dos idosos, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde dos que adoecem e reabilitação daqueles que venham a ter sua capacidade funcional restringida, de modo a garantirem a permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade (LITVOC E BRITO, 2004. p. 39).

Estudos mostram que a atividade física é uma das principais formas de prevenir e promover a saúde do idoso, e também que o envelhecimento favorece a implantação de um conjunto de perdas e incapacidades no idoso, especialmente no

idoso sedentário (GONÇALVES, 2007; OLIVEIRA, 2005). Porém, a prática da atividade física, segundo Spirduso (2005) e Matsudo (2002), contribui diretamente para a manutenção e incremento das funções do aparelho locomotor e cardiovascular, amenizando os efeitos do desuso, da má adaptação e das doenças crônicas, prevenindo parte dessas perdas e incapacidades.

Os principais efeitos benéficos da atividade física na saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento são os fisiológicos, psicológicos e sociais. Dentre os fisiológicos descritos por Litvoco e Brito (2004) Noce, Simim e Mello (2009) e Spirduso (2005), podemos citar alguns como controle do peso corporal, melhora da força e resistência e diminuição da pressão arterial. Entre os psicológicos estão o alívio do estresse, aumento da auto-estima, auto-imagem e bem estar, além de reduzir o isolamento social e manter autonomia dos idosos.

Entre os mais importantes efeitos benéficos da prática do exercício estão também à proteção e manutenção da capacidade funcional do idoso. Um estudo realizado por Lee (2000) evidenciou que pessoas com maior nível de atividade física têm maior saúde e habilidade funcional comparados aos sedentários da mesma idade. A incapacidade funcional leva o idoso a se tornar dependente e esta é consequência das perdas associadas ao envelhecimento, mas principalmente à falta ou diminuição da atividade física associada ao aumento da idade cronológica. Tal fator leva a perdas importantes na condição cardiovascular, força muscular e equilíbrio, sendo estas responsáveis por grande parte do declínio da capacidade funcional.

Estudo realizado por Matsudo (2006) mostra também que a prática de atividade física melhora a aptidão física, a composição corporal, diminuindo as dores articulares e aumentando a densidade mineral óssea. No entanto, este estudo não mostra como foi orientada e realizada a prática do exercício físico com os participantes da pesquisa. A autora também comenta que o exercício melhora a utilização da glicose, o perfil lipídico, aumenta a capacidade aeróbica, a força, a flexibilidade e diminui a resistência vascular, principalmente dos idosos (MATSUDO, 2001).

Entretanto, ressaltamos que o ganho desses benefícios depende da continuidade e regularidade da prática do exercício e da particularidade de cada indivíduo, a qual deve ser levada em consideração no momento da prática do exercício. Observou-se ainda, em experiências de atividade física com pessoas da

terceira idade, que é fundamental para o idoso se sentir bem e estar socializado no grupo do qual participa. Além disso, a metodologia das aulas deve ser inerente a satisfação do idoso. Ou seja, é necessário que o idoso tenha motivação para realizar a atividade física.

Essa satisfação inerente a prática da atividade física está incluída entre os benefícios psicossociais, como o alívio da depressão, o aumento da auto-confiança e a melhora da auto-estima (NERI, 2001). A atividade física proporciona o alívio da depressão devido ao fato daquela proporcionar uma maior convivência social. Nesse contexto, quando a atividade é regular e bem planejada, contribui para a minimização do sofrimento psíquico do idoso deprimido. Atualmente, os psicólogos recomendam a prática do exercício físico, principalmente para idosos, como sendo uma das estratégias no tratamento da depressão (MORAIS et al, 2007).

Estudos apontam que a atividade física tem efeitos terapêuticos contra a depressão e que a mesma quando realizada de forma regular deve ser considerada como uma alternativa não-farmacológica do tratamento do transtorno depressivo (RIBEIRO, 1998; STELLA et al 2002; MORAES et al, 2007). Além dos efeitos benéficos na dimensão psicossocial do indivíduo, a atividade física também proporciona melhora nos componentes de aptidão física.

Os efeitos da atividade física no componente de aptidão física relacionados à composição corporal são comprovados em estudos transversais, os quais sugerem que a atividade física tem papel de modificação das alterações de peso e composição corporal, relacionados à idade (LITVOCO e BRITO, 2004). De acordo com a análise de um estudo realizado por (FIATARONE-SINGH, 1990), os sujeitos que se classificam como mais ativos têm menores peso corporal, índice de massa corporal, porcentagem de gordura corporal e relação cintura/quadril, do que os indivíduos sedentários, da mesma idade. O incremento da atividade física é fundamental no controle do peso e da gordura corporal durante o processo de envelhecimento, podendo também contribuir na prevenção e no controle de algumas condições clínicas associadas a esses fatores, como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, artrite, apnéia do sono, prejuízo da mobilidade (FIATARONE-SINGH, 1998).

Também foram confirmados os efeitos do exercício no ganho da força e massa muscular em idosos (RASO, 2000; DIAS et al, 2004). Esse estudo mostrou que um apropriado programa de treinamento da força muscular reduz ou preveni as

alterações na massa e força muscular associadas ao envelhecimento. Segundo Dias et al (2004), a prática sistemática de treinamentos com pesos em idosos, pode promover aumento da força, da massa muscular e da flexibilidade.

As pesquisas citadas acima confirmam a importância do treinamento de força em idosos. Um exemplo é a perda da massa muscular, que é uma das alterações com a qual o idoso mais sofre ao passar dos anos, porque tal perda chega a afetar os órgãos como os rins e o fígado, de acordo com relatos de Velasco (2006). Daí a necessidade de se realizar o trabalho de força nos programas de atividade física para terceira idade.

Em outro estudo realizado por (FIATARONE- SINGH et al.,1994), sobre os efeitos do treinamento de resistência e suplementação nutricional em idosos frágeis, de idade entre 72 a 98 anos, foi demonstrado incremento na velocidade de andar (11%), potência de subir escadas (28%) e, talvez o fato mais interessante da pesquisa, foi o incremento da atividade física espontânea (34%), evidenciando assim como os ganhos em força muscular podem representar melhora no desempenho das atividades da vida diária.

A prática do exercício físico tem efeitos benéficos nos aspectos cardiovasculares em idosos. A maioria dos estudos relata um aumento de 10 a 15% no consumo máximo de oxigênio após alguns meses de treinamento aeróbio. Num estudo realizado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), os autores apontaram que mulheres na faixa etária de 60 a 69 e 70 a 81 anos, praticantes regulares de atividade física, possuem maior $VO_{2máx}$, quando comparadas às mulheres da mesma faixa etária não praticante de atividade física (LITVOC E BRITO, 2004).

De acordo com Safons (2007) as alterações no estilo de vida, como a adoção de hábitos saudáveis tais como a inclusão de exercícios físicos e alimentação balanceada, ao lado da extinção de outros hábitos nocivos à saúde, incluindo o estresse, o excesso de calorias, o tabagismo e o alcoolismo, estão atualmente entre as principais orientações para uma melhor qualidade de vida e maior longevidade.

Dessa forma verifica-se que, do ponto de vista epidemiológico e da saúde pública, já existe consenso no reconhecimento dos benefícios advindos da prática regular de exercícios físicos pelos idosos, tanto nos aspectos fisiológicos como psicossociais, proporcionando melhorias significativas na auto-estima e na qualidade de vida dessas pessoas.

Pensando no aproveitamento destes benefícios, faz-se necessário ter uma maior preocupação relacionada à aprendizagem das atividades físico-esportivas por parte das pessoas idosas, no sentido de melhor adequar os programas de atividade física para esse público.

2.3 PROCESSO DE APRENDIZAGEM NA TERCEIRA IDADE

A aprendizagem é uma alteração duradoura de comportamento e conhecimento que envolve processos mentais, ocorrendo como resultado da experiência externa ou interna (POZO, 2000). Porém, a aprendizagem das atividades físico-esportivas é um processo bem mais complexo, pois envolve não apenas os procedimentos mentais, mas também as limitações físicas e experiências motoras de cada indivíduo.

Em se tratando do ensino das atividades físicas para o idoso, acreditamos que, assim como nas áreas tecnológicas e pedagógicas, devem ser desenvolvidos programas de ensino especialmente para esse grupo, visto que estamos lidando com um grupo social que está enfrentando mudanças psíquicas, biológicas e sociais profundas, o qual necessita de uma atenção específica também para a aprendizagem das atividades físico-esportivas.

No caso da Educação Física, que trabalha com o movimento, a aprendizagem está relacionada aos aspectos psicomotores. A psicomotricidade é uma ciência que estuda o homem através do seu corpo em movimento nas relações com o seu mundo externo e interno, sua individualidade sua linguagem, bem como suas possibilidades de perceber, atuar e agir com o outro, com os objetos e com si mesmo no processo de inserção social (SANTOS, 2005; CARVALHO, 2007). Ou seja, a psicomotricidade vai além dos movimentos, levando em consideração os aspectos comunicativos do ser humano, do corpo e da gestualidade.

Esses aspectos comunicativos devem ser levados em consideração quando se trata da aprendizagem pelo o idoso. Quando a pessoa idosa tenta realizar um movimento, seguramente ela não o realiza com a mesma facilidade que realizava quando era criança. Certamente, o indivíduo idoso irá se deparar com algumas

dificuldades e limitações, em consequência das perdas ocasionadas pelo processo do envelhecimento e de suas experiências com práticas corporais. Daí, a importância da psicomotricidade para o ensino-aprendizagem com pessoas idosas, pois esta é uma proposta pedagógica utilizada na Educação Física que considera todas as dimensões do ser humano e não apenas a mecânica do movimento.

Por esta razão, os profissionais devem ensinar a atividade física privilegiando tanto os aspectos técnicos do movimento, quanto os fatores mais amplos que envolvem o ensino-aprendizagem do movimento (VAGETTI e ANDRADE, 2006). É imprescindível, dentro do currículo da Educação Física para qualquer faixa etária, mas principalmente com idosos, estudar os aspectos físico, psicológicos e sociais. Na prática do ensino da atividade física, muitas vezes é empregada uma educação pautada em formas tradicionais de ação, reprodução e padronização de movimentos, em detrimento dos fatores psicológicos e sociais.

