

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

**LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE: UMA ANÁLISE DA  
PERCEPÇÃO DOS IDOSOS**

**SARA DE ANDRADE MELO**

**JOÃO PESSOA/PB  
2010**

SARA DE ANDRADE MELO

**LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE: UMA ANÁLISE DA  
PERCEPÇÃO DOS IDOSOS**

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<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria Dilma Simões Brasileiro

**JOÃO PESSOA  
2010**

*M528L      Melo, Sara de Andrade.*

*Lazer, atividade física e esporte: uma análise da percepção dos idosos / Sara de Andrade  
Melo. - - João Pessoa: [s.n.], 2010.  
65 f.: il. -*

*Orientadora: Maria Dilma Simões Brasileiro.*

*Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.*

*1. Lazer- Idosos. 2. Lazer ativo. 3. Atividade física - Idosos. 4. Esporte.  
5. Envelhecimento ativo.*

*BS/CCS/UFPB*

*CDU: 793-053.9 (043.2)*

SARA DE ANDRADE MELO

## **LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE: UMA ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DOS IDOSOS**

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

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

UFPB/CCS/DEF

Tereza Carmem Onofre

Prof. Dra. \_\_\_\_\_

FMN/DEF

Nome Membro da banca

Prof. Ms. \_\_\_\_\_

UFPB/CCS/DEF

## Dedicatória

*Dedico este trabalho a Deus por sua força e misericórdia, a minha mãe e minha filha pelo carinho e compreensão nos momentos ausentes.*

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por sua proteção e por mais uma conquista.

Aos meus pais, Milton e Socorro, por tudo que me ensinaram.

A minha filha Sabryna por seu amor.

Ao meu namorado Giulliano pelo incentivo e carinho.

A minha irmã Erivania por sua dedicação, força e paciência.

A minha orientadora Maria Dilma Simões Brasileiro pelos conhecimentos adquiridos que contribuíram para minha formação e na construção deste trabalho.

Aos idosos do Projeto Lazer Ativo pela colaboração neste estudo e por todo carinho.

As minhas companheiras e amigas nessa jornada Adriana, Sandra, Laryssa e Camilla, por compartilharmos os nossos sonhos.

E a todos os meus amigos e a minha grande família.

Mas os que confiam no SENHOR recebem sempre novas forças. Voam nas alturas como águias, correm e não perdem as forças, andam e não se cansam. (Isaías 40. 31)

## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compreender o significado dos conceitos de lazer, atividade física e esporte para um grupo de idosos. Caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa descritiva. Para coleta de dados foi utilizada como instrumento, uma entrevista semi-estruturada. Os Participantes da pesquisa foram indivíduos acima de 60 anos, regularmente matriculados no projeto de extensão “Lazer ativo: atividade física e qualidade de vida para terceira idade” na Universidade Federal da Paraíba. Foram entrevistados 17 idosos, com idade entre 60 a 82 anos. A maioria dos sujeitos são mulheres, viúvos. Os idosos conceituaram lazer como sendo atividades que proporcionam diversão, alegria, prazer, paz fazer amizades, sair da rotina; com exemplos de atividades como passear, viajar, ler, brincar e ainda como sua vivência no próprio projeto. Já a atividade física foi conceituada pelos idosos como a realização de exercício físico, estimulação e desenvolvimento para o corpo, cuidar de si e do físico. Um benefício para a saúde e com exemplos de atividades como caminhada, ginástica, hidroginástica, dança. Os entrevistados tiveram dificuldades em conceituar esporte, o pouco que compreende deve-se ao que é divulgado pela mídia. Concluímos que os programas e projetos de atividade física para terceira devem oferecer durante as suas aulas práticas, os conhecimentos teóricos das atividades que são realizadas. Assim mesmo, consideramos importante trabalhar com os idosos, os benefícios para a qualidade de vida das atividades vivenciadas, explicar as alterações biopsicossociais durante e após as práticas e por fim, contextualizar sócio-culturalmente as atividades vivenciadas nos projetos e programas para idosos.

Palavras-chave: Lazer Ativo. Atividade Física. Esporte. Idosos. Envelhecimento Ativo.

## ABSTRACT

This study aimed to understand the concepts of leisure, physical activity and sport for a group of elderly. Characterized as a qualitative descriptive. For data collection was used as an instrument, a semi-structured interview. Participants of the study were patients over 60 years, regularly registered in the extension project "Active leisure: physical activity and quality of life for seniors" at the Federal University of Paraíba. We interviewed 17 elderly people, aged 60-82 years. The majority of subjects were women, widowed. The elderly conceptualized as leisure activities that provide fun, joy, joy, peace, make friends, get out of routine, with examples of activities like walking, traveling, reading, playing and even as his own experience in the project. Already physical activity was defined by the elderly as physical exercise, stimulation and development for the body, take care of themselves and the physical. A benefit for the health and examples of activities such as walking, gymnastics, aerobics, dance. Respondents had difficulty in conceptualizing sport, little understanding is due to what is disclosed by the media. We conclude that the programs and projects for physical activity should offer third during their practical classes, the theoretical knowledge of the activities that are carried out. Likewise, we consider important to work with the elderly, the benefits to quality of life activities experienced explain the biopsychosocial changes during and after practices and finally, to contextualize socio-cultural activities experienced in the projects and programs for seniors.

Keywords: Active leisure. Physical activity. Sport. Elderly. Aging Actively.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Distribuição dos idosos quanto ao perfil sócio econômico.....	33
---	----

## **LISTA DE ANEXOS**

<b>Anexo 1 - Certidão de Aprovação do Comitê de ética.....</b>	<b>58</b>
--	-----------

## **LISTA DE APÊNDICES**

<b>Apêndice A – Roteiro da Entrevista.....</b>	<b>61</b>
<b>Apêndice B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>63</b>

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>16</b>
2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E SUAS ALTERAÇÕES.....	16
2.2 O CONCEITO DE LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE.....	20
2.2.1 Compreendendo o Lazer.....	20
2.2.2 Compreendendo a Atividade Física.....	22
2.2.3 Compreendendo o Esporte.....	24
2.3 O LAZER ATIVO E ENVELHECIMENTO.....	26
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>31</b>
<b>4 ANALISANDO E INTERPRETANDO OS DADOS.....</b>	<b>33</b>
4.1 CONHECENDO OS IDOSOS.....	33
4.2 LAZER, ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA: PRAZER, DESCOBERTA E SAÚDE.....	35
4.3 AS ATIVIDADES DE LAZER FÍSICO-ESPORTIVAS DOS IDOSOS.....	42
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>48</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>57</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>60</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se tornado um processo natural para qualquer sociedade, seja ela desenvolvida ou em desenvolvimento. O que era antes o privilégio de poucos, chegar à velhice, hoje passa a ser norma, mesmo nos países mais pobres (LIMA-COSTA e VERAS, 2003). O nosso país tem passado por essa fase de transição demográfica.

A velhice é caracterizada como um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem diversas modificações, tanto morfológicas, funcionais e bioquímicas, como psicológicas. Essas mudanças determinam a progressiva perda das capacidades de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos (VIEIRA, 2004).

O envelhecimento do organismo acontece de forma biológica, psicológica, social e funcional. No âmbito biológico, as alterações referem-se às perdas orgânicas do organismo; no âmbito psicológico, referem-se a auto-aceitação e o bem-estar; já no âmbito social, refere-se à relação do indivíduo com a sociedade; e no funcional, relaciona-se à função e realização das atividades diárias.

Diante desses aspectos que caracterizam o processo de envelhecimento surge à necessidade de propiciar ao idoso uma melhor qualidade de vida. Esta busca não é só o controle de doenças, mas principalmente o bem-estar físico, psíquico e social. Dessa forma, surgem vários estudos dentro da gerontologia. Para Vieira (2004), a gerontologia estuda o processo de envelhecimento em seus aspectos biopsicossociais, visando manter um bom nível de vida e de funcionamento do organismo, não só retardando o declínio físico ou prolongando a vida, mas tornando-a mais significativa, com qualidade e nova perspectiva.

A Educação Física tem se destacado nos estudos relacionados ao envelhecimento e no desenvolvimento de programas físico-esportivos adequados ao nível dos idosos. Esses programas são importantes, na medida em que promovem muitos benefícios e a prevenção de diversas patologias, contribuindo para a qualidade de vida nessa faixa etária. Segundo Moragas (1997, p.55) “o exercício físico, dentro de certos limites, demonstrou ser um fator importante para estimular diversos órgãos, e torná-los mais aptos em face das agressões da velhice”. Neste contexto, cresce cada vez mais, a procura acentuada de idosos por atividades

desenvolvidas no âmbito do lazer, da atividade física e do esporte. Surgindo assim, vários programas que trabalham nessa perspectiva, buscando oferecer o lazer ativo aos idosos, objetivando a promoção da saúde e de qualidade de vida.

O lazer é definido por Durmazedier (1980, p. 34), “como um conjunto de ocupações em que o indivíduo pode entregar-se de bom grado, seja para repousar, se divertir, ou até mesmo para desenvolver uma informação ou formação desinteressada [...]”. Neste sentido, o lazer se apresenta como uma forma de prazer para indivíduo, sendo desenvolvido por meios de diversas atividades que não impõe nenhum tipo de obrigação. O lazer para o idoso é de suma importância, pois permite ao mesmo a ocupação do seu tempo ocioso, relacionar-se, promovendo prazer e bem estar.

O lazer que constitui o conjunto de atividades mais extenso e mais significativo desta idade, mesmo quando a doença ou a miséria erguem seus obstáculos. É através da prática destas atividades, através dos valores correspondentes que as probabilidades de realização pessoal da terceira idade são mais fortes. (DUMAZEDIER, 1974, p.114)

Segundo Ferrari (2007), o lazer amplia a consciência individual e social, possibilita o aumento da criatividade e à estimulação de sentimentos de solidariedade e cooperação entre grupos e pessoas. A pessoa que realiza atividades de lazer tem oportunidades de integrar socialmente e realizar funções mais participativas, desenvolvendo e instigando seus valores e atitudes, promovendo bem estar psicológico, principalmente para as pessoas idosas que, em sua maioria, estão inseridas de uma sociedade preconceituosa.

A atividade física também se torna um meio de integração dos idosos na sociedade. Ela é definida como qualquer exercício, em consequência da contração muscular, que resulte em gasto calórico (CASPERSENET, POWELL e CHRISTENSON, 1985). Na vida do idoso, a atividade física trará benefícios a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico. Contribui para a prevenção e tratamento de doenças crônicas. Promove ao idoso progresso na sua aptidão física, melhorando sua mobilidade, força, equilíbrio, coordenação e resistência cardiorrespiratória, além de contribuir na sua capacidade funcional, promovendo independência na realização das atividades físicas diárias (MATSUDO, 2009).

Assim como a atividade física, o esporte também já faz parte da vida das pessoas idosas. É conceituado por Schüller Duden (1987) como uma coleção de designações dada a todo movimento, jogo ou forma de competição expressa pelas atividades físicas do ser humano. Na terceira idade, o esporte é desenvolvido como forma participativa, como lazer, promovendo a pessoa idosa prazer, interação e descontração, na medida em que contribui para melhoria da sua aptidão física. No entanto, é necessário fazer adaptações de acordo com as limitações do grupo, visando promover um bem estar a todos.

As atividades de lazer físico-esportivas passam a fazer parte da vida dos idosos, devido aos inúmeros benefícios que proporciona na sua vida. Os termos lazer, atividade física e esporte são divulgados com frequência no dia-dia das pessoas, por meio dos vários meios de comunicação. Entretanto, percebe-se que nem sempre os idosos, ou mesmo a sociedade em geral, têm um conceito claro desses termos comumente falados pela mídia.

