



ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: ENTRELAÇAMENTOS A PARTIR DA ÓTICA BIOECOLÓGICA

Carolina Parulla Marques

RESUMO

A pesquisa foi realizada com idosos em um programa de extensão universitário, desenvolvido no grupo de Ginástica/Cassino, do Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). O foco desse estudo é identificar e analisar os fatores motivacionais dos idosos que os levam a se inserir e permanecer no grupo, bem como compreender possíveis relações entre envelhecimento, qualidade de vida e atividade física sob a ótica dos idosos. O estudo é de caráter qualitativo e está calcado na Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano. Os instrumentos utilizados foram: entrevista semiestruturada e diário de campo. Os resultados apontaram que a prática de atividades físicas podem influenciar em diversos fatores na vida dos idosos, não prevalecendo somente os aspectos fisiológicos, mas também os psicológicos e sociais. Como por exemplo, fazer amigos, compartilhar suas experiências, contar suas histórias de vida.

Palavras-Chave: Desenvolvimento Bioecológico. Terceira idade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The survey was conducted with elderly in a university extension program, developed in Exercise group / Casino, the University of the Third Age Unit (NICU) of the Federal University of Rio Grande (FURG). The focus of this study is to identify and analyze the motivational factors of the elderly that lead them to enter and remain in the group as well as understand possible relationships between aging, quality of life and physical activity from the perspective of older people. The study is qualitative and is underpinned by the Bioecological Theory of Human Development. The instruments used were: semi-structured interview and field diary. The results showed that physical activity can influence in various factors in the lives of the elderly, not prevail only physiological, but also psychological and social. For example, make friends, share your experiences, tell their life stories.

Keywords: Bioecological development. Third Age. Quality of life.

RESUMEN

La encuesta se llevó a cabo con personas de edad avanzada en un programa de extensión universitaria, desarrollado en el grupo de ejercicio / Casino, la Universidad de la Unidad Tercera Edad (UCIN) de la Universidad Federal de Río Grande (FURG). El objetivo de este estudio es identificar y analizar los factores motivacionales de las personas mayores que les llevan a entrar y permanecer en el grupo, así como entender las posibles relaciones entre el envejecimiento, calidad de vida y la actividad física desde la perspectiva de las personas mayores. El estudio es cualitativo y se basa en la Teoría Bioecológica de Desarrollo Humano. Los instrumentos utilizados fueron: semi-estructurada entrevista y diario de campo. Los resultados mostraron que la actividad física puede influir en varios factores en la vida de las personas mayores, no prevalecerá solamente fisiológica, sino también psicológico y social. Por ejemplo, hacer amigos, compartir sus experiencias, contar sus historias de vida.

Palabras-Claves: Desarrollo Bioecológica. Tercera Edad. Calidad de vida.



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa foi realizada com idosos em um programa de extensão universitário. Esse é voltado ao atendimento da Terceira Idade e é intitulado NUTI – Núcleo Universitário da Terceira Idade, no qual são desenvolvidas várias atividades divididas em diferentes projetos. O foco desse estudo é identificar e analisar os fatores motivacionais dos idosos que os levam a se inserir e permanecer no grupo de Ginástica, bem como compreender possíveis relações entre envelhecimento, qualidade de vida e atividade física sob a ótica dos idosos. Antes de iniciar a descrição das atividades é necessário esclarecer o que se entende por idoso e qual o olhar que se tem sobre esse. O olhar é o de acadêmica do curso de Educação Física e bolsista do NUTI há três anos.

No Brasil, conforme Artigo 1º do Estatuto do Idoso, do Título I Disposições Preliminares, terceira idade está relacionado às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos (BRASIL, 2003). É importante ressaltarmos que “não importa o período analisado na história da humanidade, seja nas culturas mais antigas, seja nos países mais jovens, os significados atribuídos ao ‘ser velho’ e ao envelhecimento foram sempre marcados por profundas contradições” (ALVES, 2004, p.1). Há, portanto, diversas controvérsias sobre qual seria o momento ideal para marcar o início dessa tal velhice, o mais frequente é o uso da idade cronológica, mas também perpassamos por referências do período que ronda a aposentadoria, ou até mesmo do momento em que começam a surgir os cabelos brancos (ALVES, 2004).