Atualmente, percebemos um crescimento acelerado dos locais onde ocorre a prática da Educação Física, destinada a todas as faixas etárias incluindo crianças, jovens, adultos e com maior frequência os locais especificamente para a prática de atividade física com idosos, mostrando assim a necessidade de se criar uma metodologia de ensino adequada para as pessoas idosas, tendo em vista que estas se encontram em uma fase mais avançada e diferenciada de suas vidas.

A Educação Física de que estamos discorrendo é vista na concepção de Safons (2007) como sendo um:

Processo educativo que ensina às pessoas os conhecimentos sobre movimento humano e os procedimentos/habilidades para melhorá-lo e/ou mantê-lo, de forma a aperfeiçoar suas potencialidades e possibilidades motoras de qualquer ordem e natureza, adaptando-se e interagindo com o meio ambiente, para ter qualidade de vida (p.38)

Tomando por base o conceito de Educação Física de Safons (2007), é possível dizer que enquanto processo educativo, a Educação Física para idosos precisa ser especificamente elaborada. Ou seja, é necessário elaborar programas de atividades físicas que atenda as necessidades características das pessoas da terceira idade. Ora, se temos que aperfeiçoar as potencialidades e possibilidades do aparato motor de nossos alunos idosos, então é preciso desenvolver uma melhor forma de ensinar o movimento, para que estes alcancem uma prática satisfatória, agradável, enfim, uma aprendizagem de qualidade. Acreditamos que para

desenvolvermos essa metodologia, primeiro precisamos compreender quais os fatores que podem influenciar a aprendizagem das atividades físico-esportivas.

Um estudo sobre os fatores influentes no processo ensino-aprendizagem em idosos, realizado com 120 sujeitos acima de 60 anos, efetivado por Vagetti e Andrade (2006), demonstrou que são vários os fatores que podem influenciar o ensino-aprendizagem da prática de exercício físico entre os idosos, sendo alguns deles: as doenças, o relacionamento professor/aluno e alguns aspectos biopsicossociais do envelhecimento.

Com relação às doenças, os autores verificaram que para alguns idosos as doenças são um dos problemas que mais dificulta sua aprendizagem, como mostra as falas de alguns entrevistados:

Por causa da artrite e artrose eu não consigo realiza alguns movimentos que é ensinado...” (76 anos, fem.) “Meu problema da coluna atrapalha eu fazer direito os exercícios...” (70 anos, mas) “Como tenho catarata, às vezes tenho dificuldade de enxergar direito o que o professor está mostrando...” (65 anos, fem.) “As dores que tenho devido a diversos problemas atrapalha minha aprendizagem...” (78 anos, fem.) “Por causa da incontinência urinária, não posso me movimentar muito rápido, porque senão... então tenho dificuldades em alguns exercícios...” (75 anos, fem.), (VAGETTI e ANDRADE, 2006. p. 83)

O fato de as doenças interferirem na aprendizagem da atividade física pelos idosos, mostra a necessidade do professor conhecer as doenças dos seus alunos idosos e assim fazer as adaptações adequadas no ensino das atividades físicas para os idosos praticantes.

Outros fatores citados pelo o estudo foram os aspectos biopsicossociais, nos quais a maioria dos entrevistados relacionou a dificuldade de aprendizagem simplesmente às limitações físicas impostas pela idade:

Eu canso muito rápido, por causa da idade...” (63 anos, fem.) “Meu corpo não deixa fazer os exercícios direito...” (78 anos, fem.) “Tenho dificuldade de memorizar o exercício... acho que é por causa da idade...” (67 anos, fem.) “Tenho pouca flexibilidade, eu nunca me alonguei, por isso não consigo realizar o exercício direito...” (65 anos, mas) “Meu corpo não responde direito, então não consigo fazer as coisas muito rápido...” (80 anos, fem.) “O esquecimento devido à idade faz com que eu esqueça como o exercício é realizado...” (67 anos, mas) “Tenho a memória muito fraca...” (66 anos, fem.), (VAGETTI e ANDRADE, 2006. p. 83).

Com esses relatos, podemos observar que na percepção dos idosos entrevistados nesse estudo, muitas de suas dificuldades de aprendizagem são decorrentes de sua idade e das limitações impostas por ela. Além disso, a relação professor/aluno e a capacitação profissional do educador físico que trabalha com idosos foram outros fatores mencionados pelo estudo como influenciadores na aprendizagem.

Através das respostas os autores verificaram que os idosos buscam no professor um ser humano e profissional competente que tenha conhecimento técnico para trabalhar com essa faixa etária, que possua características positivas, como alegria, bom humor, tolerância, motivação, criatividade, e, principalmente, que os trate com respeito e amor, transmitindo segurança. Na concepção dos idosos, o professor tem que ser paciente, alegre e gostar da sua profissão. Esses dados comprovam a necessidade que os profissionais têm de aprofundarem o conhecimento na área de educação gerontológica, no intuito de melhor facilitar a aprendizagem por parte das pessoas idosas.

Nesse contexto, identificamos diversos fatores os quais podem interferir de forma negativa ou positiva no processo de aprendizagem pelo idoso. Um desses é o fator social que, de acordo com Angulo (1991), exerce influência significativa no desempenho da aprendizagem dos idosos, como, por exemplo, a origem do idoso, o nível de instrução alcançado e profissão.

Esses fatores sociais, entre outros, podem ser facilmente evidenciados quando descrevemos a história do corpo dos indivíduos idosos. A geração idosa dos dias atuais não teve acesso à educação física escolar na infância e adolescência. No ensino noturno, que boa parte frequentou, normalmente não foram ministradas aulas de educação física e na idade adulta este corpo não teve tempo para se exercitar, nem para o jogo, o esporte ou o lazer. Este corpo, aos sessenta anos, cansado, com poucas experiências psicomotoras e que na vida toda só realizou bem os movimentos relacionados ao trabalho, apresenta-se com doenças associadas ao sedentarismo, como obesidade, hipertensão, cardiopatias, diabetes e, normalmente, com dores, sem contar as dores emocionais, tais como a solidão, o abandono, a pobreza, a falta de atendimento especializado, o desrespeito aos direitos básicos ou a violência onipresente. (SAFONS, 2007).

Diante desse quadro, percebemos a vital importância da qualificação profissional das pessoas que lidam com idosos, para poder atender com qualidade

os alunos da terceira idade. Sendo assim, o estudo do processo de aprendizagem com o idoso deve ir além das dimensões biológicas, o que é um desafio para os pesquisadores da Educação Física. Porque estudar o idoso em todas as dimensões implica investigar outros conhecimentos inerentes as áreas da psicologia, pedagogia, entre outras. Ou seja, é preciso que haja uma interdisciplinaridade no trabalho de Educação Física para idosos.

Alguns autores enfatizaram a temática da interdisciplinaridade na educação física com idosos, como Dias (1997), Faria Junior (2001), Vargas (2001) e Ceolin e Silva (2001). Todos estes autores destacam a necessidade de uma metodologia de ensino-aprendizagem coerente para os idosos, levando em consideração seu contexto social, seus interesses, suas limitações, suas possibilidades e sua história de vida. Para Okuma (2004), uma proposta pedagógica de atividades físicas para idosos deve situar seus objetivos para além das questões da aptidão física e da saúde. Logo, se o ensino de atividade física para idosos requer uma atenção não só nos aspectos físicos, mas também, e principalmente, nos psicossociais, devemos entender como se dá o processo de aprendizagem.

A aprendizagem se dá em uma “modificação sistemática do comportamento por efeito da prática ou experiência com um sentido de progressiva adaptação ou ajustamento” (CAMPOS, 2007 p. 30). Esta aprendizagem nos idosos acontece com diversas dificuldades, porém, os idosos são capazes de aprender como também de se adaptar às condições e exigências da vida. Apenas deve ser respeitado o ritmo individual de cada idoso, pois aceitar o ritmo do idoso é de grande relevância no processo de aprendizagem.

A aprendizagem depois dos 60 anos é centrada numa resolução de problemas ou projetos específicos de superação e desafios impostos pelo próprio idoso. Ou seja, é uma aprendizagem espontânea, na qual o idoso procura superar suas limitações e alcançar seus objetivos. É uma aprendizagem construída e não simplesmente memorizada (Valente, 2001). No entanto, com o avanço da idade ocorrem perdas em velocidade de processamento da informação, deixando os idosos em desvantagem em relação aos jovens quanto ao processamento de tarefas que exijam mais do seu aparato psiconeurológico (SANTOS, 2004). Isto é, existem algumas tarefas de processamento de informações que requerem mais esforço do cérebro do idoso. De acordo com Santos e Go Tani (1995), durante o envelhecimento há um aumento do tempo de resposta psicomotora devido à

modificações estruturais e funcionais do organismo. Esse estudo revelou a importância de se considerar as diferenças individuais no que se refere à adaptação do ensino da aprendizagem psicomotora para os indivíduos idosos.

Em se tratando da aprendizagem cognitiva, foram criadas as universidades para terceira idade e outros programas de educação, como Educação de Jovens e Adultos (EJA), projeto do Governo Federal que acontece em várias escolas públicas em todo o país. A primeira universidade aberta para terceira idade foi destinada a pessoas aposentadas. Segundo Farias Junior (2001, p. 112) esta “representou um corte paradigmático no tradicional modelo de ofertas educacionais [...] ela representou realmente a implantação de um novo modelo de prática educacional, especificamente para o idoso”. Essa área de pesquisa é conhecida como educação gerontológica.

A universidade para terceira idade surgiu no final da década de 60, na França, como um espaço para atividades culturais e sociabilidade, com o objetivo de ocupar o tempo livre e favorecer as relações sociais. A segunda geração de Universidades da Terceira Idade surgiu em Toulouse, também na França, em 1973. Foi esta a primeira Universidade da Terceira Idade voltada para o ensino e a pesquisa. Suas atividades educativas apoiavam-se nos conceitos de participação e desenvolvimento de estudos sobre o envelhecimento. A partir de então, as Universidades para Terceira Idade (UTI's) vêm sendo chamadas a desempenhar o papel de centro de pesquisas gerontológicas. (PEIXOTO, 1997). Atualmente, a educação gerontológica tem se desenvolvido consideravelmente, principalmente na Europa.

No Brasil, segundo Lima (1999), a primeira Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI) foi a Universidade Federal de Santa Catarina que iniciou suas atividades em 1983, a partir da criação do Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI). Em 1990, em parceria com o Serviço Social do Comércio (SESC), a PUC de Campinas criou a Universidade da Terceira Idade da PUC/Campinas, a primeira a ser divulgada na mídia em caráter nacional. A partir da década de 90, partindo das diretrizes emanadas pelo Plano Internacional de Ação sobre Envelhecimento das Nações Unidas, foram implantadas diversas UTIs pelo país.