Desta forma, este estudo busca compreender o entendimento dos idosos sobre estes conceitos, ou seja, o que significa lazer, atividade física e esporte para os idosos? Desde esta problemática, o presente estudo tem como objetivo compreender o que significa os conceitos de lazer, atividade física e esporte para um grupo de idosos. Mais especificamente, buscaremos identificar o perfil sócio-econômico dos idosos; conhecer o que significa lazer, atividade física e esporte para os idosos; descrever as atividades que os idosos consideram como lazer, atividade física e esporte.

Os achados produzidos neste estudo poderão dar subsídio importante no diagnóstico ausência/presença de teoria nas práticas realizadas nos programas de lazer físico-esportivo para a terceira idade. Ainda, poderá subsidiar informações e reflexões para novas pesquisas quanto ao lazer, atividade física e esporte na vida dos idosos.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E SUAS ALTERAÇÕES

O ser humano tem seu ciclo de vida repleto de transformações e características próprias para cada idade. A velhice é mais uma etapa, que se inicia por volta dos 60 anos de idade. Para Vieira (2004), ela é caracterizada como um processo dinâmico e progressivo, no qual ocorrem diversas modificações, tanto morfológicas, funcionais e bioquímicas, como psicológicas, que determinam a progressiva perda das capacidades de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos.

Os estudiosos em gerontologia afirmam, que a idade cronológica não corresponde à idade biológica (Rauchbach, 2001). O processo de envelhecimento acontece de forma diferenciada e individualizada, dependendo do contexto de vida. Para Okuma (1998) a velhice não é definível por simples cronologia, e sim pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde do indivíduo, sugerindo que o processo de envelhecimento é pessoal e diferenciado.

Cada indivíduo reage ao processo de envelhecimento de forma diferente: para uns é uma dádiva viver longos anos; para outros “estar em processo de envelhecimento é sentir-se doente (...), pois não encontra mais condições e nem motivo para continuar produzindo e tão pouco sonhando em realizar seus projetos pessoais” (RAUCHBACH, 2001, p.145).

Para Neri (2001, p 30),

o envelhecimento é uma experiência heterogênea, isto é, pode ocorrer de modo diferente para os indivíduos e coortes que vivem em contextos históricos e sociais distintos. Essa diferença depende da influência de circunstância histórico-culturais, de fatores intelectuais e de personalidade e incidência de patologias durante o envelhecimento normal.

Compreende-se ainda que, a velhice será reflexo do estilo de vida que cada pessoa teve no decorrer da sua existência. “O estilo de vida de cada indivíduo é construído a partir de uma série de blocos - que correspondem a um conjunto de práticas sociais que os indivíduos invocam no seu cotidiano” (SPAARGAREN, 2001 *apoud* GUIVANT 2003, p.64). Segundo Pitanga (2002), o estilo de vida, juntamente

com o meio ambiente e os aspectos sociais, são os principais determinantes de doenças crônicas. Certas doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose que surgem principalmente na velhice, poderiam ter os sintomas amenizados com um estilo de vida ativo, ou seja, com a prática de atividade física e atitudes saudáveis.

O envelhecimento do organismo acontece de forma biológica, psicológica, social e funcional. Segundo Mazo, Lopes e Benedetti (2001), o envelhecimento biológico é um processo contínuo e acontece durante toda a vida, diferente para cada pessoa e para cada órgão, quando alguns envelhecem mais rápido que os outros. Para Vieira (2004, p. 116) o que acontece é “uma perturbação da homeostase orgânica”. Acontecendo várias perdas como: perda gradual de elasticidade do tecido conjuntivo, diminuição do consumo de oxigênio e da quantidade de água, uma diminuição da força muscular.

Vieira (2004) ainda caracteriza o envelhecimento psicológico por aumento da exatidão da percepção e diminuição da sua rapidez. O que marca esse envelhecimento é a dificuldade dos idosos se adaptarem as mudanças físicas e sociais oriundas desse processo. Para Mazo, Lopes e Benedetti (2001) o indivíduo apresenta falhas na memória, dificuldades na atenção, na orientação e na concentração.

Ainda segundo este autor, o envelhecimento social é definido como um processo que acontece de forma individualizada nas diferentes culturas, estando dependente à capacidade de produção do indivíduo, tendo a aposentadoria como referencial marcante (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2001). Vieira (2004) afirma que o passaporte para o envelhecimento social é a aposentadoria e a consequência mais visível é o constrangimento sentido pelo idoso, por não se sentir mais aceito na sociedade, reduzindo os seus relacionamentos, desenvolvendo sentimentos de insegurança e medo do futuro.

Por sua vez, o envelhecimento funcional acontece quando o indivíduo passa ter necessidade de ajuda para realizar suas atividades básicas e até mesmo as suas atividades da vida diária (ADVs) (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2001). As ADVs são as tarefas necessárias que o indivíduo realiza diariamente. Elas são divididas em instrumentais (fazer compras, utilizar meios de transporte, dirigir, preparar a comida, atender ao telefone) e físicas (alimentar-se, falar, banhar-se, vestir-se).

A realização de tais atividades é determinada pelo nível de capacidade funcional. Segundo Litov e Lima (2004), a capacidade funcional é um conceito amplo que abrange a habilidade em executar tarefas físicas, preservação das atividades mentais e uma situação adequada de integração social. Já para Rosa et al. (2003) ela apresenta o conceito de incapacidade funcional que define-se pela presença de dificuldade no desempenho de certos gestos e de certas atividades da vida cotidiana ou mesmo pela impossibilidade de desempenho.

Segundo Ramos, quem determina um envelhecimento saudável é o grau de capacidade funcional.

Mesmo o envelhecer sem doença envolve algum grau de perda funcional (...), expressa por uma diminuição discretíssima, porém contínua de vigor, força, prontidão, velocidade de reação e outras funções. Quando essa perda funcional é exacerbada, digamos por um fator genético ou de exposição ambiental, temos o advento de um quadro clínico de doença crônica, que na maioria das vezes é expressa pela insuficiência de um órgão ou sistema biológico que caracteriza a doença (RAMOS 1997, p. 40).

O fenômeno do envelhecimento tem estado mais presente no mundo. A proporção de pessoas acima dos 65 anos subiu em relação ao da população total quando comparado a épocas anteriores (PAPALÉO NETTO, 2007; ROLIM e FORTI, 2006).

Para Neri (2001. p 22), isso “reflete a combinação de três fenômenos: redução da taxa de natalidade, redução da mortalidade em cortes adultas sucessivas e aumento da expectativa de vida na velhice”. Segundo Paschoal (2007), só a diminuição da taxa de mortalidade acarreta o aumento da expectativa de vida da população, mas não necessariamente o envelhecimento populacional, o que determinará esse processo é a junção com a redução da taxa de fecundidade, onde a proporção de adultos aumenta levemente, a população jovem diminui e das mais velhas aumenta em índices relativos. Isso se dá em decorrência do aumento e melhoria da qualidade de serviços de saúde, melhoria nutricional, elevação higiene pessoal, melhores condições sanitárias e ambientais, dentre outros (VITA, 2006; PASCHOAL, FRANCO e SALLES, 2007).

Esse fenômeno acontece tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. Para Lebrão (2005), a diferença é que os países

desenvolvidos, primeiro ficaram ricos e depois envelheceram; já os países em desenvolvimentos estão ficando velhos antes de ficarem ricos. O autor justifica que o desenvolvimento social e econômico nos países em desenvolvimento já estava determinado enquanto a sociedade envelhecia. O Brasil tem passado por essa fase de transição demográfica e é considerado um país de cabelos grisalhos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) garante que todo esse envelhecimento é resultado das políticas de saúde pública, do desenvolvimento sócio-econômico e da capacidade da sociedade de se adaptar buscando maximizar a saúde e a capacidade funcional dos idosos (WHO, 2010).

A partir dessas modificações demográficas surgem necessidades de transformações socioeconômicas, visando uma melhoria da qualidade de vida dos idosos e daqueles que estão no processo de envelhecimento (NETTO, 2004). Surgem conseqüentemente estudos nessa área, com o objetivo de promover melhorias para que esse grupo etário não só viva mais, mas tenha qualidade de vida, a fim de alcançar de forma justa e democrática a equidade na distribuição dos serviços e facilidades (LIMA-COSTA e VERAS, 2003).

As pesquisas nesta área tem tido um papel relevante. Pode-se perceber pelo grande número de trabalhos publicados em revistas científicas que abordam o processo de envelhecimento. Segundo Gáspari e Schwartz (2005, p 69) “a adoção de conceitos e métodos sistemáticos na ciência fez com que fossem impulsionadas as investigações sobre o envelhecimento e a velhice, tomados como objetos de estudo nas mais diferentes áreas do conhecimento”. As políticas públicas, a pesquisa e os estudos relacionados ao envelhecimento têm como preocupação central a promoção do envelhecimento saudável.

Desde os anos 90, a OMS introduziu o termo envelhecimento ativo que é definido como “processo de otimização das oportunidades para saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (OMS, 2005, p.13).

A OMS argumenta que os países têm competência de custear o envelhecimento se implementarem políticas e programas de envelhecimento ativo. Esses programas devem ser fundamentados nos direitos, necessidades, preferências e habilidades das pessoas mais velhas.

A OMS afirma ainda que o envelhecimento ativo se aplica tanto para os indivíduos como para grupos populacionais. O envelhecimento ativo permite que as

peças percebam seu potencial físico, social, mental e bem-estar ao longo da vida e de participação na sociedade. O termo *ativo* refere-se à participação contínua no âmbito social, econômico, cultural, espiritual e civil e não somente estar fisicamente ativo ou exercer força de trabalho (OMS, 2005).

Com o objetivo de promover o envelhecimento ativo, são formados grupos de terceira idade. Esses grupos desenvolvem diversas atividades que abrangem a saúde mental, as relações sociais e as condições físicas de saúde da pessoa idosa. De acordo com o Ministério da Saúde (2006), um grupo é formado de acordo com interesses e assuntos em comum, e se torna um espaço possível e privilegiado, onde ocorrem discussões das situações comuns vivenciadas pelos idosos no seu dia-dia, descobrindo potencialidades e trabalhando a vulnerabilidade elevando a auto-estima. O trabalho em grupo promove uma ampliação dos vínculos em equipe, é um espaço integrante da consulta individual, de troca de informações, de oferecimento de orientação e de educação em saúde.

## 2.2 O CONCEITO DE LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE

### 2.2.1 Compreendendo o Lazer

O termo *lazer*, do latim *licere*, significa “ser permitido”. Tem sua origem na civilização grego-romana, recebendo essa terminologia de lazer na idade contemporânea. Alguns autores defendem que sempre existiu trabalho, conseqüentemente o não-trabalho e que esse tempo seria ocupado por atividades de lazer. O lazer foi abordado desde o início do século XIX. Sua primeira aparição surgiu como “problema social”. Já na segunda metade do século aparecem as primeiras elaborações mais sistematizadas sobre o lazer. Para muitos autores o lazer é produto da sociedade industrial (DIAS, 2009).

É quando o tempo dos homens passa a ser marcado e controlado a partir do ritmo da máquina e motivado pelos interesses do capital que vai se notar uma separação mais rígida e claramente definida entre os momentos de trabalho e de não-trabalho, caracterizando assim o lazer (DIAS, 2009, p. 5).