Dados estatísticos do IBGE¹ apontam que o Brasil tem 190.755.799 habitantes, constatado na Sinopse do Censo Demográfico de 2010, que contém os primeiros resultados definitivos do XII Recenseamento Geral do Brasil. E de acordo com o senso de 2010, a população idosa, com 60 anos ou mais, apresenta um total de 20.588.890 pessoas. O crescimento relativo da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passa a 5,9% em 2000 e chega a 7,4% em 2010.

Com esse aumento aparentemente significativo, “na medida em que a população idosa está aumentando, tem aumentado também a demanda para o desenvolvimento de políticas públicas, projetos e programas para atender as suas necessidades” (SOUZA e VENDRUSCULO, 2010, p. 95). Para esses autores uma dessas necessidades é a promoção da

¹ Informações extraídas de: <http://www.ibge.gov.br>. acesso em: 13 de outubro de 2014.



saúde, que no trato de sua pesquisa traz o sentido da promoção da saúde integral do idoso, nos aspectos físicos, mental e social.

Nesse sentido, buscamos apoio e fundamentação teórica na Abordagem Bioecológica do Desenvolvimento Humano (BRONFENBRENNER, 2011) que defende o olhar contextualizado e biopsicossocial sobre o indivíduo, no caso, o idoso, a partir de quatro conceitos: a pessoa, o processo, o tempo e o contexto. Estes quatro conceitos servem de elementos-chave para esta abordagem, onde todos devem ser levados em consideração pelo pesquisador, e não somente o momento e o contexto no qual estão inseridos na da coleta de dados.

Essa compreensão também é consonante com um dos propósitos do evento que busca voltar seu olhar para os espaços de atuação da educação física, preocupando-se com os diálogos e interlocuções desde o espaço escolar à, saúde, lazer e treinamento. Temática esta muito debatida nas discussões sobre o corpo, saúde e lazer, e que tem diversas interfaces com as ações do NUTI.

As atividades propostas pelo NUTI têm como um de seus objetivos promover a melhora da qualidade de vida dos participantes do projeto e por isso se preocupa com a intra e inter-relações do indivíduo. Como ensinou Bronfenbrenner (2011), de forma irônica e controversia, estamos sempre em desenvolvimento e, portanto, sempre aprendendo até aproximadamente os 99 anos de idade. Referente a qualidade de vida, esta também está associada ao aumento da expectativa de vida, uma vez que, com o crescimento, há uma preocupação com a qualidade de vida que estão levando.

Vecchia *et al*, (2005) esclarecem que o conceito de qualidade de vida varia de autor para autor, e consideram esse como sendo um conceito subjetivo, dependentes das vontades pessoais dos indivíduos, do nível sociocultural e da faixa etária. Ainda ressaltam que, apesar da subjetividade, “com o propósito de se orientar as políticas para um envelhecimento bem sucedido, parece imprescindível conhecer o que, para a maioria dos idosos, está relacionado ao bem estar, à felicidade, à realização pessoal, enfim, à qualidade de vida nessa faixa etária” (VECCHIA *et al*, 2005, p. 247).

“A capacidade funcional, especialmente no que se refere à dimensão física, é um dos importantes marcadores de um envelhecimento bem sucedido e de uma melhor qualidade de vida”. (CIPRIANE *et al*, 2010, p. 107). Assim, com a sua manutenção e preservação a



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

capacidade física de conseguir realizar suas tarefas de vida diárias, serão facilitadas, proporcionando, muitas vezes, o bem estar mencionado acima.

A prática regular de atividades físicas variadas, em um programa supervisionado e programado, como por exemplo, o Projeto do NUTI-FURG que será contextualizado aqui, promove justamente essa preservação e manutenção dessa capacidade funcional. Além de outros benefícios com a prática de ginástica. Logo, este pode estar proporcionando uma melhor qualidade de vida para os idosos participantes.

Outros benefícios visualizados na prática regular, impactando no processo de envelhecimento, como menciona Souza e Vendrusculo (2010) e também aponta a OMS (Organização Mundial da Saúde), são os aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Assim, o fortalecimento muscular, o equilíbrio, a coordenação, melhoras nos sistema cardiovascular e na flexibilidade, melhora o nível de relaxamento e o humor, diminuição do estresse, e quando praticada em grupos promove o aumento da socialização e integração. Esses são alguns exemplos apresentados por Souza e Vendrusculo (2010) e que estão presentes no contexto do projeto de Ginástica do NUTI-FURG.