Palma (2000) relata que a partir da mesma década multiplicam-se os programas voltados para idosos em universidades brasileiras. Estes programas seguem diversos modelos, mas têm propósitos comuns como o de rever os estereótipos e preconceitos com relação à velhice, promover a auto-estima e o

resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto-expressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem-sucedida. Essas informações confirmam a contribuição das universidades para terceira idade no aprendizado contínuo, além de ser um espaço que propicia a melhoria da qualidade de vida e aquisição de novos conhecimentos para os idosos participantes.

A gerontologia educacional, base dos estudos das universidades para terceira idade, adota uma pedagogia específica para o idoso, a qual pretende produzir aprendizados eficazes para a construção do ciclo de vida, evitando-se o paradigma deficitário do envelhecimento e da velhice (FREITAS et al, 2006). Ou seja, a gerontologia educacional adota uma visão positiva do envelhecimento, corroborando com Alencar (2002), o qual diz que o sujeito idoso tem encontrado na educação o eixo central para um novo aprendizado, o aprendizado do viver e do envelhecer.

Diante desse contexto, percebemos que o processo de aprendizagem por parte das pessoas idosas merece uma atenção especial por meio dos educadores, tanto nos âmbitos cognitivos quanto físico e psicológico.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa do tipo exploratório-descritiva. A pesquisa qualitativa é utilizada:

Quando se busca descrever a complexidade de determinado problema, não envolvendo manipulação de variáveis e estudos experimentais [...] leva em consideração todos os componentes de uma situação em suas interações e influências recíprocas, numa visão holística dos fenômenos (GRESSLER, 2004, p. 43).

Por esta razão é que escolhemos este tipo de pesquisa, pois esta é uma forma adequada para entender a natureza de um fenômeno social em um ambiente natural. A pesquisa exploratório-descritiva se adequa a esta pesquisa por ser um tipo de estudo que visa obter e analisar as características e opiniões de populações de pequenas amostras, que se presumem representativas dessas populações. (LEMONS, MAZZILLI e KLERING, 1998).

Os sujeitos da pesquisa foram os alunos da turma da manhã do projeto de extensão “Lazer Ativo: atividade física e qualidade de vida para terceira idade” da Universidade Federal da Paraíba. Este projeto tem como objetivo promover uma maior qualidade de vida para os idosos, por meio de vivências físico-esportivas de lazer. O projeto funciona nas segundas, quartas, e sextas, com uma hora de atividades, com uma turma no horário da manhã e outra a tarde. Nas segundas-feiras, os idosos vivenciam jogos, atividades esportivas e dinâmicas de grupo; nas quartas-feiras são realizadas atividades rítmicas e dança, com objetivo de trabalhar a aptidão cardiorrespiratória e a flexibilidade; nas sextas-feiras são realizadas atividades de hidroginástica e dinâmicas de grupo aquáticas, com o intuito de melhorar a força e a interação social dos idosos participantes do projeto. Entrevistamos 17 sujeitos com idades entre 60 e 82 anos participantes do projeto na turma da manhã, há mais de dois anos. Este número de sujeitos foi definido a partir do momento em que as respostas dos entrevistados chegaram ao momento de saturação, ou seja, quando as respostas começaram a se repetir, sem acrescentar nenhum dado novo ao estudo.

Para realizar a coleta dos dados foi utilizada uma entrevista semi-estruturada (APÊNDICE B), com enfoque nos fatores que podem dificultar ou facilitar a

aprendizagem das atividades físicas praticadas pelos idosos. Optou-se por este tipo de instrumento por acreditar que é um meio para que os sujeitos tenham maior liberdade de expressar suas percepções em relação aos fatores que interferem na aprendizagem das atividades físico-esportivas. “As entrevistas constituem uma técnica alternativa para se coletar dados não documentados sobre um determinado tema” (PÁDUA, 2004, p. 26). Sendo assim, gravamos as mesmas utilizando um gravador de voz digital e um caderno de anotações para registrar as observações a respeito dos entrevistados.

Antes do trabalho de campo, o projeto foi submetido a uma avaliação do Comitê de Ética do Hospital Lauro Wanderley – CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba em sua sessão realizada no dia 04/05/2010, por meio da Certidão de protocolo número 242/10 (ANEXO 1). Uma vez aprovado, iniciou-se a coleta de dados mediante a apresentação, leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – APÊNDICE A) pelos sujeitos antes das entrevistas, o referido termo é a manifestação do consentimento dos sujeitos em participar da pesquisa e assegura o sigilo das informações individuais, de acordo com o CNS nº 196/96. O mesmo foi preenchido antes das entrevistas, sendo uma cópia retida pelo sujeito da pesquisa e a outra arquivada pela pesquisadora. Os dados coletados serão utilizados apenas para divulgação dos resultados do presente estudo.

Os dados foram coletados no local de concretização das atividades do projeto, onde, ao final das aulas, os idosos foram solicitados a participarem voluntariamente da pesquisa. A própria pesquisadora coletou os dados no período de 14 a 31 de maio de 2010. Com o propósito de melhorar a técnica, foi realizado um estudo piloto, cujo objetivo foi observar a compreensão das perguntas formuladas, a seqüência destas perguntas, assim como analisar o conteúdo geral do roteiro de entrevista. Esse estudo piloto foi aplicado a cinco sujeitos de terceira idade, que participam de um Programa de Extensão os quais não fazem parte da população deste estudo. As entrevistas do estudo piloto possibilitaram a melhor definição de nossas categorias de análise, às quais foram: perfil sócio-econômico dos idosos; fatores que facilitam a aprendizagem das atividades físico-esportivas e fatores que dificultam a aprendizagem das atividades físico-esportivas.

Para se concretizar a análise dos dados, todas as falas foram transcritas para averiguar as relações existentes entre a teoria estudada e os dados coletados,

utilizando a técnica de Análise de Conteúdo, a qual, “é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando obter, através de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição, o conteúdo das mensagens [...]” (GOMES, LIMA e SILVA, 2004, p. 43). Esta Análise de Conteúdo também pode ser definida como um conjunto de técnicas de análise de comunicação, visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção das mensagens dos conteúdos (BARDIN,1997). Após a coleta de dados, transcrevemos os resultados e discutí-mo-los com base na literatura existente.

4 DESVENDANDO E INTERPRETANDO O UNIVERSO DA APRENDIZAGEM NA TERCEIRA IDADE

Neste tópico faremos a análise e interpretação das entrevistas realizadas com os idosos do “Projeto Lazer Ativo: atividade física e qualidade de vida para terceira idade”. Para tanto, utilizamos três categorias de análise, as quais foram definidas na metodologia deste estudo: perfil sócio-econômico dos idosos; fatores que facilitam a aprendizagem das atividades físico-esportivas; e fatores que dificultam a aprendizagem das atividades físico-esportivas. Referiremo-nos aos entrevistados com nomes que caracterizaram seu comportamento e personalidade no momento da entrevista, dessa forma, garantiremos o anonimato dos sujeitos.

4.1 TRAÇANDO O PERFIL DOS ENTREVISTADOS

Os sujeitos da pesquisa possuem idade entre 60 e 82 anos, sendo quatorze do sexo feminino e três do sexo masculino. Os motivos dessa maior quantidade de mulheres em programas de atividade física para idosos são apontados no estudo de Freitas et al (2007), o qual mostrou que essa maior adesão das mulheres se dá ao fato destas darem mais importância ao trabalho em grupo do que os homens, além de a mulher se preocupar mais com a saúde e por isso se cuida mais.

Outro fator que pode justificar o maior número de mulher é o fato de que quando as mulheres ficam viúvas na terceira idade se tornam mais solitárias, já o homem tende a outro casamento. Essa feminilização do grupo de idosos não acontece somente devido aos fatores mencionados acima, mas também, de acordo com Barreto (2003), a forma como o homem interage com o seu processo de envelhecimento e como se coloca nos grupos, se desenvolve a partir de representações de masculinidade presentes na sociedade. Ou seja, por causa da sua posição social na sociedade, o homem tem mais dificuldade para aceitar a velhice. Isso leva, segundo a autora, a menor participação masculina em grupos de convivência com idosos.

Com relação ao estado civil do grupo, predominou a viúvas como mostra a TABELA 1. Sendo que ocorreu com maior prevalência entre as mulheres. Dos

entrevistados, cinco mulheres são viúvas e dois homens, sendo que um deles já tem outra companheira. Esses dados corroboram com as estatísticas do Ministério da Saúde (MS) (2009), o qual mostrou que os homens morrem mais cedo que as mulheres. Segundo o MS a cada três mortes de pessoas adultas, duas são de homens. Eles vivem em média sete anos menos do que as mulheres. Isso também contribui para a menor participação do gênero masculino nos programas de atividade física para terceira idade.

TABELA 1: Distribuição dos idosos quanto ao perfil sócio-econômico	
DESCRIÇÃO DAS CATEGORIAS	QUANTIDADE
Sexo	
Feminino	14
Masculino	03
Idade (anos)	
60 a 69	09
70 a 79	06
80 a 82	02
Escolaridade	
Alfabetizado	02
Fundamental Incompleto	06
Fundamental completo	03
Ensino Médio completo	02
Ensino médio incompleto	01
Superior	03
Estado Civil	
Casado	05
Divorciado	02
Viúvo	07
Solteiro	03
Profissão	
Dona de casa	04
Professor	03
Administrador	02
Operária de fábrica	01
Agricultora	01
Comerciante	01
Faxineira	01
Auxiliar de administração	01
Aposentados	12

Fonte: Dados da pesquisa

Nossa pesquisa também revelou que doze sujeitos são aposentados, com tempo de aposentadoria entre um e vinte anos, como podemos ver na tabela acima. Dentre as profissões, as mais citadas foram a de professor com três e dona de casa com quatro sujeitos, sendo que na profissão de professor dois tem nível superior e uma tem o pedagógico. As outras profissões encontradas na pesquisa foram:

administrador (2), operária de fábrica (1), agricultora (1), auxiliar de administração (1) e faxineira (1). Referente ao nível de escolaridade (TABELA - 1) constatou-se que predominou o ensino fundamental incompleto com seis sujeitos. Três sujeitos possuem o fundamental completo, ficando empatado com superior completo, dois possuem o ensino médio completo e um o médio incompleto. Ainda encontramos duas entrevistadas que não freqüentaram a escola. Apenas aprenderam a escrever seus nomes e a ler informalmente.