Entre os estudiosos de lazer não existe um consenso para conceituá-lo. Isso ocorre muitas vezes, porque o lazer sempre vem acompanhado de outros termos que se opõem a ele ou que se seguem, como trabalho, recreação, educação, tempo livre, e outros (SOUZA, 1998).

Para o sociólogo Dumazedier (1980, p 34), este termo significa,

(...) um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de bom grado, seja para repousar, seja para se divertir, seja para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, depois de ter-se liberado de suas obrigações profissionais, familiares ou sociais.

Para Marcellino (1991), o lazer é definido como uma cultura compreendida no seu sentido mais amplo e vivenciada no tempo disponível, não como contraposição ao trabalho, mas em estreita relação com ele e as demais esferas de obrigação da vida social. Já para Andrade (2001, p.22), o lazer tem a finalidade de “conseguir a desaceleração das atenções pessoais, profissionais ou não, liberando-as das pressões decorrentes das atividades rotineiras ou habituais”.

Segundo Brasileiro (2008, p 81), o lazer é definido como:

Experiências subjetivas, materializadas em atividades físico-esportivas, artísticas, turísticas, recreativas e voluntárias que formam parte da estrutura social, manifestadas por um período de tempo sem caráter obrigatório. É uma parte de um tempo para auto-satisfação, com um grau relativamente elevado de escolha individual dentro do contexto social.

É importante ressaltar que entre as definições de lazer, encontramos um objetivo comum: a capacidade do ser humano sentir prazer e ser feliz realizando as diversas atividades. Andrade (2001, p. 23) evidencia que “o lazer visa à restauração e à renovação das energias necessárias à qualificação da vida humana, além de criar condições propícias à instauração do clima de bem-estar individual e social”.

Para se caracterizar uma atividade como lazer, se faz necessário observar o contexto. Marcellino (2006) acrescenta que o entendimento do lazer não pode ser visto somente a partir do conteúdo de ação e que só ele não constitui condição suficiente para a conceituação. Uma vez que, o que pode ser atraente e prazeroso para determinada pessoa, não raro significa tédio e desconforto para outra. Moragas (1997, p. 213), afirma que “o lazer surge, pois, como uma experiência global da

pessoa, que como o trabalho, o amor ou a relação social, responde aos desejos diferente de cada um”.

Brasileiro (2004) apresenta o tempo livre em categorias que podem ser classificadas em atividades sociais, de lazer, o descanso, necessidades fisiológicas e atividades familiares. As *atividades sociais* são as formas de passar o tempo livre conversando com um amigo, um companheiro, em uma festa, entre outros; nas *atividades de lazer*, a pessoa se encontra com um tempo para ela mesma, em que o prazer e a opção pessoal são as atividades para diversão e prazer individual; o *Descanso*, relacionado com o repouso, é quando o indivíduo está descansando, sem fazer nada. As *necessidades fisiológicas* são as necessidades básicas que exigem satisfação e cuidado, como dormir, comer, beber, entre outras; algumas destas atividades podem estar associadas com as atividades sociais, como comer com membros da família ou colegas. As *familiares*, esta categoria pertence às atividades da família como administração doméstica. Essas categorias revelam que o tempo livre é o meio que o indivíduo tem para repousar, recrear, cuidar-se fisicamente e também adquirir conhecimentos.

Marcellino (2006, p.16) afirma que “as atividades de lazer devem procurar atender as pessoas no seu todo”. Mas para que isso ocorra é necessário que sua escolha, sua opção esteja ligada ao conhecimento das alternativas que o lazer oferece.

### 2.2.2 Compreendendo a Atividade Física

Na atualidade, a atividade física está em evidência de diversas formas, devido a sua importância nos aspectos de promoção de saúde e prevenção de doenças, que atinge todas as faixas etárias. Com objetivo de difundir e inserir as atividades físicas no dia-a-dia das pessoas está sendo criada políticas públicas, que enfatizam a prática da atividade física, visando combater um dos grandes problemas que atinge a maioria da população: o sedentarismo. Esse mal que é caracterizado pela falta de atividade física, pode trazer muitos prejuízos para o organismo do indivíduo causando assim uma maior incidência de patologias.

O grande número de pessoas inativas pode estar relacionado aos padrões de vida moderna. Para Domingues, Araújo e Gigante (2004, p.204) existem razões para essa inatividade entre elas estão “o desconhecimento sobre como se exercitar, as finalidades de cada exercício, limitações de alguns grupos populacionais e percepções distorcidas em relação aos benefícios do movimento”.

Os termos “atividade física” e “exercício físico” são muitas vezes confundidos. Entretanto, apresentam cientificamente definições diferentes. Segundo Caspersenet, Powell e Christenson (1985), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular, que resulte em gasto calórico se comparado ao repouso. O exercício físico é entendido como uma subcategoria da atividade física, uma vez que o mesmo é planejado, estruturado e repetitivo, com o objetivo de se alcançar uma aptidão física. “Diante dessa perspectiva, o exercício físico deverá apresentar conceito mais restritivo do que atividade física” (GUEDES e GUEDES, 1995, p. 13).

Para Barbanti (2003), a atividade física refere-se à totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Nesta mesma linha, Pitanga (2002) afirma que a atividade física pode ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

Vieira (2004, p.43) define a atividade física como “um conjunto de ações corporais capaz de contribuir para a manutenção fisiológica e o funcionamento normal não só do organismo de um indivíduo, como também do seu estado psicológico e social”. Na mesma linha de pensamento, Rolim e Forti (2006), acrescentam que a atividade física está relacionada com a melhora da saúde e com a redução da morbidade e mortalidade, além proporcionar melhora nos aspectos psicológicos e sociais das pessoas que a praticam regularmente.

Sabe-se que, a prática regular da atividade física promove muitos benefícios nos mais variados aspectos: fisiológicos, psicológicos e sociais. Os aspectos fisiológicos estão relacionados ao aumento da força muscular, aumento do fluxo sanguíneo muscular, refinamento da flexibilidade e amplitude dos movimentos, diminuição dos percentuais de gordura, a melhora dos aspectos neurais, a redução dos fatores que causam quedas, a redução dos fatores da resistência á insulina, a conservação ou melhora da densidade corporal óssea diminuindo, assim, o risco de osteoporose, a melhora da postura, redução de ocorrências de certos tipos de

câncer (ROLIM e FORTI, 2006). A atividade física será importante para todas as faixas etárias, principalmente para os idosos, pois contribuirá para amenizar todas as perdas causadas no processo fisiológico, desenvolvendo principalmente melhor suporte cardiorespiratório, força e a flexibilidade.

Nos aspectos psicológicos, a atividade física adiciona melhoria da estética, da auto-estima e auto-imagem e diminuição da ansiedade para alguns casos de depressão. Assim, participar de programas de atividade física é uma maneira de cuidar tanto do corpo como da mente, pois na medida em que perdemos calorias, melhoramos nossa aparência, contribuindo assim para nossa satisfação e bem-estar.

Nos aspectos sociais, a atividade física, promove uma integração, socialização e até mesmo a participação em grupo social por meio de atividades coletivas.

Entretanto na atualidade, mesmo com todos esses benefícios, a atividade física não é praticada pela maioria da população. Participar de um programa de atividade física requer algum gasto por parte do usuário e é considerado, no orçamento familiar, como despesa secundária e desnecessária. Assim sendo, a procura desses programas se restringem as pessoas da classe média-alta. Os demais se engajam nos programas oferecidos pelo governo.

A prática regular da atividade física deve ser uma das principais intervenções governamentais para melhoria da saúde pública, uma vez que já se sabe que as pessoas que são fisicamente ativas correm menos riscos de adquirir doenças do que as pessoas sedentárias.

### 2.2.3 Compreendendo o Esporte

A prática do esporte tem estado presente nas diversas áreas da sociedade. O esporte é trabalhado das mais diversas formas: na escola, como educação física; como participação ou atividade física e lazer; como rendimento ou exercício físico. Mesmo com toda essa difusão, entre a população o conceito de esporte, quando trabalhado no meio acadêmico, apresenta uma complexidade no seu significado. Segundo Böhme (2003, p.99) “dado o grande conteúdo de seu significado na

linguagem popular e a variabilidade conceitual entre as diversas culturas não é possível uma delimitação precisa do conceito de esporte”. Para o autor, o que se entende por esporte atualmente foi determinado mais pelos debates teóricos diários do que por uma análise científica. Para Schüller Duden, (1987) o esporte é definido como um conjunto de denominações dado a todo movimento, jogo ou forma de competição expressa pelas atividades físicas de uma pessoa.

Para Bartanti (2006) existem três condições para se fazer uma definição de esporte. A primeira refere-se a tipos específicos de atividades - o esporte envolve o uso de atividades motoras, proeza física ou esforço físico. A segunda refere-se às condições para que essas atividades aconteçam em situações que vão do informal e desestruturada ao formal e organizada. E a terceira relaciona-se com a orientação individual dos participantes envolvidos nas atividades - o espírito esportivo pode ser a fonte maior de motivação e em outras os participantes estão motivados pelos fatores externos como dinheiro, troféu, aprovação dos pais, treinadores, ou dos espectadores.

Os sociólogos em esporte defendem que o esporte “é uma atividade competitiva, institucionalizada, que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos cuja participação é motivada pela combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos” (BARBANTI, 2006, p.57). *Competitiva* por que o sucesso é medido diretamente pela comparação da efetivação daqueles que estão executando a mesma atividade física, com regras e condições padronizadas; *Institucionalizada* por que as regras da atividade são padronizadas e o cumprimento delas é feito por entidades oficiais; *Esforço físico* implica no uso da velocidade, força, resistência ou a combinação das três; *Habilidades motoras complexas* podem se referir à coordenação, equilíbrio, rapidez ou precisão. E quanto aos *fatores intrínsecos* e *extrínsecos* são quando a motivação baseada na satisfação própria do envolvimento co-existe com a motivação baseada nas recompensas externas (BARBANTI. 2006).

Segundo Tubino (1987), o esporte como dimensão social apresenta-se sobre três perspectivas: esporte educação (ou educacional), esporte-participação (ou participativo) e esporte-rendimento (em que está incluído o esporte de alto nível). O educacional tem a finalidade de formação, fundamentado nos princípios educacionais como participação, cooperação, co-educação, totalidade, regionalização e integração. O Participativo tem objetivo de promover bem estar aos

seus participantes, considerando o prazer lúdico, o lazer e a utilização construtiva do tempo livre promovendo integração social e promoção de saúde. O esporte rendimento ou de alto nível é validado pelas regras e códigos específicos de cada modalidade, institucionalizado, regulamentado pelas organizações internacionais.

Diante dessas perspectivas o esporte será classificado quando relacionado aos diferentes contextos. Ele se apresenta quanto a diferentes grupos de participantes (homens, mulheres, idosos, estudantes, etc.), a diferentes tipos de esportes (individual, dupla, de equipe, etc.) e aos vários níveis de competições (local, regional, nacional e internacional) (BARBANTI, 2003).

O esporte também tem se apresentado como um fenômeno cultural é caracterizado como fenômeno social que influencia e é influenciado pela sociedade (Barbanti, 2003). Tubino (1987, p.57) enfatiza o esporte como importância social, caracterizando como “fenômeno social universal, o esporte constitui-se de relações entre grupos sociais e urbanos, contribuindo para a existência biológica, para combinações de trabalho e vida e para enriquecer a cultura humana”. Essas influências acontecem na medida em que o esporte participa da sociedade nos aspectos políticos, sócio-econômico, educacional e de saúde.

O esporte tem um papel importante na vida das pessoas, acontece como meio de desenvolvimento humano e sua prática está ligada tanto como forma de educação e como forma de saúde, pois o esporte contribui na prevenção de doenças, evita evasão escolar, dependência de drogas e criminalidade, aumenta a auto-estima e despertando valores como a cooperação, solidariedade e ajudando na inclusão social (ALVES e PIERANTI, 2007).

### 2.3 O LAZER ATIVO E ENVELHECIMENTO

A terceira idade é caracterizada por muitas transformações, ocorrem mudanças biológica, psicológicas e sociais. Com a chegada da aposentadoria, o idoso tem mais tempo livre e pode preenchê-lo com atividades que promovam qualidade de vida, incorporando assim um estilo de vida ativo.

Moragas (1997) afirma que com a passagem do trabalhador ativo para aposentado passivo aumenta o seu tempo disponível de oito horas diárias. E se esse tempo não for preenchido com atividades expressivas para o idoso, pode se

tornar um peso. Esse tempo ocioso pode ser prejudicial para pessoa idosa. Como afirma Davin et al. (2003, p.24) “a ociosidade pode ser determinante de sentimentos não realizáveis, como falta de perspectiva e inutilidade, interferindo, na maioria das vezes, no autoconceito e auto-estima do idoso”. Dessa forma, aumenta a procura por atividades de lazer, a prática de atividades físicas e até mesmo atividades esportivas.

O lazer apresenta-se para o idoso como uma forma de ocupar o seu tempo denominado como “ocioso”. Entretanto, em diversos casos, isso não acontece devido à falta de condição financeira, considerando o baixo valor das aposentadorias no Brasil. As mulheres idosas, por sua vez, estão preenchendo o seu tempo com as atividades domésticas e o cuidado com os netos.

Bruhns (1997, p.36), enfatiza que,

Com referência aos idosos, além de decréscimo no salário, devido ao sistema de aposentadoria no país, uma série de preconceitos (vítima privilegiada do desrespeito, do abandono e da pobreza) e estereótipos (ser carente, passivo, desinteressado da vida) vem colocá-los numa posição insatisfatória quanto às possibilidades de serem considerados cidadãos que assumem e lutam por seus direitos, fatos estes transparecidos no lazer.

Segundo Dumazedier, o lazer representa um papel importante na vida das pessoas idosas. Como afirma este autor, “É através da prática destas atividades, através dos valores correspondentes, que as probabilidades de realização pessoal da terceira idade são mais fortes” (DUMAZEDIER, 1974, p.114).

Davin et al. (2003, p.21) afirma que o lazer é importante para os idosos, porque é uma forma de “estabelecer relações com o meio ambiente e com o mundo, condição esta que favorece o inter-relacionamento das pessoas, contribuindo, de certa forma, para se viver melhor e para o bem-estar de cada um”. O autor descreve que em seu estudo realizado com grupo da terceira idade, os idosos afirmaram que o lazer diário constitui um fator social importante, condicionado às melhorias dos aspectos físicos, espirituais e sociais. Nesta mesma perspectiva, Moragas (1997) acrescenta que de todas as pesquisas realizadas entre os aposentados, em diferentes locais, constatam maior satisfação e ajustamento pessoal das pessoas ativas.

O dimensionamento do lazer reside na possibilidade de suscitar atitudes ativas durante a utilização do tempo livre, como participação consciente e voluntária na vida social, opondo-se ao isolamento e ao recolhimento, e a exigência de um processo pessoal livre, pela busca, na utilização do tempo livre, de um equilíbrio, na medida do possível pessoal, entre o repouso, a distração e desenvolvimento contínuo e harmonioso da personalidade (FERRARI, 2007, p. 248).

Atualmente, o lazer se apresenta como um dos mais diversificado e mais extenso conjunto de atividades para essa faixa etária (Ferrati, 2007). Cada vez mais o lazer faz parte da vida dos idosos das mais diferentes formas. O lazer se apresenta na vida dos idosos por meio de atividades como assistir a espetáculos como cinema, teatro, esporte, variedades, leitura, rádio, televisão; participar de festas, bailes, comemorações; realizar jogos e esportes; fazer viagens e visitas (MORAGAS, 1997).

Todas essas atividades de lazer são importantes e podem trazer muitas contribuições para essa faixa etária, principalmente quando praticado ativamente. É importante que o idoso tenha um espaço para realizar as atividades de forma mais participativa. Como afirma Almeida et al. (2005), o lazer é indispensável em todas as idades, observando que o lazer ativo, consciente, prazeroso e lúdico, certamente contribuirá com a saúde em todos os seus aspectos.

Uma das formas de praticar o lazer ativo é por meio de atividades físicas que atualmente tem estado mais presente entre as pessoas idosas. Estudos têm comprovado Okuma (1998); Aragão, Dantas e Dantas (2002); Rolim e Forti (2006); e Mastudo (2009) que a prevenção dos efeitos negativos do envelhecimento está relacionada ao nível de atividade física praticada por esse grupo. Por meio da sua prática regular, a atividade física contribuirá para amenizar as alterações oriundas do envelhecimento, na prevenção de patologias próprias dessa idade.

Assim, vem sendo criados programas de atividade física voltados para terceira idade. É importante ressaltar que a prática de atividade física deve ser sempre orientada, principalmente para a terceira idade. Prescrever atividades para grupo requer cuidados específicos. Segundo Vieira (2006, p.43) a atividade física “deve ser sempre personalizada, levando em consideração as características de cada um, seus hábitos, interesses, capacidades e condições clínicas para que possa ser realizada com prazer”. O mesmo autor acrescenta que “um programa de

atividade física deve começar pela definição do esquema corporal do idoso, principalmente avaliando como ele se percebe” (Vieira, 2006, p. 44).

Na terceira idade o programa de atividade deve trabalhar a reeducação postural, a coordenação, o equilíbrio, a respiração, a mobilidade articular e a resistência física. As atividades mais recomendadas para esse grupo são: atividades aeróbicas de baixo impacto como a caminhada, o ciclismo ou pedalar na bicicleta, a natação, a hidroginástica, o remo, subir escadas, dançar, ioga, tai chi chuan e dança aeróbica de baixo impacto. (MATSUDO, MATSUDO e NETO, 2001).

Pode-se considerar que um bom programa de atividade física é aquele que trabalha todo o esquema corporal do idoso, um exemplo é inserir nas aulas atividades como: *dinâmicas de grupo*, nas quais trabalhe a memória, o equilíbrio, a percepção espacial e temporal; *atividades rítmicas*, para melhorar sua coordenação, seu ritmo, sua percepção corporal, flexibilidade e sua auto-estima; *atividades aquáticas* como a hidroginástica que promove melhoria da força, do equilíbrio, coordenação e da sua auto-imagem e muitas outras atividades. Essas e outras atividades têm um papel fundamental para desenvolver socialização e interação entre os idosos.

Matsudo (2009) também relata que, a atividade física na vida do idoso lhe trará benefícios em nível antropométricos, neuromuscular, metabólico e psicológico, agindo como um agente de prevenção e tratamento de doenças crônicas, contribuindo para sua capacidade funcional e promovendo independência na realização das atividades físicas diárias. E na visão de Araújo (2001), programas adequados de atividades físicas para a terceira idade, ajudam o organismo a diminuir seu processo degenerativo, prolongando e contribuindo para um maior tempo de vida saudável. Relata ainda que atividade física ajuda ao idoso a entender as suas transformações ocorridas nas esferas físicas, psíquicas e sociais.

Outra forma de promover benefícios e também outra opção de lazer Ativo para as pessoas idosas é a prática de atividades esportivas. Embora existam programas que utilizam o esporte como atividade para o grupo da terceira idade, ainda há poucos estudos abordando a temática esporte-envelhecimento. Entretanto, o estatuto do idoso no artigo 20 ressalta que o idoso tem direito ao esporte, assim como a educação, cultura, lazer, diversões e espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade. Portanto, é importante que se criem mais oportunidades de práticas no âmbito do esporte para essa idade. (BRASIL, 2009).

No Brasil, existem programas com atividades esportivas voltados para terceira idade mais é pouco, quando comparado ao número crescente de idosos. O esporte utilizado nos programas de atividade física para terceira é adaptado de acordo com as limitações de cada grupo, recreativa, que visa promover um bem estar, recreação, interação aos participantes. Entre os esportes mais praticados estão: futebol, handebol, voleibol, basquete, ciclismo e a natação. Rauchbach (2001) sugere a natação, evidenciando ser uma das melhores formas de aumentar a capacidade cardiorrespiratória, ressaltando que os idosos devem nadar no estilo que lhe traz prazer.

A prática de esporte pode promover benefícios como manutenção da forma física e da aptidão para o esporte. Quando praticado em equipe este promove satisfação do espírito competitivo, oportunidade para relação social, filiação e identificação (MORAGAS, 1997). Nesta mesma perspectiva, Galatti (2006, p. 30) também evidencia a importância do esporte, ressaltando que “essa prática aumenta a expectativa de vida a partir de hábitos adquiridos desde a infância e juventude, assim como pode contribuir para uma velhice bem sucedida, tanto no que diz respeito à saúde quanto à possibilidade de relações sociais”.

Segundo Nina (2008), devido a pouca participação da terceira idade no esporte competitivo, tem crescido o número de associações que visam promover o conceito de esporte máster como um espaço de recreação, sociabilidade e busca da manutenção de padrões de saúde.

No estado de São Paulo acontece os “Jogos Regionais do Idoso” (JORI), que já está na sua 14ª edição. A competição inclui as modalidades de atletismo; bocha; buraco; coreografia; dança de salão; dominó; malha; natação; tênis de mesa; truco, vôlei e xadrez. Os atletas são de 49 cidades do estado e a competição acontece durante todo o ano. A final estadual é uma realização do governo do estado de São Paulo (JORI, 2010). É uma importante iniciativa, promovendo aos idosos mais uma forma de estarem fisicamente e socialmente mais ativos na sociedade.

Contudo, para uma prática esportiva segura é preciso fazer adaptações de acordo com especificidade de cada grupo, levando em consideração todo o esquema corporal do idoso, respeitando sempre a individualidade e suas limitações. Antes de promover a atividade esportiva é preciso que o grupo experimente cada movimento da modalidade a ser praticada, para só assim realizar as devidas adaptações.

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo tem como objetivo compreender o significado dos conceitos de lazer, atividade física e esporte para um grupo de idosos. Caracteriza-se com uma pesquisa qualitativa descritiva. Qualitativa porque trabalha a compreensão da singularidade e a contextualidade de fatos e eventos, buscando examinar o mundo como é experienciado, compreendendo o comportamento humano a partir do que cada pessoa ou pequeno grupo de pessoas pensam ser a realidade (SILVA, 1996).

Para Neves (1996, p.1) “é freqüente que o pesquisador procure entender os fenômenos, segundo a perspectiva dos participantes da situação estudada e, a partir, daí situe sua interpretação dos fenômenos estudados”. A pesquisa é descritiva por que visa descrever e decodificar os componentes de sistema complexo de significados (NEVES, 1996), ou seja, permite transcrever as interpretações feitas a partir do estudo das respostas dadas pelos participantes.

Os participantes da pesquisa foram indivíduos acima de 60 anos, regularmente matriculados no projeto de extensão “Lazer ativo: atividade física e qualidade de vida para terceira idade”, desenvolvido na Praça de Esporte/DEF/CCS da Universidade Federal da Paraíba. Foram entrevistados 17 idosos, este número de sujeitos foi definido a partir do momento em que as respostas dos entrevistados chegaram ao momento de saturação. O citado 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 feiras, com uma hora de atividade, nos horários da manhã. Nas segundas-feiras, os idosos vivenciam jogos, atividades esportivas e dinâmicas de grupo, com o objetivo de trabalhar o sistema cardiorrespiratório; nas quartas-feiras, as aulas têm como objetivo, trabalhar a flexibilidade e são desenvolvidas exercícios de alongamento, atividades rítmicas, dinâmicas de grupo. Já na sexta-feira é desenvolvida a hidroginástica com o objetivo melhorar a força muscular dos idosos.