4.2 REVELANDO OS FATORES QUE FACILITAM A APRENDIZAGEM DAS ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS PRATICADAS PELOS IDOSOS DO PROJETO LAZER ATIVO

Quando os idosos aderem aos programas de atividade física, sabemos que eles os buscam motivados por algum fator. Um desses fatores mencionados em estudos sobre a adesão e permanência de pessoas idosas nos programas de atividades físicas é a motivação (MAZO, CARDOSO e AGUIAR, 2006; LINS E CORBUCCI, 2007). Segundo Campos (2007), a motivação é a força propulsora por trás de todas as ações de um organismo, é o processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de uma determinada meta. Para esta autora, a motivação se “constitui o centro de todo interesse do processo educativo, sendo fundamental no processamento da aprendizagem” (CAMPOS, 2007, p. 105).

Nesse contexto, buscamos conhecer se os idosos participantes do projeto Lazer Ativo se sentem motivados para aprender as atividades ensinadas durante as aulas. Todos os entrevistados relataram que se sentem bastante motivados para aprender e apontam algumas causas dessa motivação como mostram as falas:

Eu tenho de mais e por sinal gosto muito. (...) ah! Porque é uma coisa boa pra gente, inclusive pro organismo da pessoa. Tendo muita gente, já incentiva pra pessoa vir. A pessoa só é ruim. Eu me sentia desanimada (ESPONTANEA).

(...) quando eu me dediquei vim pra qui, já vim no sentido de aprender, acolher alguma coisa (APRENDIZ).

(...) eu tenho vontade de aprender tudo que elas ensinam (CALMA).

Por enquanto tou tendo, tou ótima porque eu me sinto feliz. Quando chega o dia, eu já tou animada (ALEGRE).

Três dos entrevistados relataram que se sentiram motivados para aprender, também porque as atividades que eles realizam no projeto ajudam na melhoria das capacidades físicas, ou seja, trás benefícios a sua saúde e a autonomia. Também justificaram a motivação por serem atividades nunca antes experimentadas, proporcionando novas experiências, além do fato de sair de casa, tirando-os do isolamento social.

(...) aqui a gente desenvolve muito o físico né? As habilidades é muito importante pra gente (GENTIL)

Eu tenho, eu sinto porque é bom pra mim, eu nunca assisti estas coisas, depois que eu tou aqui eu era muito isolada, sem assim uma física, sem ter uma palavra de conforto, sem vir pra ter essas aulas ótimas, como as que tem aqui na universidade. Aqui a gente tem as amigas tem as professoras que recebe a gente como filhas, eu gosto demais (TÍMIDA).

Realmente me sinto e foi por isso que estou aqui, porque acho que tudo que o projeto está apresentando tem de efeito eficaz pra mim e pra o meu desenvolvimento. Porque me atrai. Eu estou aqui a quase quatro anos e estou muito alegre, e me atraiu pela minha idade e pela minha obesidade (CONCENTRADO).

Alguns dos sujeitos, ao exporem seus sentimentos com relação à motivação, disseram que se sentem motivados e com vontade de aprender. Porém mencionaram o fator idade, problemas de doenças como osteoporose, mal de Alzheimer, artroses, má circulação, entre outras doenças, como sendo desestimulante:

Eu tenho ânimo. Tenho de levantar cedo de aprender, eu me esforço e tudo, mas o meu problema na cabeça do Alzheimer me atrapalha (NERVOSA).

Tenho porque eu me sinto bem. Desde começo das aulas eu venho me sentindo melhor, apesar da idade, das dores das pernas (CONTENTE).

Eu me sinto muito motivada. Tenho ânimo, agora a gente que já é um pouco velho pra aprender mesmo leva um tempo né? Até porque quando se aposenta fica muito parada a vida, fica uma vida muito monótona e aqui é um lugar que a gente se sente bem com o grupo. É uma família, e aqui a gente se diverte, a gente brinca (SERENA).

Percebemos com os discursos acima, que todos os entrevistados se sentem bastante motivados e que os principais fatores dessa motivação são as amizades e convivência social que eles têm por meio do projeto Lazer Ativo. Algumas falas também demonstram que os idosos conhecem a importância de aprenderem as atividades físicas, as quais praticam para a melhoria da sua saúde, e, muito embora haja algumas limitações, a vontade de aprender supera as dificuldades.

Uma pesquisa realizada sobre a importância da motivação na prática da Educação Física para idosos, revelou que os idosos quando entram em um programa de atividade física são motivados, além de outros fatores, como a busca de saúde e de prática de atividade física, a ter uma convivência social, fazer amizades e estão também interessados em aprender e adquirir novos conhecimentos (LINS E CORBUCCI, 2007). A nossa pesquisa confirma esses dados, revelando que depois que os idosos entram em um programa de atividade física, a motivação é fator preponderante, tornando-se fundamental para a aprendizagem das atividades físicas praticadas pelo grupo de terceira idade.

Ao serem questionados sobre se realizar as atividades em grupo ajudava ou prejudicava na hora de aprender uma atividade nova, todos os entrevistados responderam que ajuda, pois os colegas auxiliavam uns aos outros; o grupo interage e incentiva porque eles se observam no momento da atividade:

Ajuda, porque fica as aulas mais alegre, mais divertida. É um encontro com os colegas, professores ... É melhor (FELIZ).

Ajuda, porque pelo omenos há aquela interação entre os colegas do mesmo nível e se a gente tiver atrapalhando eles dizem, as pessoas extrovertida na turma sempre tem alguma pessoas desinibida que sempre tá ajudando a gente (TRANQUILA).

Ajuda, porque a gente vai vendo os outros vendo os erros e os acertos das outras pessoas e vai aprendendo mais, vai modificando ver aquele que erra, mais aquele que faz melhor... eu fico de olho né? (risos) (FELIZ).

Ah é muito bom, muito bom. Ajuda demais, porque incentiva a gente a fazer em grupo. É melhor pra mim, e você fazendo só, você não tem incentivo nenhum e com outras pessoas é melhor (EDUCADA)

A entrevistada MAROCA acrescenta que fazer a atividade em grupo ajuda bastante, pelo fato dos colegas se preocuparem quando um chega à aula triste, indisposto e um anima o outro:

Apesar de que tem momentos que viramos marocas. (risos) Porque você cria ânimo com mais alguém em grupo. Você sozinha é uma coisa e em grupo é outra. Um ajuda o outro. Às vezes você tá indisposto, chega um colega e diz: que é, tá triste? não, se anime! Borá! Aí eu acho que ajuda, ajuda muito (MAROCA).

Embora todos os entrevistados concordaram que o trabalho em grupo ajuda na hora de aprender, um relatou que não ajuda, nem atrapalha e que eles são como crianças brincando. Outro entrevistado também relatou que alguns ajudam, porém outros atrapalham:

Eu acho tudo muito bem, nem prejudica, nem ajuda. Normal como um bocado de criança brincando (ENGRAÇADA).

Tem uns que atrapalha, mas tem uns que ajuda (GENTIL).

Com os relatos acima, podemos apontar a importância do trabalho em grupo para a aprendizagem dos idosos participantes dos programas de atividade física. No estudo de Lins e Corbocci (2007), eles encontraram que a convivência em grupo e as amizades são um dos principais fatores motivadores dos grupos de terceira idade, o que, segundo os autores, reforçam a necessidade e o reconhecimento da importância de se estar com o outro, principalmente por se encontrarem em

condições semelhantes, em um processo de envelhecimento, que envolve condições sociais, afetivas e de saúde peculiares.

Nesse sentido, o estudo acima citado corrobora com esta pesquisa, pois as falas de nossos entrevistados deixam evidente que a convivência do grupo ajuda de forma significativa no processo de aprendizagem das atividades por eles praticadas. Outro estudo, realizado por Bergo (2005), que teve como objetivo verificar as interferências da família, colegas e as relações, referentes à aprendizagem do uso do computador na terceira idade, mostrou que os idosos da pesquisa atribuem aos colegas de cursos ou grupos de convivência, bem como aos amigos, apenas atitudes de incentivo, no sentido de se surpreenderem com sua capacidade de lidar com a informática, de acreditarem que essa prática os ajuda quanto ao auxílio mútuo, à participação, como forma de distração e comunicação, bem como sinônimo de progresso e de acompanhar a evolução do mundo. Este estudo, embora trate da aprendizagem na área de informática, confirma com os dados encontrados em nossa pesquisa, evidenciando a importância da convivência social dos grupos de terceira idade para sua aprendizagem e superação dos seus limites.

Ainda nessa categoria de análise também procuramos saber dos entrevistados como eles preferiam que fossem ensinadas as atividades, ou seja, indagamos aos entrevistados se os mesmos preferiam que na metodologia utilizada fosse ensinado o movimento por partes, para depois juntá-los em uma seqüência, ou ensinar o movimento já na sua execução, no todo. A partir da análise das entrevistas constatamos que os entrevistados preferem aprender por partes:

Eu acho passo a passo melhor. Porque a gente vai seguindo aquela seqüência ensinada, aquele primeiro passo pra depois ir pro todo (CARINHOSA).

Aprendendo os passos fica mais fácil, porque quando for jogar já tá sabendo o que vai fazer (ALEGRE).

Eu prefiro começar chutando a bola, porque a gente já sabe o que vai fazer pela frente, quando entra no jogo vai acertar aqueles passos (GENTIL).

*“Eu acho que deve aprender por partes, porque a gente aprendendo do início e já começando do jogo, a gente pode se contundir sem saber as técnicas do jogo”
(CONCENTRADO)*

Primeiro ensinar por partes, porque fica melhor pra mim ir pegando as coisa assim, porque que eu tenho dificuldade né?(SERENA).

Somente dois dos entrevistados relataram que preferem aprender realizando a atividade como um todo porque consideram ser mais divertido:

Aprender logo fazendo o jogo é melhor, é o divertimento maior do mundo. Eu nunca tinha jogado, nem dessa brincadeira de chutar bola eu nem sei dizer qual é a melhor, a bola é boa demais (ALEGRE).