Para coleta de dados foi utilizada como instrumento, uma entrevista semi-estruturada (APENDICE A). A mesma seguiu um roteiro previamente estabelecido com perguntas predeterminadas, sendo aplicadas individualmente. A entrevista semi estruturada é uma técnica que consiste numa conversação continuada entre

informante e pesquisador e que deve ser dirigida por este de acordo com seus objetivos (QUEIROZ, 1988).

A entrevista foi dividida em duas partes: a primeira com os dados sócio-econômicos dos participantes como sexo, idade, escolaridade, profissão e a segunda, os significados que os idosos dão ao lazer, à atividade física e ao esporte. As entrevistas foram gravadas utilizando um gravador de voz digital e um caderno para registrar algumas informações quando necessário.

Com o propósito de melhorar a técnica, foi realizado um estudo piloto com quatro sujeitos de terceira idade pertencentes ao mesmo tipo de projeto sendo em horário diferente, não fazendo parte da população do estudo. O objetivo desse piloto foi o de observar a compreensão das perguntas formuladas e a seqüências das mesmas. Através do piloto se pôde observar que uma das perguntas não foi bem compreendida pelos entrevistados e por isso foi retirada do estudo.

A coleta de dados foi realizada na Praça de Esportes do DEF/CCS/UFPB, na cidade de João Pessoa, onde é realizado o Projeto de extensão, *Lazer Ativo: Atividade Física e qualidade de vida para terceira idade*. A coleta de dados foi realizada pessoalmente pela própria acadêmica, durante o período entre 17 a 26 de Maio de 2010, nos dias em que são realizadas as atividades do projeto (segunda, quarta e sexta), antes e após as aulas. A cada entrevista foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) preenchido antes da entrevista. O presente termo foi à manifestação do consentimento dos sujeitos em participar da pesquisa. A pesquisa foi encaminhada para o comitê de Ética em Pesquisa – CEP/ HULW/CCS/UFPB e aprovada por meio da certidão de protocolo n°. 222/10 (ANEXO 1). Todos os dados coletados durante a pesquisa foram assegurados o sigilo das informações individuais e só foram utilizados para divulgação dos resultados do presente estudo.

Os dados obtidos pela entrevista foram analisados pela técnica de análise de conteúdo. Essa técnica “é utilizada para tratamento do discurso na investigação qualitativa. Ela compreende um conjunto de estratégias cujo objetivo é a busca de significados em documentos, material coletados através de entrevistas ou observação no campo diário” (CAMPOS, TURATO, 2009). As categorias analisadas neste estudo foram: o perfil sócio-econômico dos idosos; o significado de lazer, atividade física e esporte para idosos; e as atividades que os idosos consideram como lazer, atividade física e esporte.

## 4 ANALISANDO E INTERPRETANDO OS DADOS

Nesse capítulo serão descritos e analisados os resultados coletados nas entrevistas. A análise deu-se a partir das categorias e receberam denominações diferentes no presente capítulo. Para garantir a privacidade dos entrevistados, foram utilizados na identificação nomes ilustrativos.

### 4.1 CONHECENDO OS IDOSOS

A primeira categoria de análise nos mostra o perfil sócio-econômico dos entrevistados quanto ao gênero, faixa etária, grau de escolaridade, estado civil e profissão, distribuídos na tabela abaixo.

Tabela 1: Distribuição dos idosos quanto ao perfil sócio econômico		
	Descrição	Quantidade
<b>Gênero</b>	Feminino	14
	Masculino	03
<b>Faixa Etária</b>	60 a 69	09
	70 a 79	06
	80 a 82	02
<b>Escolaridade</b>	Alfabetizado	02
	Fundamental Incompleto	05
	Fundamental completo	03
	Ensino Médio	03
	Superior	03
<b>Estado Civil</b>	Casado	05
	Divorciado	02
	Viúvo	07
	Solteiro	03
<b>Profissão</b>	Do Lar	04
	Aposentado	12
	Comerciante	01

Fonte: Dados da Pesquisa

Os participantes da pesquisa foram os idosos do “Projeto Lazer Ativo: Atividade Física e qualidade de vida para terceira idade”. Foram entrevistados no total 17 idosos com idade entre 60 a 82 anos (Tabela 1). A maioria se encontra na faixa etária dos 60 a 69 anos e apenas 02 idosos estão na faixa etária denominada idoso longevo (acima de 80 anos). Segundo Caldas (2003), essa faixa etária

apresenta uma carga grande de doenças crônicas e limitações funcionais, por esse motivo dificulta sua participação em programas de terceira idade. Os dados deste estudo corroboram com o estudo feito por Martins (2007), que em sua pesquisa a maior concentração de idosos estava na faixa etária de 66 a 75 anos.

Com relação ao gênero, a maioria é do sexo feminino (Tabela 1), o que mostra a prevalência da participação de mulheres nos programas de atividade física. Em estudo realizado por Costa-Sales (2003), observou-se uma tendência de maior participação em programas de atividade física de lazer entre as mulheres mais velhas. Como aponta alguns estudos, Santos e Knijnik (2006); Moura (2008), isso acontece porque as mulheres são mais preocupadas nas questões de saúde do que os homens. Importante apontar que as mulheres reconhecem e aceitam melhor as alterações que acontecem no seu corpo, por isso aderem aos programas de atividade física para terceira idade para melhorar sua qualidade de vida. Os estudos referentes à terceira idade corroboram com nosso estudo, onde se percebe a maior frequência de mulheres nos programas de atividade física para esta faixa etária.

Referente ao grau de escolaridade, a maioria dos idosos possui o fundamental incompleto. Foi possível encontrar entrevistados que responderam ter cursado até 4ª série (atualmente 5º ano). Esses dados revelam as dificuldades e debilidades do ensino no Brasil, principalmente em décadas anteriores e nas cidades do interior. Alguns idosos relataram que não puderam dar continuidade aos estudos porque moravam no interior e precisavam trabalhar.

Podemos ver em relação ao estado civil que a maioria é de viúvos. Importante relatar que algumas idosas afirmaram que deram início as atividades físicas após a sua viuvez. Isso se deve ao fato de que a mulher antigamente se dedicava exclusivamente às tarefas domésticas, na criação dos filhos e cuidados com o marido. A mesma dependia financeiramente do seu marido e era impedida de ter participação livre nos espaços públicos, tornando-se marginalizada na sociedade. Era submetida à autoridade do seu marido, devendo obedecê-lo e respeitá-lo, ou seja, acatar suas ordens (SOCORRO, 2006).

Quanto à atividade profissional dos entrevistados a maioria é de aposentados, que anteriormente exerciam as seguintes ocupações: administrador (2), radialista (1), funcionário público (2), professor (3). Ainda vimos que algumas são donas de casa e uma ainda trabalha com marido.

## 4.2 LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE: PRAZER, SAÚDE E DESCOBERTA

Nesse momento serão analisados os conceitos de lazer, atividade física e esporte de acordo com a percepção dos idosos entrevistados do Projeto Lazer Ativo. Quando se perguntou o que era lazer, alguns idosos deram respostas curtas e diretas; outros apresentaram a importância do lazer para suas vidas e outros apenas responderam exemplificando a partir de algumas atividades. Entretanto, todos responderam com bastante segurança.

Para os idosos entrevistados, o lazer é entendido como atividades que proporcionam diversão, alegria, prazer, paz ou mesmo ficar bem à vontade, fazer amizades, sair da rotina:

*Prazer, fazer aquilo que a gente gosta. (PENSATIVA)*

*Lazer pra mim é uma maneira assim... da gente sair um pouco, assim... daquela rotina de casa, do trabalho e se diverti né? Ter um momento diferente daquele diariamente que a gente passa, ter uma coisa boa, uma coisa que nos deixa feliz, nos deixa mais calma né? É isso que acho. É uma coisa maravilhosa lazer né? Todos nós precisamos de lazer, precisamos de trabalho, mas lazer não pode faltar nas nossas vidas. (PACIENTE)*

*Lazer em si, eu acho que é tudo o lazer. Você não só tem lazer pra cozinhar, lavar, não. Você tem também pra desopilar, se distrair, porque se não fica tudo monótono, muito cansativo [...]. (CENTRADA)*

*Lazer é um aumento de divertimento, aumento de tá próximo do membro da sua vida, momento também de descanso, momento de você revigorar suas energias perdidas durante o dia e uma hora o que for né? (LEGAL)*

A entrevistada PACIENTE foi a única que fez a relação entre lazer como tempo oposto trabalho; já CENTRADA acrescentou a relação com as obrigações domésticas. Os resultados mostram que os conceitos dos idosos sobre o lazer estão de acordo com que a literatura que define o lazer como um tempo de descanso, divertimento e como oposto ao trabalho, seja esse trabalho dentro ou fora de casa. Podemos ver, por exemplo, que a definição de lazer do sociólogo francês Dumazidier (1980, p 34), corrobora com a definição apresentada pelas entrevistadas:

(...) um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de bom grado, seja para repousar, seja para se divertir, seja para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, depois de ter-se liberado de suas obrigações profissionais, familiares ou sociais.

Já o entrevistado LEGAL citou também que o lazer é um momento de revigorar as energias, que segundo Marcellino (2006), “recuperar as energias”, o descanso e divertimento são os valores comumente mais associados ao lazer.

Os idosos mostram em seus relatos, o lazer como sendo momentos de viver alegria e ter paz. O lazer é para idosos um momento positivo, um momento prazeroso, para esquecer dos problemas diários. Almeida et al. (2005) afirma que o lazer é um elemento integrante na vida da pessoa, atua na carga/descarga e renovação de energias; na revitalização e desbloqueio dos pensamentos monótonos, negativos e rotineiros. Principalmente para essa idade, que passa por momentos de desgasto físico, psicológico e social, então o lazer será importante, contribuindo para amenizar as dificuldades enfrentadas nessa fase da vida.

Os resultados demonstraram que alguns idosos conceituam lazer por meio de exemplos de atividades. Para eles, lazer é viajar, é ler um bom livro, é praticar esporte, ir ao teatro, cinema, praia, é passear, brincar, é ficar em casa bem a vontade, visitar parques, festa, almoçar fora, ir ao shopping, fazer compras, dentre outras.

*Há! Lazer, lazer é coisa ótima (risos), é passear, é curtir, é pra ir pra praia, é pra ir para shopping, fazer compras. É tanta coisa boa que*

*eu não sei nem dizer, muita coisa boa, ir pra piscina, curtir, né (SORRISO)*

*Lazer pra mim é esporte, é praticar esporte, uma natação, gosto de teatro, teatro pra mim faz parte do lazer, cinema, essas coisas assim. (DIVERTIDO)*

*Lazer é toda atividade festiva que a gente passeia que a gente vai pros parques, que a gente visita as pessoas, que a gente caminha. Eu acho que tudo isso é lazer, festiva, festividade tudo isso é lazer despreocupada, sem tá com preocupação, com nada e eu gosto muito [...]. (FELICIDADE)*

De acordo com os resultados obtidos, podemos apontar que os mesmos conceituam o lazer mostrando a importância dessas atividades. Estes entrevistados definiram o lazer fazendo uso da vivência no projeto. Isso pode ser percebido pelas falas das entrevistadas CORAGEM e CARINHOSA:

*Lazer é isso que a gente faz aqui né? Exercícios, uma prática assim, todos os dias né? É um lazer né? Eu acho que seja. (CORAGEM)*

*[...] é um negócio bom assim né? Paz e a vontade, sem ter perturbação né? Pra mim o lazer assim, conforme vivo aqui [...]. (CARINHOSA)*

Analisando o conceito de atividade física, podemos constatar que os discursos das entrevistadas estavam estruturados em três grupos de entendimento sobre este conceito. Para o primeiro grupo, a atividade física é a realização de exercício físico, estimulação e desenvolvimento para o corpo, cuidar de si e do físico. O segundo grupo ressaltou os benefícios para a saúde, corpo e mente. E o terceiro grupo, conceituou a atividade física, a partir de exemplos de atividades.

A atividade física como realização de exercício físico, estimulação e desenvolvimento para o corpo, dançar, caminhar, cuidar de si e do físico fica evidente na fala destas entrevistadas:

*É isso aqui que a gente faz aqui. Atividade física é subir o braço, descer o braço, dançar, fazer movimento né? Jogar bola. Aí eu gosto de jogar bola (risos). (ENGRAÇADA)*

*Pra mim é estimulação para o corpo né? Pra mim, eu me sinto muito bem. (VAIDOSA)*

*[...] é usar o corpo pra dançar, pra caminhar, pra fazer exercícios, no caso pra se exercitar e ter uma vida melhor, uma atividade pra ter uma vida melhor. (FELICIDADE)*

Observamos que os idosos compreendiam o conceito de atividade física, uma vez que apresentaram atividade física como: estimulação, usar o corpo, realizar movimento, fazer atividade. E todos esses termos se enquadram no conceito científico que apresenta a atividade física como todo movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos que provoque gasto energético (CASPERSENET, POWELL E CHRISTENSON, 1985).

O segundo grupo conceituou a atividade física a partir da sua importância na vida deles. Os mesmos ressaltaram os benefícios para a sua saúde, corpo e mente.

*Atividade física eu acho assim, que é um melhoramento das nossas vidas né? É uma coisa que vem estudando muito e hoje com tantas especialidades de tanta coisa que existe, tanta doença, tantas coisas. Eu acho pra você se prevenir e ter uma qualidade de vida, eu acho que é preciso você fazer tudo isso e hoje eu vejo dessa maneira e Graças a Deus mim saio muito bem (risos) (CALMA).*

*Pra mim atividade física é muito necessária: primeiro porque eu sou uma pessoa pouco obesa, acho que a atividade física vai rejuvenescer, vai melhorar minha vida, minha situação e minha*

*caminhada, meu dia-dia né? Me tornando uma pessoa mais apta, mais com condições de trabalhar e viver o dia-dia. (LEGAL)*

*[...] A gente volta a estimular mais o corpo, principalmente os ossos, porque numa certa idade aparecem muitos problemas nos ossos e no coração, na circulação sanguínea, então a atividade física em si é muito importante principalmente para o idoso. (CENTRADA)*

O terceiro grupo conceituou a atividade física a partir de exemplos de atividades como: caminhada, ginástica, hidroginástica, jogo de bola, dança e aeróbica. Importante destacar que uma das entrevistadas, SERENA, citou as atividades domésticas como sendo atividade física. Vários autores também consideram as atividades domésticas como sendo atividade física (BARROS e NAHAS, 2000, MASTUDO; MASTUDO e NETO, 2001, HALLAL et al., 2007). Assim sendo, as atividades domésticas podem promover benefícios. Como afirma Mazo (2005), as atividades físicas diárias são importantes para que os idosos continuem com uma melhor aptidão física, pois requerem um mínimo de força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio e, com isto, mantêm sua capacidade funcional.

*Atividade física é a caminhada né? É ginástica né? Na piscina e são atividades físicas né? (SENSATA)*

*Atividade física pra mim Ave Maria me sinto muito bem fazendo essa atividade, seja lá ela qual for, caminhar, dançar, aeróbica [...] da piscina, eu participo, que gosto de tudo. (ATENCIOSA)*

*Atividade física é toda as coisas que eu faço durante um dia é uma atividade física, varro casa, lavo louça, coloco a roupa na máquina, estendo, quando seca eu dobro e guardo, essas coisas assim, né? (SERENA)*

Pelas entrevistas analisadas, constatamos que os idosos têm uma boa percepção do conceito de atividade física. A maioria fez referência às atividades

praticadas no projeto, ressaltando a importância das mesmas para suas vidas. Okuma (1998) em seu estudo realizado com os idosos sobre o significado de atividade física para eles, também verificou que os idosos mesmo sendo leigos em relação ao tema, são capazes de reconhecer os efeitos da atividade física em suas vidas e que estão se apropriando do conhecimento disponível. Os estudos na área de atividade física e envelhecimento tem se destacado, pois oferece alternativas de um programa que trabalhe todo o esquema corporal, melhorando suas capacidades cardiorespiratórias, flexibilidade, força e equilíbrio.

Ainda nessa mesma categoria foi questionado para os idosos, o que eles entendiam sobre o conceito de esporte. Detectamos que os mesmos encontraram dificuldades em conceituá-lo. Alguns citaram os esportes e movimentos que são usados nas modalidades esportivas.

*Esporte (risos), eu acho assim que uma atividade que usa as mãos pra jogar, os pés também pra futebol, vôlei, uma coisa assim desse tipo, que a gente se exercita com os braços com os pés, com as pernas [...] (FELICIDADE).*

*Esporte é a mesma coisa (tinha falado da atividade física) é desenvolvimento físico (SERIO).*

*Esporte também é bom né? É uma atividade física pra o bem da saúde da gente né? (TÍMIDA).*

Dentre os entrevistados, apenas um definiu o esporte como uma atividade física, concordando com um dos conceitos mais citados na literatura. Segundo Barbanti (2006, 54) “muitas definições de esporte incluem a noção que ele é uma atividade física. Em outras palavras, ele envolve o uso de atividades motoras, proeza física ou esforço físico”. Constatamos que os demais entrevistados não têm clareza acerca do conceito de esporte e o pouco que compreende deve-se ao que é divulgado pela mídia. Como podemos ver nos trechos abaixo:

*Esporte, esporte é um futebol, é um vôlei, é um basquete. Pra mim esporte é isso (DIVERTIDO).*

*Esporte é jogar bola, futebol essas coisas toda que sai na televisão que eu vejo os jogadores (ENGRAÇADA).*

Os entrevistados também enfatizaram que só tiveram contato com o esporte, depois que estão participando do projeto, como mostra as falas de ATENCIOSA, VAIDOSA e SERENA:

*Esporte pra mim eu não penso, agora é que tô fazendo aqui, mas é bom [...] (VAIDOSA).*

*[...] o que acho pra mim Ave Maria essa turma agora que eu tô fazendo na universidade, o treinamento, eu jogo muita bola, eu gosto de mais, Ave Maria, jogar a bola, chutar, eu aprendi muita coisa que nunca vi na minha vida, eu gosto (ATENCIOSA).*

*Esporte? Esporte é isso que faço, venho pra aqui, brinco e tudo, isso é um esporte (risos) não sei se eu tô certa (SERENA).*

Um dos aspectos também apontado por um dos entrevistados está no fato do esporte ser praticado apenas por pessoas jovens e saudáveis. Erroneamente esta visão está presente em nossa sociedade.

*[...] é uma atividade que eu não acho tão importante quanto atividade física, porque o esporte você tem que ter um pouco de saúde, de energia, tem que ter um bom coração, porque o esporte não é pra todo mundo não. Já atividade física devagarzinho, devagarzinho, você chegar lá, o esporte eu acho q mais pra turma jovem (CENTRADA).*

Entretanto, o esporte é uma atividade física que pode ser realizada por pessoas de todas as idades, considerando as características individuais e limites de cada pessoa. O entrevistado LEGAL, falou que o esporte é muito importante para vida das pessoas, pois ele é meio de interação social. Como defende Silva e Rubio (2006, p. 75) “a prática esportiva surge como um espírito de superação, de limites e

esta atitude são considerados como um ideal positivo para a formação dos indivíduos, daí a importância do esporte como agente socializador”. O esporte promove alegria para seu praticante, como afirma o entrevistado LEGAL:

*Esporte primeiro é um lazer, esporte é rejuvenescer a alma, rejuvenescer a vida e o que você está em contato com seus semelhantes, o que esporte é alegria, é prazer e é felicidade (LEGAL).*

A partir das falas dos idosos, observou-se que os mesmos percebem o esporte de maneiras diferentes. Para MARQUES, ALMEIDA e GUTIERREZ (2007, p. 230) isso acontece porque, “as pessoas são influenciadas pela cultura deste universo e reproduzem o esporte de acordo com as características dominantes de sua sociedade e estrutura social”.

#### 4.3 AS ATIVIDADES DE LAZER FÍSICO-ESPORTIVAS DOS IDOSOS

Nessa categoria serão descritas todas as atividades que os idosos consideram ser lazer, atividade física e esporte. Com relação ao lazer perguntamos quais atividades de lazer que eles realizavam, se eles sempre realizaram essas atividades, qual eles mais gostavam.

Na percepção dos idosos existem várias atividades que eles praticam como sendo atividades de lazer. Segundo Marcellino (2006) as atividades de lazer são distribuídas e classificadas de acordo com os interesses de cada pessoa. Para o autor, essas atividades podem ser classificadas quanto aos interesses artísticos, os intelectuais, os físicos, os manuais, os turísticos e sociais. Neste estudo, as atividades que os idosos consideram com sendo lazer estão distribuídas abaixo, de acordo com a classificação de Marcellino (2006): **Artísticas** – Cinema; **Intelectuais** - Leitura e estudar; **Físicas** – Caminhada, dança, jogos, brincadeiras e esporte; **Manuais** - atividades domésticas, jardinagem; **Turísticas** – viagens, passeios, ir à praia, ao cinema e ao shopping; **Sociais** – Confraternização, almoçar fora, conversa com amigo.

Alguns dos entrevistados apontaram o projeto como oportunidade de lazer. Outros consideram como lazer ficar descansando, repousando, relaxando:

*De lazer olha aqui no projeto é principal né? No projeto que a gente faz, esse é principal, mas também eu participo das pastorais da igreja, também vou pro encontro de idosos na igreja, a gente sai pra fazer passeios em outros lugares que a gente ainda não conhece. (PACIENTE)*

*[...] de lazer o que eu faço mais é descansar, repousar e ir a um cinema, às vezes que eu vou com minhas netas... e leitura, eu gosto mais de ler. (SENSATA)*

*Lazer que eu realizo é todas elas né? Esporte, futebol quando fico desocupado, não tenho o que fazer, leio muito, estudo. Isso tudo é lazer né? (SERIO).*

A partir dos resultados obtidos, podemos constatar que a maioria dos idosos acaba realizando as mesmas atividades de lazer, por falta de oportunidade e por não conhecer outras atividades que o lazer oferece. Faz-se necessário aplicar políticas públicas de lazer para promover aos idosos novas oportunidades de vivenciar outros tipos de lazer, com interesses artísticos, turísticos, manuais e sociais.

O ideal seria que cada pessoa praticasse atividades que abrangessem os vários grupos de interesses, procurando, dessa forma, exercitar, no tempo disponível, o corpo, a imaginação, o raciocínio, a habilidade manual, o contato com outros costumes e relacionamento social, quando, onde, com quem e da maneira que quisessem (MARCELLINO, 2006, p. 18).