Assim, de acordo com as falas acima, podemos dizer que se deve adotar metodologias para o ensino com idosos, onde as atividades sejam ensinadas de forma seqüenciada, respeitando as limitações do idoso na execução de cada passo da atividade proposta pelo o professor. No entanto, é importante que as atividades propostas não se restrinjam somente a uma seqüência, mas que depois que o idoso aprenda as partes, é necessário que eles vivenciem o momento do jogo, da dança e das dinâmicas de grupo. A preocupação primeira no trabalho corporal com idosos não é com a técnica do movimento, mas com a coordenação, o equilíbrio, o domínio dos objetos, a noção espaço-temporal, o esquema corporal. O domínio destes elementos é decisivo para a despreocupação no executar, do prazer gestual do movimento no momento do jogo, da dança e das dinâmicas de grupo.

Assim sendo, é imprescindível a realização da atividade como um todo, para que estes momentos de aprendizagem dos idosos não deixem de ser momentos divertidos, de prazer e alegria, como justifica a entrevistada ALEGRE ser este o motivo de preferir aprender fazendo a atividade como um todo. Segundo Vargas (2001), a metodologia adotada no ensino/aprendizagem é um procedimento didático ou técnica de dirigir e orientar o processo educativo, e todo método de ensino precisa estar adaptado ao público que visa atender, considerando as necessidades, os interesses e, principalmente, respeitando as características limites e potencialidades de cada pessoa.

A entrevistada MAROCA justifica que prefere aprender as atividades de forma seqüenciada, porque ela não tem experiências de práticas corporais mais complexas e não saberia realizá-las. A entrevistada ainda menciona o fator idade e doenças

como limitantes do processo de aprendizagem e por isso prefere aprender “passo a passo”:

Não, tem que ir por partes, porque a gente não era habituado aquilo. Como é que você participa de algo se você não sabe nem como se movimentar. Então eu acho que tem ir por partes. Passo a passo aprende melhor, porque os ossos da gente quando chega uma certa idade que não tão muito forte mais não (MAROCA).

A fala da entrevistada acima ratifica com Safons (2007), o qual afirma que a geração idosa tem poucas experiências com práticas corporais. Os atuais grupos de idosos não tiveram acesso a Educação Física Escolar, nem tiveram tempo para se exercitar, nem para o esporte, jogo ou o lazer. Isso mostra a necessidade de serem inseridos, nas aulas dos programas para terceira idade, diferentes tipos de práticas corporais para que os participantes possam experimentá-las, tendo em vista o pouco ou nenhum contato que esse público teve com esportes, danças, atividades lúdicas e outros. Essas práticas já acontecem no projeto em que os participantes dessa pesquisa estão inseridos, como mostra a fala da entrevistada MAROCA e a ALEGRE, se referindo aos jogos esportivos por elas praticados nas aulas do “Projeto Lazer Ativo”.

4.3 DIFICULDADES ENCONTRADAS NA APRENDIZAGEM DAS ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS PRATICADAS PELOS IDOSOS DO “PROJETO LAZER ATIVO”

Tendo em vista as mudanças que o idoso sofre decorrentes do processo do envelhecimento, buscamos identificar se os nossos entrevistados possuem alguma dificuldade na hora de realizar as atividades, às quais são praticadas no projeto em que estão inseridos, e, quais as atividades que eles consideram ser mais difíceis para realizarem. Dez entrevistados relatam não ter dificuldades para cumprir as atividades do projeto, mas todos têm alguma limitação física que interfere em alguns movimentos. Grande parte dos entrevistados citam algumas atividades que

consideram mais difícil para realizar, como atividades de equilíbrio, de dança ou de jogos e dinâmicas.

Não. Não me lembro ... tem alguns exercícios que é difícil de fazer, devido ao meu estado de obesidade. Tem alguns que pode atrapalhar como encostar a mão lá no chão (CONCENTRADO).

Tenho dificuldade na memória para memorizar os exercícios” (EDUCADA).

Não. Até agora não, apesar de muitas coisas como a audição, a visão não dar mais, e se a pessoa falar baixinho aí é que não entendo, a pessoa tem que falar claro. (GENTIL)

Não. Tenho dificuldade com a dança. É mais difícil pra mim. Tem que aprender né? Aquela coisa aí, eu tenho dificuldade de ir pro lado e pro outro (referindo-se a sua falta de coordenação por causa do Alzheimer). (NERVOSA)

Constatamos com os discursos acima que, apesar dos entrevistados pronunciarem que não possuem dificuldades para realizar as atividades do projeto, eles também mencionam algum problema que interfere na prática das atividades por eles realizadas, como por exemplo, problemas na articulação do joelho, dificuldades de memorização, dificuldades de equilíbrio, dificuldades para realizar algumas atividades de alongamento, de equilíbrio e alguns jogos.

Isso ocorre devido ao impacto do processo de envelhecimento na massa muscular, na composição corporal e as doenças como obesidade, osteoporose dentre outras. Essas perdas são descritas por Spirduso (2005), Matsudo (2008) e Tribess, (2005). De acordo com essas autoras o processo do envelhecimento é marcado por um decréscimo das capacidades motoras, redução da força, flexibilidade, velocidade e diminuição dos níveis de VO₂ máximo, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável. Diante disso, faz-se necessário que haja uma maior preparação dos profissionais que lidam com esse público, no sentido de conhecerem mais profundamente as limitações do idoso, a fim de facilitar o processo de aprendizagem e a realização das atividades a serem ensinadas.

De acordo com Vagette e Andrade (2006, p. 77), os profissionais da área da Educação Física precisam:

Preparar-se para atender essa parcela da população no aspecto concernente ao ensino-aprendizagem do exercício físico. Para atender suas necessidades, torna-se importante conhecer as mudanças que acontecem durante o processo de envelhecimento. Entender as várias características observáveis no envelhecimento, tais como as mudanças na motivação, no aspecto físico, na idade biológica, na crença pela vida, nos hábitos diários, entre outras, levam à necessidade de repensar e aprender com a sociedade idosa em transformação os diferentes significados de ser idoso, descobrindo aspectos que nem imaginávamos serem possíveis de executar.

Três entrevistados disseram não ter dificuldades, mas que conseguem realizar todas as atividades, porque as professoras do projeto quando ensinam as atividades explicam com clareza, demonstram a atividade e respeitam o limite de cada um:

Não. Consigo fazer tudo, porque antes o professor explica, eles fazem, ele diz que só faça de acordo com o que você pode, então isso facilita pra gente. O professor explica: Vá no seu ritmo, se agüentar faz, se não agüentar, faz a sua maneira. (...) correr! Quando é pra correr no jogar bola, corre pra lá, corre pra cá, aí encontro um pouco de dificuldade, porque a minha respiração diminui. (MAROCA).

Não tenho dificuldade não. Elas falam tudo explicado, claro. Na piscina, eu tenho uma dificuldadezinha pouco, tem umas coisas que eu não consigo realizar. (ALEGRE).

Não deixo de tentar... eu tento fazer, mesmo não sabendo. Eu tento, porque quando a gente vai ficando mais velho, a gente já sente dificuldade na maneira de fazer, mais a gente vai fazendo da maneira que as meninas vai ensinando (CARINHOSA).

Com base nos relatos das entrevistadas, apontamos que, apesar das limitações impostas pela idade e doenças, estas não impedem a realização das atividades do projeto. Quatro sujeitos da pesquisa declararam não possuir dificuldade nem problemas no momento de aprender as atividades, as quais

realizam no projeto Lazer Ativo:

Não. Até agora não. Todas eu gosto. Não tenho dificuldade não (FELIZ).

Não. Não tenho nenhuma dificuldade não (ENERGIA)

Interrogamos os entrevistados com relação às dificuldades de compreensão das atividades propostas pelas professoras do projeto. Nove deles disseram não ter dificuldades para entender as atividades propostas no projeto, porque os professores explicam de forma clara e fácil.

Tenho não. Aí é fácil. Elas explicam tudo e é bem claro bem fácil (FELIZ).

Não tenho não. Eu sou meia virada, mas eu gosto muito de prestar atenção (ENGRAÇADA).

Não tenho dificuldade não. Elas falam tudo explicado e claro (ALEGRIA).

Alguns sujeitos relataram que tem dificuldades para entender as professoras, porque algumas falam rápido demais ou não conseguem escutar devido a problemas de saúde, como audição e visão, ou alegam a velhice como fator dificultador da compreensão:

Tenho. Num sei. Eu num entendo muito né? Elas falam muito rápido né? (SERENA).

Ah eu tenho, tenho! É a audição, a visão... aí eu encontro dificuldade pra entender, porque tem aquela pessoa, tem que falar bem limpo... aí dar pra escutar (GENTIL).

Às vezes tenho. Porque minha mente tá meia embaçada. Às vezes, entendo uma coisa de um jeito... acho que é a velhice né (TRANQUILO).

Um sujeito relatou ter, às vezes, um pouco de dificuldade, mas devido a sua falta de atenção, já que este fica conversando com os colegas, um fato que acontece corriqueiramente na prática de atividades com idosos. Isso se deve ao

fato deste ser também um ponto de encontro dos participantes. Ao longo do projeto, constatamos também que alguns participantes chegam mais cedo para conversarem. Esse relato mostra a necessidade da inserção de atividades que privilegiem a interação social na metodologia de aula para o indivíduo idoso. Fala da entrevistada:

Não, não tenho muita não... mais ou menos. Às vezes eu me desligo, eu quero escutar a conversa do colega (CONVERSADEIRA).

Nesta categoria constatamos que a grande parte dos sujeitos não possui dificuldades para entender as professoras, no momento em que estão ministrando as aulas. Porém, alguns sujeitos declaram não entender bem as professoras, devido a problemas como os que foram relatados acima, tais como déficit de audição e visão e dificuldades de memorização. Campos (2007), em seu livro *Psicologia da Aprendizagem*, afirma que uma das condições biológicas da aprendizagem é a integridade dos órgãos dos sentidos. Para esta autora “todo o conhecimento está baseado na atividade dos órgãos dos sentidos, e a perda ou deficiência de qualquer destes órgãos significa que o conhecimento e aprendizagem são empobrecidos” (CAMPOS, 2007. P.77). Deste modo, essa questão merece atenção dos professores que trabalham com idosos, no sentido de buscarem compreender quais os problemas ou fatores que estão dificultando o entendimento das atividades as quais propõem em suas aulas, visto que este é um sério problema de ensino/aprendizagem que precisa ser superado pelo professor. Portanto, não é possível ao aluno realizar com qualidade o movimento sem antes conseguir assimilar o conteúdo. Por isso, a compreensão dos idosos referentes às aulas a eles ministradas é indispensável para sua aprendizagem e, conseqüentemente, para alcançar um melhor aproveitamento dos benefícios da atividade física por eles praticada.

Também interrogamos os sujeitos de nossa pesquisa a respeito da vida afetiva; se os problemas de depressão, tristezas e preocupações dificultavam na hora de aprender as atividades realizadas por eles no projeto Lazer Ativo. Dez dos entrevistados descreveram que não dificulta, pelo contrário, ajuda, pois deixam as tristezas em casa e, embora muitas vezes se encontrem tristes, quando chegam para a aula se animam ao encontrarem os colegas:

Não, pra mim não. Eu num acho não. Tudo é muito bom. Minha tristeza fica em casa (SERENA)

Não. Eu deixo tudo em casa, quando eu venho pra cá é outra vida (CORAGEM)

Não. Pra mim não. Quando tou preocupada dentro de casa, tou aperradinha, tomo banho, troco de roupa e saio e já esqueço tudo e, às vezes, quando vou chegando em casa eu digo eita.....! (ALEGRE).

Pra mim eu acho que não, porque eu tenho muito problema, mas ontem eu tive um problema aí eu disse: eu num vou amanhã não.(...) mais ei vim. Acho que a gente vindo até que melhora”. (EDUCADA).

Esses dados corroboram com os resultados de Cheik et al (2003), o qual mostrou que o efeito psicológico e a interação social proporcionada pela atividade realizada por um grupo de idosos são válidos no auxílio e no combate da depressão em idosos. Isso evidencia a importância desses projetos nas vidas afetivas dos idosos participantes.

Muito embora a grande parte dos sujeitos tenha o entendimento de não haver interferência dos problemas afetivos no momento de aprendizagem, alguns declararam que os problemas afetivos interferem na hora de aprender, porque em vez de prestarem atenção na aula, eles estão com “a cabeça naquele problema”:

Realmente atrapalha. A gente podia deixar em casa, mas se a gente vai pra um canto ele vai junto (GENTIL).

Eu acho assim que qualquer problema que a gente tem, eu acho que interfere, mas a gente tem que tentar suportar aquilo e da melhor maneira possível se integrar. Quando a gente tem algum problema, a gente conversa com a pessoa e já alivia (MAROCA).

Dificulta, porque eu fico ligada nos problemas, eu preocupada dificulta. Porque minha mente tá descentrada (EDUCADA).

Dessa forma é importante que o professor esteja atento às alterações de humor dos idosos do grupo, buscar escutá-los e, se necessário, orientá-los na busca

de outros profissionais, caso o problema do idoso seja de responsabilidade de outros profissionais.

Ao interrogarmos os sujeitos a respeito da interferência das condições ambientais do local de prática das atividades, como o calor, a iluminação e o espaço físico, nove sujeitos revelaram não haver interferência dessas condições na sua aprendizagem, embora alguns alegaram ser um pouco quente o ginásio de esportes, onde realizam as atividades da segunda feira. Outros mencionaram que preferem a aula ao ar livre, já outros acham que os espaços utilizados estão ótimos:

Olha não prejudica, mas aquele ginásio é muito quente. Mas dá pra gente fazer. Pra dificultar, pra aprender, dificulta não. A gente sente mais calorosa, mas dar (CALMA).

Pra mim não, eu num acho não. O que me importa só uma horinha pra mim, tudo é bom (ENERGIA).

Poderia mais até agora num tá havendo esse problema não. Tem boa iluminação e o calor é natural, não é demais (SERENA).

Pra mim não. Onde botarem pra mim tá tudo bem. A caminhada no bosque é mais difícil, porque tem os galhos (ATENCIOSA).

Sete dos sujeitos entrevistados fizeram referência ao calor, como sendo dificultador da aprendizagem, porque os mesmos se sentem afadigados, agitados e diminui a atenção:

Interfere principalmente naquele ginásio lá na dinâmica, jogos. Aquele ginásio, eu acho lá um forno quente, escuro, acho que lá num tem conforto nenhum, apesar de que ele é grande, espaçoso, mas é quente e escuro. Atrapalha muito. Você não sente vontade nem de ir ao sanitário (MAROCA).

Eu acho que interfere, porque a gente tá aqui há tres anos, porque em vez de tá preocupado em aprender, a gente tá preocupado com o calor afadigado, com aquela incomodação (CONCENTRADO).

O único local que faz calor é esse aqui (se referindo ao ginásio de esportes) no

dia que tá muito quente, atrapalha um pouco. Porque a quentura deixa a pessoa muita agitada né? (EDUCADA).

Esses relatos demonstram que, para que os idosos se sintam bem e tenha um melhor aprendizado, o local onde realiza a atividade física, deve ser bem arejado. Os entrevistados mencionaram apenas o calor, mas um estudo semelhante realizado com idosos praticantes de atividade física no Paraná, revelou que (19,2%) dos participantes referem que o ambiente tem que ser “limpo”, ser “claro” (14,2%), (13,3%) apontaram que o local deve ser “alegre” e (15%) dos entrevistados relataram que o local de prática da atividade física tem que ser “arejado” e “seguro”. Segundo os autores desta pesquisa, outro fator levantado pelos sujeitos foi com respeito ao “som”, sobre o qual (10,8%) afirmaram que deve ser baixo (VAGETTE E ANDRADE, 2006). Estes autores reforçam que a questão do som é importante e deve ser levada em conta pelos professores que atuam com os idosos, pois muitos professores acreditam que, quanto mais alto for o som, mais motivante será a aula. No entanto, a pesquisa citada revelou que, muitos idosos não gostam do som alto e acabam se irritando, ao invés de se motivarem, sendo este um fator negativo para a aprendizagem.

Ao questionarmos se as condições pessoais de saúde, como as doenças, prejudicavam a aprendizagem durante a aula, quase todos os entrevistados, com exceção de dois, responderam que as doenças não interferem na aprendizagem. No entanto, em seguida, relatavam possuir problemas de saúde como dor na coluna, osteoporose, reumatismo, obesidade, hipertensão, artrose, tontura, “problemas da cabeça” entre outros, mas que as atividades que realizam no projeto, na maior parte, ajudam a melhorar esses problemas:

Não. O problema que eu tenho é problema de coluna e essas atividades pra mim é maravilhosa. Às vezes quando saio de casa e a coluna tá doendo, mas quando eu começo alongar, eu esqueço tudo e passa (ALEGRE).

Eu tenho muito problema de saúde, mas eu vivo controlando. Às vezes eu me sinto o coração acelerado, mas passa quando eu começo as atividades (ENERGIA).

Não, eu me sinto bem. Eu tenho problema de osteoporose, hipertensão porque eu vivia um pouco assim indisposta. Hoje em dia eu nem sinto indisposição. O

problema da visão atrapalha aprender, quando é com bola. Eu tenho medo da bola, porque eu não vejo bem o alinhamento da bola, aí tenho medo de bater no meu rosto, porque aí depende muito da claridade. Então lá no ginásio eu sinto dificuldade por causa que é escuro (PACIÊNCIA).

Não, pra mim não. Eu tenho problema de osteoporose e não atrapalha. Não só ajuda, mas quando eu faço muita coisa é que eu sinto um ardor descendo pra cá. Mas fora a isso, eu não tenho nada não (MAROCA).

Ao observar as falas acima, constatamos que todos têm limitações, devido á problemas de saúde, porém, estas não os impedem de realizar as atividades, porque como alguns mencionaram, só realizam o que podem fazer, ou seja, nas aulas, as professoras ensinam as atividades respeitando o limite de cada um. Fato este que foi bastante citado pelos entrevistados ao longo das entrevistas.

Três sujeitos relatam que suas doenças dificultam sua aprendizagem. Uma idosa que possui mal de Alzheimer disse que às vezes esquece o que o professor acabou de falar. Outro diz que o seu problema de visão e audição “atrapalha para aprender”. Já outro sujeito menciona “problemas da cabeça” como dificultadores da aprendizagem:

O mal de Alzheimer prejudica. Muitas vezes elas tão falando é assim, assim e eu estou me lembrando e aquilo tá fugindo de mim, sabe como é? E parece que aquilo tá fugindo da mente. Mal de Alzheimer é uma tristeza (NERVOSA).

Os problemas de visão e audição atrapalha para aprender (GENTIL)

Só o problema da cabeça prejudica um bocado, porque você tem aquela força de vontade de fazer as coisa, aí não posso (CALMA).

Ao analisarmos os discursos desses idosos, apontamos que os seus problemas de saúde, diferente dos outros sujeitos, estão mais relacionados a problemas cognitivos, ou seja, está ligada a capacidade de percepção, memória e aos transtornos devido a doenças como o mal de Alzheimer. Esses problemas, de acordo com os sujeitos, têm afetado sua aprendizagem. Dessa forma, a preservação da capacidade cognitiva é fundamental para aprendizagem, pois de acordo com Vieira (2004) quando o idoso possui problemas cognitivos como os dos sujeitos

citados nesta pesquisa, este sentirá dificuldades de sentir, pensar, perceber, lembrar, raciocinar, e até para produzir respostas aos estímulos externos.

Diante desse fato são indispensáveis que, na metodologia de ensino desses programas de atividades físicas para terceira idade, sejam introduzidas atividades que privilegiem o trabalho da memória, do raciocínio, das sensações de tato, de percepção, audição, para que sejam amenizadas as perdas cognitivas causadas pelas doenças adquiridas no processo do envelhecimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a importância do processo de aprendizagem das atividades físicas praticadas pelas pessoas idosas, este estudo buscou compreender, segundo a percepção dos idosos, os fatores que influenciam no processo de aprendizagem das atividades físico-esportivas praticadas pelos os idosos, participantes de um programa de atividades físico-esportivas. Conhecendo que as pessoas da terceira idade sofrem perdas biológicas, psicológicas e sociais ocasionados pelo processo do envelhecimento, constatou-se com esta pesquisa que, os fatores biopsicossociais podem influenciar de forma positiva ou negativa a aprendizagem dos idosos. Ou seja, esses fatores vão facilitar ou dificultar a aprendizagem das atividades físicas praticadas pelos os idosos.