Os entrevistados foram questionados se sempre realizaram estas atividades de lazer e a maioria respondeu que não, só após a aposentadoria é que participam dessas atividades. Os motivos são diversos: uns por causa do trabalho, outros afazeres doméstico, filhos e cônjuge. Alguns idosos responderam que só participaram de atividades de lazer depois que estão participando do projeto, como

mostra a entrevistada SERENA, afirmando que faz três anos que ela começou, ou seja, três anos que participa do projeto.

*Não. Tá fazendo três anos que comecei. (SERENA)*

*Nunca. Porque não podia. No meu tempo não existia... tem hoje e eu tô a vontade, tô livre como o povo diz, tô a vontade, livre desimpedida [...]. (CARINHOSA)*

*[...] antes não, porque trabalhava muito, trabalhava demais. Hoje em dia eu digo em casa a meus filhos, quando eu era jovem não tinha esse prazer, tá fazendo o que faço hoje em dia. Eu andava era só pra trabalhar e tomar conta de filho e viver com marido e passar muito aporreio e muita preocupação Hoje em dia não, eu passeio, viajo, hoje eu vou pra cantos diferentes, já fui pra tantos lugares que não conhecia, eu me sinto muito feliz na minha vida (ATENSIOSA).*

Dentre as atividades de lazer preferidas pelos idosos estão: ir à praia, dançar, ir à piscina, futebol, natação, festas, hidroginástica, passear no shopping, jogos e leitura.

*Gosto de festa, gosto da piscina, gosto de praia, gosto de tudo (risos). (SORRISO)*

*[...] eu gosto mais da hidroginástica da piscina né? E também das coisas que eu faço na igreja. Me sinto muito bem e muito feliz.(PACIENTE).*

*Quando a gente se reúne, mesmo aqui numa festinha ou em casa com a família, assim né? Eu gosto muito de sair agora, porque antigamente eu gostava, mas não tinha condição. Eu gosto de sair, me divertir, uma festinha, um forrozinho. Num danço, mas gosto... (VAIDOSA).*

Martins (2007) em seu estudo com idosos também questionou sobre as atividades que eles mais gostavam de fazer como lazer. Os resultados apresentaram algumas diferenças deste estudo. No estudo realizado por Martins (2007), os idosos apresentaram como preferência de lazer, jogar bingo ou cartas, trabalhos manuais, passear, conversar com os amigos, participar de grupos de terceira idade, afazeres do lar, cozinhar, ler, assistir televisão, caminhar, dançar e rezar.

Nessa mesma categoria indagamos ainda acerca dos tipos de atividades físicas que os idosos realizam e quais as que mais gostavam. Dos entrevistados, a maioria citou as atividades realizadas no projeto (caminhada, dança, hidroginástica). Isso nos mostra que os mesmos realizam apenas as atividades físicas que são desenvolvidas no projeto. A entrevistada CALMA, acrescentou os exercícios de alongamento, embora não especificando o nome, gesticulava para mostrar os movimentos. Outra entrevistada citou as dinâmicas de grupo. Outra idosa citou as atividades esportivas. Algumas idosas citaram a biodança, atividade que fazia parte do projeto e foi substituída pelas atividades rítmicas. As atividades preferidas foram: dança e hidroginástica, seguidas de caminhada e natação.

*[...] uma é a hidroginástica, né? Outra na quarta feira que nos fazemos, é no começo... fazemos caminhada que era muito bom e agora estamos jogando. Somos jogadoras agora (risos). Na quarta-feira é dança, né? (pausa) É o que mais a gente faz né? (CALMA)*

*As atividades físicas que eu realizo (pausa). É uma série de atividades que a gente realiza aqui como essas dinâmicas que a gente faz aqui. Jogos, dança né? Isso, caminhada... tudo isso são atividades físicas não é não? (PACIENTE)*

Os entrevistados mostraram clareza para identificar que as atividades que realizam no projeto são atividades físicas. Podemos constatar ainda, os benefícios de um programa de atividade física para a vida dos idosos, em que estes promovem desde a inclusão social, benefícios para a saúde, qualidade de vida, como também a compreensão de novos conceitos aplicados no seu cotidiano.

Buscamos também identificar os esportes que os idosos conhecem. Pedimos para eles citarem os tipos de esportes conhecidos, se assistem e praticam algum esporte e qual esporte que mais gostam.

Vários esportes foram citados pelos entrevistados. O mais citado foi o futebol. Os idosos citaram ainda voleibol, basquetebol, futsal, handebol, futebol de praia, tênis, patins e automobilismo. Alguns idosos gesticulavam mostrando o esporte, outros usavam termos como jogo de mão, jogos de roda, corrida. Apenas um dos entrevistados não soube o nome de nenhum esporte. É possível perceber que os conhecimentos que os idosos têm sobre esporte são adquiridos por meio da mídia televisiva. A maioria deles gosta de assistir alguns esportes, mas não praticam. Também relataram que não praticaram nenhum esporte na infância e na adolescência. A maioria não teve aula de Educação Física na escola, e que realizam só o que é oferecido pelo projeto.

*Esportes que eu conheço (pausa) o futebol, o vôlei, o basquete, futsal também eu conheço um pouco (DIVERTIDO).*

*Futebol (pausa) Assim... conheço só por televisão, porque nunca participei, porque pai não deixava. Futebol, e aquele futsal né? [...]. (VAIDOSA)*

*Tenho conhecido mais aqui, depois que tô aqui. Hoje o que a gente fez num é esporte do jogo da bola? Voleibol num sei o que é. E futebol conheço, assim porque vejo na televisão. Nunca joguei não. Jogo aqui de mão. (CORAJOSA)*

É importante considerar a influência da mídia na divulgação e reconhecimento do esporte na sociedade. Segundo Lisbôa (2007), o esporte apresenta-se um dos principais elementos da nossa cultura, marcado pelo processo de representação da mídia, expresso principalmente pela televisão, exposto diariamente em nossos lares. A televisão tem se tornado uma parceira preferencial do esporte, pois gera mercado “de milhões” e a compreensão do esporte na atualidade é graças a sua midiatização pela televisão. O autor afirma ainda que esse meio de comunicação é parte integrante, que concorre para instauração de uma nova percepção e prática desse elemento da cultura do movimento.

Neste contexto, ainda questionamos os idosos sobre a participação deles em algum esporte no projeto. Os idosos afirmaram que praticavam esportes como forma de iniciação, de forma dinâmica.

*No projeto o ensaio, o treinamento digamos assim né? Aqui ou lá, aqui tem aulas sobre esses esportes, sobre lazer nos temos as aulas aí. (DIVERTIDO)*

*Aqui já praticamos o vôlei já (risos). Eu pensava que era tão difícil assim, realmente é difícil, que era mais, que não dava pra qualquer um fazer. Mas se a pessoa treinar ele faz. Até eu fiz uma cestinha e fiquei contente (SENSATA).*

*Pratico na dinâmica, a gente joga vôlei, joga basquete, joga futebol e entra a salada (risos) (CENTRADA).*

No projeto as atividades esportivas acontecem uma vez na semana. São trabalhados os fundamentos de vários esportes, como nos relatou a entrevistada CENTRADA. Constatamos que o esporte acontece de forma adaptada, levando em consideração as características individuais dos participantes e a idade. Entendemos que é importante que o projeto continue realizando as suas práticas esportivas, no entanto, é necessário fazer uso da parte teórica, pois alguns idosos sentiram dificuldades de conceituar essas práticas, que são temas das aulas.

Diante do exposto, verificamos que os significados de lazer e atividade física estão bem definidos pelos entrevistados. Os idosos, mesmo não conceituando cientificamente, utilizam várias opções para definir esses termos como exemplos de atividades, os seus benefícios e ainda as atividades desenvolvidas no projeto. Todavia, os entrevistados não apresentaram uma percepção clara do conceito de esporte.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os termos lazer, atividade física e esporte são bastante divulgados nos dias atuais e já fazem parte da vida dos idosos. Essa relação acontece nos variados programas de atividades para terceira idade. O objetivo desse estudo foi compreender o que significa os conceitos de lazer, atividade física e esporte para um grupo de idosos.

Com este intuito, o estudo foi desenvolvido com os alunos do “Projeto Lazer Ativo: atividade física e qualidade de vida para terceira”, que acontece na Universidade Federal da Paraíba. Dos entrevistados, o maior número de alunos são mulheres, na faixa etária de 60 a 82 anos. A maioria dos entrevistados possui o ensino fundamental incompleto, são viúvas e estão aposentadas.

O conceito de lazer definido pelos idosos está associado às atividades que proporcionam diversão, alegria, prazer, paz, fazer amizades, sair da rotina. Podemos citar como exemplos, atividades citadas como viajar, ir ao cinema, teatro, shopping, praia, festas, passear, ler, brincar, dentre outras. Também foram citadas atividades de vivência no projeto.

Sobre o conceito de atividade física, os discursos ficaram divididos em três grupos de entendimento. Para o primeiro grupo, a atividade física é a realização de exercício físico, estimulação e desenvolvimento para o corpo, cuidar de si e do físico. O segundo grupo ressaltou os benefícios para a saúde, corpo e mente. E o terceiro grupo, conceituou a atividade física, a partir de exemplos de atividades como: caminhada, ginástica, hidroginástica, jogo de bola, dança e aeróbica. Dentre estas atividades as que eles mais gostam de praticar estão à dança e a hidroginástica.

Os entrevistados apresentaram dificuldades para conceituar o esporte. Os idosos definiram o esporte citando os movimentos usados nas modalidades esportivas do projeto. Dentre os entrevistados, apenas um, definiu como sendo atividade física e os demais definiram com nomes de alguns esportes transmitidos na mídia. Os esportes citados por eles foram: futebol, basquete, voleibol, basquetebol, futsal, handebol, futebol de praia, tênis, patins e automobilismo.

A partir dos resultados obtidos constata-se que os termos lazer e atividade física, os idosos tem uma clareza quanto aos seus significados. No entanto, o

conceito de esporte, limita-se a idéia de “futebol”, ou seja, os idosos não apresentam uma noção clara da definição de esporte.

Dessa forma, concluímos que os programas de atividade física para terceira, devem oferecer durante as suas aulas práticas os conhecimentos teóricos das atividades que são realizadas. Assim mesmo, consideramos importante trabalhar com os idosos, os benefícios para a qualidade de vida das atividades vivenciadas, explicar as alterações biopsicosociais durante e após as práticas e por fim, contextualizar sócio-culturalmente as atividades vivenciadas nos projetos e programas para idosos. Sugerimos ainda, novos estudos nessa área, principalmente com relação ao esporte e idoso, uma vez que há uma escassez de estudos na literatura abordando essa temática.

## 6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA et al., M. M. G. Atividades de lazer entre idosos, feira de Santana, Bahia. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v.29, n.2, p.339-352 jul./dez. 2005.

ALVES, J. A. B.; PIERANTI, O. P. O estado e a formulação de uma política nacional de esporte no Brasil. **RAE-eletrônica**, v. 6 n. 1 Art. 1, jan./jun. 2007

ANDRADE, J. V. de. **Lazer - princípios, tipos e formas na vida e no trabalho**. Belo Horizonte: Autentica. 2001.

ARAGÃO, J.C.B.; DANTAS, E.H.M.; DANTAS, B.H.A. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.3, p.29-37. 2002.

ARAÚJO, K. B. G. O Resgate da memória no trabalho com idosos: O Papel da Educação Física. **Dissertação (Mestrado em Educação Física)**. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2ª ed. Barueri: Manole, 2003, p.634.

\_\_\_\_\_. O que é esporte? *Revista Brasileira Atividade física e saúde*, v. 11, n.1, p. 54-58, Jan. - abr., 2006.