Diante do exposto, constatou-se a necessidade de identificar o perfil dos sujeitos da pesquisa. Dentre os idosos participantes da pesquisa, a maioria possui idade entre 60 e 82 anos e são mulheres, dentre as quais, metade são viúvas e no grau de escolaridade prevaleceu ensino fundamental incompleto. Esses dados também indicaram que as mulheres cuidam mais da saúde e estão mais abertas a aprender e vivenciar novas experiências após os 60 anos e ao perderem seus parceiros. Foi constatado também que a grande parte dos sujeitos teve pouco tempo de estudo.

Dentro do contexto de compreensão dos fatores que influenciam no processo de aprendizagem, constatou-se que os fatores facilitadores da aprendizagem apontados pelos participantes desta pesquisa foram: a realização das atividades em grupo, bem como as amizades formadas entre os participantes, a motivação que estes têm para aprender as atividades propostas e a adequação das atividades às limitações dos idosos. Sendo assim, essa descoberta mostra a importância de se estimular as relações sociais nos programas de atividade física para idosos, bem como a necessidade de adotarem-se metodologias para o ensino com idosos, onde as atividades sejam ensinadas de forma seqüenciada, respeitando as limitações do idoso na execução da atividade proposta pelo professor, no intuito de melhor facilitar o processo de aprendizagem pelos idosos. Porém após o ensino das atividades por partes, é importante que os idosos vivenciem o momento do jogo, da dança e das

dinâmicas de grupo, para que os momentos de aprendizagem não deixem de serem momentos divertidos, de prazer e alegria.

Já os fatores dificultadores da aprendizagem relatados pelos os idosos entrevistados nesta pesquisa são um ambiente quente (calor), algumas doenças que afetam a cognição, como o mal de Alzheimer, problemas com a memória e também déficit na audição e visão. Alguns sujeitos pronunciaram também que, embora consigam realizar as atividades do projeto, possuem dificuldades para realizar algumas atividades de alongamento, de equilíbrio e alguns jogos.

Tais resultados refletem a necessidade de haver uma maior preparação do educador físico que trabalha com essa parcela da população, no aspecto ensino-aprendizagem da atividade física, no sentido de conhecer melhor as mudanças biológicas que ocorrem no organismo do indivíduo idoso, para atender as suas necessidades, assim como entender às várias características do envelhecimento, tais como mudanças nos aspectos psicológicos, idade cronológica e transformações sociais.

Dessa forma, este estudo aponta que os fatores facilitadores e dificultadores da aprendizagem exercem influência significativa no processo da aprendizagem dos idosos, e estes devem ser levados em consideração na elaboração de metodologias de ensino de atividades físicas pensadas para este público. Com isso, a análise destes fatores permite a adaptação das aulas, considerando as necessidades, os interesses e principalmente, o respeito às características, limites e potencialidades do idoso.

No entanto, este estudo é uma parte da grande problemática que é o processo ensino/aprendizagem das atividades físicas praticadas pelos idosos inseridos em programas de atividades físicas. Assim sendo, é imprescindível a realização de novas pesquisas que analisem também outros aspectos inerentes ao processo de aprendizagem dos idosos, a fim de aprofundar melhor esse assunto, tendo em vista a elaboração de metodologias de ensino visando melhor promover o processo de aprendizagem de atividades físicas do idoso.

6 REFERÊNCIAS

ALENCAR, R. S. Ensinar a viver, ensinar a envelhecer: desafios para a educação de idosos. **Estud. interdiscip. envelhec., porto alegre**, v. 4, n. 4, p. 61-83, 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br/scielo> > Acesso em: 03 de março de 2010.

ÂNGULO, M. S. A aprendizagem na terceira idade sob o ponto de vista geriátrico. In: **Cadernos para a terceira idade**, Sesc, São Paulo, 1991.

BAUMGARTNER, R.N. Body composition in healthy aging. *Ann N Y Acad Sci* 904:437-48, 2000. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10865787>> Acesso em: 5 de fevereiro de 2010.

BAUMGARTNER, R.N. et al Epidemiology of sarcopenia among the elderly in New Mexico. *Am J Epidemiol* 147:755-763,1998. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10865787>> Acesso em 5 de fevereiro de 2010.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1997.

BERGO, S. A. a educação e o idoso: perspectivas para novas aprendizagens. In: ENCONTRO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO DA UFPI, GT 16 (Educação e Representações sociais) Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar>> Acesso em 30 de maio de 2010.

CAMPOS, D. M. S. **Psicologia da aprendizagem**. 36 ed Petropolis: vozes, 2007.

CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. Bras. Ciência e Mov.** v. 11, n. 3, p. 45-52 Brasília. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>> Acesso em 9 de junho de 2010.

CARVALHO, F. C. **Psicomotricidade na terceira idade**. Trabalho de conclusão de Curso (Monografia de pós-graduação) - Curso "Latu Sensu" em psicomotricidade, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <www.salesiano-ata.br/faculdades/> Acesso em fevereiro de 2010.

CEOLIN, C.E.G.; SILVA, J.F. Construindo com idosos: perspectivas de uma educação permanente. **Rev. Kinesis, Santa Maria**. v. 5, n. 25, 2001. Disponível em: <<http://www.google.com.br/search>> Acesso em fevereiro de 2010.

DAVIM, R.M.B. et al. Estudo com idosos de instituições asilares no município de Natal/RN: características socioeconômicas e de saúde. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. n. 12, v. 3, p. 12-23. Ribeirão Preto, 2004.

DIAS, J.F.S. **Construindo a velhice consciente: uma estratégia de parceria com a Educação**. Tese (Doutorado)-Centro de Educação/Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>> Acesso em: janeiro de 2010.

DIAS, J.F. Alguns bons princípios a serem levados em conta na atividade física com o idoso. In: SAFONS, M.P; PEREIRA, M.M. (org). **Educação Física para idosos: por uma prática fundamentada**. Brasília: Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>> Acesso em: janeiro de 2010.

FARIA JUNIOR, A. G. **O idoso e as atividades físicas**. Niterói: Corpus, 2001.

FERNANDA, F.; ZEISER, C. C. A importância da atividade física na terceira idade. In: 4ª Semana de Ensino, Pesquisa e Extensão Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <<http://www.google.com.br/search>> Acesso em: Maio de 2010.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**. n. 10, (sup), p. 207-19. 2005. Disponível em: <<http://www.google.com.br/search>> Acesso em março de 2010.

FRANCHI, K. M. B. et al. Atividade Física: uma Necessidade Para Boa Saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. v.18; n. 3; p. 152 – 155, 2005.

FREITAS, E. V. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

FREITAS, C. M. S. M. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano** n. 1 v. 9 p. 92-100. 2007. Disponível em: <<http://www.google.com.br/search>> Acesso em: Maio de 2010.

FIATARONE-SINGH, M. A. Body composition and weight control in older adults. In: LAMB, D. R.; MURRAY, R. **Perspectives in exercise science and sports medicine: exercise, nutrition and weight control**. v. 111. Carmel: Cooper, 1998. p. 243-288. Disponível em:

<<http://scholar.google.com.br/scholar?q=FIATARONESINGH%2C+M.+A.+Body+composition+and+weight+control+in+older&hl=pt-BR&btnG=Pesquisar&lr>> Acesso em: 25 out. 2009.

FIATARONE, M. A. et al. Exercise training and supplementation for physical frailty in very elderly people. *New England Journal of Medicine*, v. 330, p. 1769-1775, 1994. <<http://scholar.google.com.br/scholar?q=FIATARONESINGH%2C+M.+A.+Body+composition+and+weight+control+in+older&hl=pt-BR&btnG=Pesquisar&lr>> Acesso em: 10 out. 2009

GRESSLER, Lori Alice. **Introdução à pesquisa**: projetos e relatórios. São Paulo: Loyola, 2004.

GOMES, E. S. L.; LIMA, M.F.; SILVA, P.N.G. **Estudo e Pesquisa Monográfica**. João Pessoa: Editora UFPB, 2004.

GONÇALVES, Marisa Pereira. Influência de um programa de treinamento muscular respiratório no desempenho cognitivo e na qualidade de vida do idoso. 2007. 233 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde)-Universidade de Brasília, Brasília, 2007. Disponível em: < <https://repositorio.bce.unb.br/handle/>> Acesso em Janeiro de 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, Síntese dos indicadores sociais 2009. Disponível em:<<http://www.ibge.com.br/>> Acesso em 23 de Março de 2010.

LIMA, M.P. Gerontologia educacional: uma pedagogia específica para o idoso: uma nova concepção de velhice. São Paulo: LTr, p. 152. 2000. Disponível em:<<http://bases.bireme.br/LILAC>> Acesso em: janeiro de 2010.

LITVOC, JÚLIO e BRITO, F. C. **Envelhecimento: prevenção e promoção da saúde**, São Paulo: editora Atheneu, 2004.

LEE, Y. The predictive values of self assess general, physical end mental health on functional decline and mortality in older adults. **Epidemiol Community Health** 54: 123–129, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.>> Acesso em: Março de 2010.

LEMOS, A. M. MAZZILLI, C. KLERING, L. R. Análise do trabalho prisional: um estudo exploratório **Rev. administração contemporânea** v.2 n.3 p. 129 – 149. Curitiba, 1998 Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>> Acesso em 10 de março de 2010.

LINS, R. G. e CORBUCCI, P. R. a importância da motivação na prática da atividade física. **Estação Científica Online Juiz de Fora**, n. 04, abr./mai. 2007. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar>> Acesso em 31 de maio de 2010.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**, Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira**, São Paulo, v. 20, p. 135-37, set. 2006.

_____. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. **R. Min. Educ. Fís., Viçosa**, v.10, n.1, p. 195-209, 2002. Disponível em: <<http://www.periodicos.com.br/>> Acesso em: 25 out. 2009.

MATSUDO S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000. Disponível em: <<http://www.periodicos.com.br/>> Acesso em: 25 out. de 2009.

MATSUDO, S. e MATSUDO, K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Rev. Brasileira de Ciência e Movimento* v. 5. n. 8. P. 1-12. São Caetano do Sul, 2008. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar>> Acesso em 31 de maio de 2010.

MAZO, G. Z. CARDOSO, F. L. AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima rev. **Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.** v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar> > Acesso em: 1 de junho de 2010.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA DO BRASIL. Estatuto do idoso: Lei ° 10.741, de outubro 2003. Brasília: Ministério da Justiça; 2003

MINISTÉRIO DA SAÚDE SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE, **Política nacional de atenção integral à saúde do homem** (Princípios e Diretrizes) Brasília, 2008.

MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Rev. psiquiatria. Rio Gd. Sul** [online] vol. 29, n.1, p. 70-79. 2007. Disponível em: < www.sielo.com.br> Acesso em: 7 de abril 2010.

MÔNICA, A. ZULMIRA, M. A. H. VICTOR, V. V. Programas de promoção da saúde do idoso: uma revisão da literatura científica no período de 1990 a 2002. **Rev.Ciência & Saúde Coletiva**. v. 9, n. 3, p. 557-581, 2004. Disponível em: < www.sielo.com.br > acesso em: 5 de abril 2010.

NERI, A. L. **Paradigmas contemporâneos sobre o desenvolvimento e o envelhecimento.** In: A. Liberalesso Néri (org.) *Desenvolvimento e envelhecimento.* Campinas: Papirus. 2001.

OLIVEIRA, F. S. e OLIVEIRA, R. C. S O ensinar e o aprender com a terceira idade. **Revista Eletrônica de Ciências da Educação**, Vol. 3, No 1, 2005. Disponível em: <<http://revistas.facecla.com.br/index.php/reped/article/viewFile/519/402>> Acesso em: Janeiro de 2010.

OKUMA, S. S. Um modelo pedagógico de educação física para idosos. In: SAFONS, M.P; PEREIRA, M.M. (org). **Educação Física para idosos: por uma prática fundamentada.** Brasília: Faculdade de Educação Física, UnB, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **The World Health Report.** Geneva; 2009. Disponível em: < <http://www.who.int/whosis/whostat/2009/en/index.html>> Acesso em: 10 de mar 2010.

PÁDUA, E. M. M. **Metodologia da pesquisa – uma abordagem teórico-prática.** 10ª Ed. revista e atualizada. Campinas, SP: Papirus, 2004.

PAPALÉO NETO, **Matheus, Tratado de gerontologia.** 2. Ed. rev. ampl. São Paulo: editora Atheneu, 2007.

PALMA, L. T. S. **Educação permanente e qualidade de vida indicativos para uma velhice bem-sucedida.** Passo Fundo, RS: UPF, 2000.

PEIXOTO, C. **De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos,** In RP Veras (org.). *Terceira idade: desafios para o terceiro milênio* p. 41-74. Relume-Dumará-Uerj-UnATI, Rio de Janeiro 1997. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>> Acesso em Março de 2010.

POZO, J.I. *Aprendizes e mestres: a nova cultura da aprendizagem.* Porto Alegre: Artmed, 2002.

RASO, Exercício com peso para pessoas idosas: a experiência do Celafiscs. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v. 8, n. 2, p. 41-49 março, 2000. Disponível em: < <http://www.google.com.br/scholar>> Aceso em 10 mar 2010.

RIBEIRO, S. N. P. Atividade física e sua intervenção junto à depressão. **rev Brasileira de atividade física e saúde.** n. 2, v. 3, p. 73-79, 1998 Disponível em: <http://www.sbaafs.org.br/_artigos/203.pdf> Acesso em: 27 mar 2010.

RAMIRES, C. M. G. **Atividade Física na Promoção da Saúde dos Idosos.** Trabalho de Conclusão de Curso (monografia de graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2001.

RAUCHBACH, R. **Atividade física para 3ª idade: uma proposta para a vida.** Londrina: Midiograf, 2001.

SANTOS, S. TANI, G. Tempo de reação e a aprendizagem de uma tarefa de "timing" antecipatório em idosos **Rev. paul. educ. fís** v. 1, n. 9, p. 51-62, jan.-jun. 1995. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>> Acesso em Março de 2010.

SANTOS, S. M. S. **Educação de idosos: razões para investir.** Trabalho de conclusão de curso (Dissertação de Mestrado) Mestrado em Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2004.

SANTOS, S. M. P. **Brinquedoteca (o lúdico em diferentes contextos).** Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2005.

SHEPHARD, R. J. Alterações fisiológicas através dos anos. In: **American College of Sports Medicine.** Prova de esforço e prescrição de exercício. Rio de Janeiro: Revinter, p. 291-298. 1997.

SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. M. **Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos.** Disponível em: <<http://www.cref7.org.br/Topicos/Publicacoes/LivroAFidosos.pdf>> Acesso em: 05 dez 2009.

SPIDURSO, W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento.** São Paulo: Manole, 2005.

STELLA, F. et al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios Atividade Física. **Rev. Motriz, Rio Claro, Ago/Dez** Vol.8, n.3, p. 91-98. 2002. Disponível em:<<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Stela.pdf>> Acesso em: 28 mar. 2010.

TRIBESS, S. VIRTUOSO, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos **Rev. Saúde.** v. 1, n. 2, p. 163 -172. Campos, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>> Acesso em 9 de junho de 2010.

VARGAS, S. Metodologia de ensino-aprendizagem para pessoas idosas. *Efdeportes Rev. Digital, Buenos Aires*, ano 7, n. 39, 2001. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar>> Acesso em março de 2010.

VIEIRA, E. B. **Manual de Gerontologia – Um Guia Teórico - Prático para Profissionais, cuidadores e familiares**, segunda edição, Rio de Janeiro: editora vevinter Ltda, 2004.

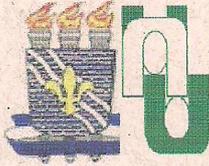
VELASCO, C. G. **Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade** São Paulo: Phorte, 2006.

VALENTE, J. A. Aprendizagem continuada ao longo da vida: o exemplo da terceira idade. In: KACHAR, Vitória. **Longevidade** (um desafio para a educação). São Paulo: Cortez, 2001.

VAGETTI, G. C. e ANDRADE, O. G. Fatores influentes sobre o processo ensino-aprendizagem na educação física para idosos. **Rev. Acta Sci. Health Sci.** Maringá, v. 28, n. 1, p. 77-86, 2006.

ANEXOS

Anexo 1: Certidão de Aprovação de comitê de ética



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
 HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES
 HUMANOS - CEP**

CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley - CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 04/05/2010, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado **A PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE OS FATORES QUE INTERFEREM NA APRENDIZAGEM DE ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS.** Protocolo CEP/HULW nº. 242/10, dos pesquisadores MARIA ADRIANA CIRINO NUNES e PROF^a. DR^a. MARIA DILMA SIMÕES BRASILEIRO (orientadora).

Solicitamos enviar ao CEP/HULW, no final da pesquisa, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 04 de Maio de 2010.

Profª Drª Iaponira Cortez Costa de Oliveira
 Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW

Endereço: Hospital Universitário Lauro Wanderley-HULW - 4º andar. Campus I - Cidade Universitária.
 Bairro: Castelo Branco - João Pessoa - PB. CEP: 58051-900 CNPJ: 24098477/007-05
 Fone: (83) 32167302 — Fone/fax: (083)32167522 E-mail - cep hulw@hotmail.com

APÊNDICES

Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a) _____ . Esta pesquisa é sobre A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE OS FATORES QUE INTERFEREM NA APRENDIZAGEM DAS ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVAS e está sendo desenvolvida por Maria Adriana Cirino Nunes, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Prof. Dr. Maria Dilma Simões Brasileiro.

O objetivo do estudo é investigar os fatores que interferem na aprendizagem das atividades físico-desportivas na percepção dos idosos

A finalidade deste trabalho é contribuir com o trabalho dos profissionais da área de Educação Física que lidam com idosos e possibilitar a elaboração de programas de atividades físicas para terceira idade considerando os fatores que influenciam no processo de aprendizagem das atividades físico-desportivas.

Solicitamos a sua colaboração para responder a uma entrevista, 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.

Esclarecemos 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 pelo Pesquisador(a). 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.

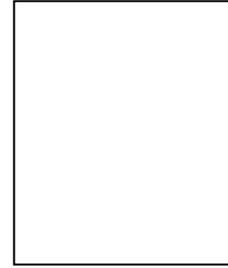
Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

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

OBSERVAÇÃO:



Espaço para impressão
dactiloscópica

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora.

Prof. Dr. Maria Dilma Simões Brasileiro

Endereço (Setor de Trabalho):

Universidade Federal da Paraíba

Centro de Ciências da Saúde

Departamento de Educação Física

LAECOS - Laboratório de estudos sobre lazer, esporte, corpo e sociedade.

Telefone: (83) 88403514

Atenciosamente,

Prof. Dr. Maria Dilma Simões Brasileiro

Maria Adriana Cirino Nunes

Apêndice B – Roteiro da entrevista semi-estruturada

Esta pesquisa será realizada com o objetivo de construir um trabalho monográfico para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física.

TEMA: A percepção dos idosos sobre os fatores que interferem na aprendizagem das atividades físico-esportivas.

OBJETIVO DO INSTRUMENTO: Compreender, segundo a percepção dos idosos, os fatores que influenciam no processo de aprendizagem das atividades físico-esportivas.

DATA DA ENTREVISTA: ___/___/___

Roteiro da entrevista

1. O senhor/a se sente motivado, com ânimo, para aprender as atividades ensinadas durante as aulas? Por quê
2. Fazer as atividades com os outros colegas do projeto ajuda ou prejudica na hora de aprender uma atividade nova?
3. O senhor/a acha melhor ir aprendendo por partes, como por exemplo, aprender primeiro a chutar, para depois jogar futebol, aprender a fazer a cesta, para depois jogar basquete, ou prefere já aprender jogando o jogo mesmo? Por quê?
4. O senhor/a tem alguma dificuldade na hora de realizar as atividades aqui no projeto? Qual/is é/são a/s atividade/s mais difícil/eis para o senhor/a realiza?
5. O senhor/a tem dificuldade para entender as atividades propostas no projeto?
6. Os problemas de casa, as tristezas ou preocupações, dificultam na hora de aprender as atividades realizadas pelo o/a senhor/a no projeto?
7. O calor, a iluminação e o local onde o senhor/a pratica as atividades interferem na sua aprendizagem? Por quê?
8. Tem algum problema de doença ou da idade que prejudica sua aprendizagem durante a aula?
9. PERFIL SOCIO-ECONÔMICO:
 Escolaridade: _____
 Profissão: _____
 Aposentado: sim () não () Tempo _____
 Sexo: F () M () Idade: _____
 Estado Civil _____