BARROS M. V. G; NAHAS M. V. Reprodutibilidade (teste-reteste) do questionário internacional de atividade física (QIAF-Versão 6): um estudo piloto com adultos no Brasil. **Revista Brasileira de ciência e movimento**, Brasília, v. 8, n.1, p 23-26, Jan. 2000.

BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **Revista brasileira. Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 3, p. 97-104, jul./set. 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso** / Ministério da Saúde. – 2ª ed.rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 70 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.192 p.

BRASIL. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.1, p. 204-215, jan./ fev. 2004.

BRASILEIRO, M.D. S. El deporte y el turismo de litoral: entre los câmbios sociales. **Tesis Doctoral**. Univerdidad de Granada. Granada, 2004.

\_\_\_\_\_. Turismo Desportivo de Litoral. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v, 29, n.3, p. 75-89, Maio. 2008.

BRUHNS, E. **Introdução aos Estudos do Lazer**. Cidade. Editora da Unicamp, 1997, p. 36.

CALDAS, C. P. Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. **Caderno Saúde Pública**, v.19, n.3, p. 733-781, 2003.

CAMPOS, C. J. G; TURATO, E. R. Content analysis in studies using the clinical-qualitative method: application and perspectives. **Revisit Latino-am Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.17, n.2, p.259-264, mar./abril. 2009.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E. and CHRISTENSON G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Report**, v.100, n.2, p.126-13.1985.

COSTA-SALLES et al., R. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Caderno Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 19 n. 2 p. 325-333, 2003.

DAVIM et al., R.M.B. O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. **Ciência, Cuidado e Saúde Maringá**, v. 2, n. 1, p. 19-24, jan./jun. 2003.

DIAS, C. A. G. Teorias do lazer e modernidade: problemas e definições. **Licere**, Belo Horizonte, v.12, n.2, jun.2009.

DOMINGUES, M. R; ARAUJO, C. L. P.; GIGANTE, D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do sul do Brasil. **Caderno Saúde Pública**, v.20, n.1, p. 204-215. 2004.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: Sesc, 1980.

\_\_\_\_\_. **Sociologia Empírica do Lazer**. Perspectiva, 1974, p. 114.

FERRARI, M. A. C. Lazer, Ocupação do Tempo Livre e os Programas da Terceira Idade. In: NETTO, P. M(org.). **Tratado de Gerontologia**. 2ª ed, rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, p.243-251, 2007.

GALATTI, L. R. Pedagogia do esporte: o livro didático como um mediador no processo de ensino e aprendizagem dos jogos esportivos coletivos. **Dissertação (Mestrado em Educação Física)**. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2006.

GÁSPARI, J.C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a resignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.21, n.1, p.69-79. Jan./Abr. 2005.

GUEDES, D P; GUEDES, J. E. R. P. **“Exercício Físico na Promoção da Saúde”**, Londrina: Midiograf, 1995.

GUIVANT J.S. Os supermercados na oferta de alimentos orgânicos: apelando ao estilo de vida ego-trip. **Ambiente & sociedade**, Campinas, v.6, n.2, Jul./Dez. 2003.

HALLAL et al, P. C. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo v.41 n.3, Jun.2007.

JORI, **Jogos Regionais dos idosos**. São Paulo, 2010. Disponível em: < <http://www.portoferreira.sp.gov.br/jori2010/>> . Acesso em: 10 Abril 2010.

LEBRAO, M. L. et al. Saúde, bem-estar e envelhecimento: o estudo SABE no Município de São Paulo. **Revista brasileira epidemiologia**, v.8, n.2, p. 127-141. 2005

LIMA-COSTA, M. F.; VERAS, R. **Saúde pública e envelhecimento**. Caderno Saúde Pública. Rio de Janeiro, v.19, n.3, p. 700-701. Mai./Jun. 2003.

LISBÔA, M. M. **Representações do esporte-da-mídia na cultura lúdica de crianças**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2007.

LITOV, J; LIMA, F. C. Capacidade funcional. In: Litov J., Lima F. C. **Envelhecimento, prevenção e promoção da saúde**. São Paulo (SP)/Rio de Janeiro (RJ)/Belo Horizonte (MG):Atheneu; p.17-46, 2004.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e Educação**. Papirus. 3ª Ed. São Paulo, 1991.

\_\_\_\_\_. **Estudos do lazer: uma introdução**. 4ª ed. Campinas: Autores Associados, 2006. 132 p.

MARQUEZ FILHO, E. Introdução à prática da atividade física. In: **Seminário “Corpo, Saúde, Envelhecimento”**. Conferência. Campinas: SESC, ago., 1993.

MARQUES, R. F. R; ALMEIDA, M. A. B e GUTIERREZ, G. L. Esporte: um fenômeno heterogêneo: estudo sobre o esporte e suas manifestações na sociedade contemporânea. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 03, p. 225-242, set./dez. 2007.

MARTINS et al., J. J. Educação em saúde como suporte para a qualidade de vida de grupos da terceira idade. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 9, n. 2, 2007.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R, NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, São Caetano do Sul, v. 7, n. 1, Jan./Fev. 2001.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Envelhecimento & Saúde**. BIS – Boletim do Instituto de Saúde, n. 47, Abr., 2009.

MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001

MAZO et. al., G. Z. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa Ciência Desporto**, v. 2 n. 5, pp. 202–212, 2005.

MORAGAS, R.M. **Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 1997. p.283.

MOURA et. al., E. C. Vigilância de Fatores de Risco para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal (2006). **Revista Brasileira Epidemiológica**, v.11, n.1, pp. 20-37. 2008.

NETTO, F. L. de M. Aspectos Biológicos e Fisiológicos do Envelhecimento Humano e suas implicações na Saúde do Idoso. **Pensar a Prática**, v. 7, n. 1, p. 75-84, Mar. 2004.

NERI, A. L. (org). **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas: Papirus, 2001. 200 p.

NINA. A. C. Idoso e Esporte. **Educação Física em Revista**, v. 2, n.3. 2008.

NEVES, J.L. Pesquisa Qualitativa- características, usos e possibilidades. **Caderno de pesquisas em administração**, São Paulo, v.1, n.3, 2º sem.1996.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.60p.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas, São Paulo: Papirus, 1998.

PAPALÉO NETTO, M. **Tratado de Gerontologia**. 2ª ed. Ver. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007. 911p.

PASCHOAL, S. M. P; FRANCO, R. P; SALLES, R. F. N. Epidemiologia do Envelhecimento. In: NETTO, P. M(org.). **Tratado de Gerontologia**. 2ª ed, rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, p. 39-56. 2007.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v.10, n. 3, jul. 2002.

QUEIROZ, M. I. P. Relatos orais: do "indizível" ao "dizível". In: VON SIMSON, O. M. (org. e intr.). **Experimentos com histórias de vida** (Itália-Brasil). São Paulo: Vértice, Editora Revista dos Tribunais, Enciclopédia Aberta de Ciências Sociais, v.5, p. 68-80. 1988.

RAMOS, A. T. **Atividade física – diabéticos, gestantes, 3ª idade, crianças, obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

RAUCHBACH, R. **Atividade para 3ª idade**: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001. 150 p.

ROLIM, F. S; FORTI, V. A. M. Envelhecimento e atividade física: Auxiliando na melhoria e manutenção da qualidade de vida. In: DIOGO, M. J. D.; NERI, A. L.; CACHIONI, M. **Saúde e qualidade de vida na velhice**. Campinas, SP: Alínea, p 57-73, 2006.

ROSA et al, T. E. da C. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. **Revista Saúde Pública**, v.37, n.1, p. 40-48, 2003.

RUSCH et al, S.G.S. Opções de lazer e atividades físicas e sua relação com a qualidade de vida em idosos. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v.9, n12, jan./jun. 2008.

SANTOS, S. C. e KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 5 n.1. p. 23-34, 2006

SILVA, S. A. P. dos S. **A pesquisa qualitativa em Educação Física**. Jun., 1996. Disponível em <http://www.efmuzambinho.org.br/refelnet/revusp/edicoes/1996/uspv10n1/8sheil.htm> . Acesso em: 13 fev. 2010.

SILVA, M. L; RUBIO, K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 3, p. 69–76, 2003.

SOCORRO, T. C. **Percepção de papéis durante o ciclo de vital da família: A perspectiva da mulher idosa**. Dissertação (Mestrado em psicologia social). Universidade católica de Pernambuco (UNICAP). Recife, 2006.

SCHÜLER DUDEN. **Der Sport**. Mannheim, Meyers Lexikonverlag, 1987.

SOUZA, S. B. Lazer, Terceira Idade e Sua Mútua Relação. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas**, v. 1, n. 1. 1998.

TUBINO, M. J. G. **Teoria Geral do esporte**. São Paulo: Ibrasa, 1987, p.57.

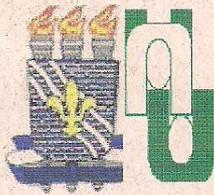
VIEIRA E. B. **Manual de gerontologia**: um guia teórico prático para profissionais, cuidadores e familiares..Rio de Janeiro: Revinter, 2ª edição, 2004.

VITTA, A. Envelhecimento, capacidade para trabalho e qualidade de vida no trabalho. In: DIOGO, M. J. D.; NERI, A. L.; CACHIONI, M. (Orgs). **Saúde e qualidade de vida na velhice**. Campinas, SP: Alínea, 2006. p 39-55.

WHO, World Health Organization. **Ageing**. 2010. Disponível em: <<http://www.who.int/topics/ageing/en/>> Acesso em: 10 abril 2010.

**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 **O LAZER, A ATIVIDADE FÍSICA E O ESPORTE: uma análise da percepção de idosos.** Protocolo CEP/HULW nº. 222/10, das pesquisadoras SARA DE ANDRADE MELO e 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

## APÊNDICES

**Apêndice A – Roteiro de Entrevista**

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

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

TEMA: O lazer, atividade física e esporte: uma análise da percepção dos idosos.

OBJETIVO DO INSTRUMENTO: Compreender a percepção de Lazer, atividade física e esporte dos idosos.

DATA DA ENTREVISTA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### Roteiro da Entrevista

1. Para o (a) senhor (a) o que é lazer?
2. O que é atividade física?
3. O que é esporte?
4. Quais atividades de lazer que o/a senhor/a realiza?
5. O senhor/a sempre realizou esta/s atividade/s?
6. Qual atividade de lazer que o senhor/a mais gosta?
7. Quais são as atividades físicas que o (a) senhor (a) realiza?
8. Qual atividade física que o senhor/a mais gosta?
9. Cite o nome de alguns esportes que o (a) senhor (a) conhece?
10. O/a senhor/a gosta de assistir algum esporte? E praticar algum esporte?
11. Qual esporte que o senhor/a mais gosta?
12. O senhor (a) pratica alguma dessas atividades no projeto?

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: M( ) F( )

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

## **Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a) \_\_\_\_\_. Esta pesquisa é sobre LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE: ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DOS IDOSOS e está sendo desenvolvida por Sara de Andrade Melo, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Prof. Dr. Maria Dilma Simões Brasileiro.

Os objetivos do estudo são compreender a percepção de Lazer, atividade física e esporte dos idosos.

A finalidade deste trabalho é contribuir para os idosos com uma aprendizagem teórico-prática das atividades de lazer, atividade física e esporte.

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.

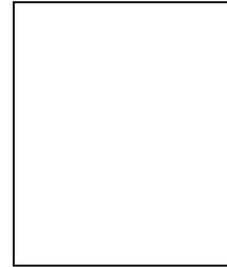
Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

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

---

Sara de Andrade Melo