Diante dessas premissas é que realizamos esse estudo investigativo desenvolvido com os idosos do grupo de Ginástica/Cassino, do Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Objetivamos identificar e analisar os fatores motivacionais dos idosos para se inserir e permanecer no grupo a partir de um olhar ecológico, bem como investigar por meio de entrevista a percepção dos idosos do grupo sobre possíveis relações entre envelhecimento, qualidade de vida e atividade física.

Acreditamos no propósito do projeto NUTI que atende várias facetas em termos de qualidade de vida dos idosos, proporcionando a esses o que talvez eles jamais imaginassem viver na terceira idade: uma vida ativa, cheia de sonhos e expectativas, quebrando barreiras. Obstáculos esses, que são colocados nessa fase do desenvolvimento, devido à cultura e “a pré-concepção de envelhecimento como algo ruim e desagradável, torna tudo mais difícil, conduzindo o idoso ao isolamento, e, tudo que produziu, criou, viveu e amou parecem perder o sentido”. (NADAI, 1995). Isso é atentar-se para Bioecologia do desenvolvimento humano, isso é preocupar-se com a promoção de políticas para a qualidade de vida.



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

METODOLOGIA

O presente estudo, que é parte de um TCC, de caráter qualitativo (MINAYO, 2010), apoia-se nos princípios da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner (1979/1996). O campo das pesquisas qualitativas é uma das linhas mestras que se sustenta na crença de que as generalizações não são possíveis, e está direcionada a desenvolver conhecimentos específicos, individuais, com a finalidade de buscar diferenças entre os objetos. É centrada na descrição, análise e interpretação, procurando entender e contextualizar as informações recolhidas durante o processo de investigação (NEGRINE, 1999).

Para tal, entrevistas semiestruturadas com perguntas norteadoras são realizadas com o público alvo de forma participativa, deixando as pessoas entrevistadas darem o rumo da pesquisa. Durante as interações com a pesquisadora serão estimulando-as a pensar, falar e interagir sobre o tema, tendo como foco a questão da motivação para a prática de atividade física na terceira idade.

Juntamente com isso, foi realizada também, observações a partir da interação do e com o grupo, a socialização e o desenvolvimento das atividades propostas, com um olhar investigativo, que são transcritas para um diário de campo. Nesse foi registrado tudo que aconteceu de diferente ou de interessante, que chamou a atenção e por isso foi levado em consideração como coleta de dados para a pesquisa.

Dentro de tal perspectiva, é fundamental assumir uma postura fenomenológica diante do objeto de pesquisa, deixando o fenômeno se manifestar livremente, sem manipulações ou induções, em um prisma dos pressupostos da corrente de valorização da perspectiva do outro, visando a uma constante busca de múltiplas compreensões dos fenômenos (BERSCH & YUNES, 2008).

Nessa esteira o referencial metodológico utilizado para a análise dos dados foi a “Grounded Theory” ou como os autores Strauss & Corbin (1990) chamam Teoria Fundamentada nos Dados. Optamos por esta metodologia de análise, pois permite que as categorias de análise surjam dos próprios dados, de acordo com os principais temas destacados pelo pesquisador nos questionários ou entrevistas aplicadas aos participantes.



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

Contexto de investigação

O Programa Núcleo Universitário da Terceira Idade - NUTI é um conjunto articulado de projetos interdisciplinares, integrados às atividades de pesquisa e de ensino, desenvolvido na Universidade Federal do Rio Grande desde 1994, realizando ações extensionistas interdisciplinares sobre o desenvolvimento humano com foco no processo de envelhecimento e de defesa dos direitos da pessoa idosa. É composto por idosos, professores, bolsistas remunerados, voluntários da FURG e da comunidade.

O programa tem como objetivo orientar os idosos em determinadas áreas de conhecimento, instrumentalizando-os para atuarem como produtores e transformadores de seu próprio envelhecimento e conhecedores de seus direitos. Ações nas mais diversas áreas como saúde, educação e lazer são desenvolvidas tendo como horizonte os direitos humanos e a valorização do ser idoso. (Edital PROEXT, FURG, 2014).

É composto atualmente por 16 projetos de extensão, atendendo aproximadamente 400 idosos. Uma dessas ações extensionistas é o projeto de ginástica NUTI-Cassino, desenvolvido desde 2006, onde foi feita a pesquisa. Esse projeto visa oportunizar que idosos residentes no Balneário Cassino, com idade a partir de 60 anos, pudessem experimentar novas formas de envelhecer através da vivência em atividades físicas como a ginástica. O objetivo do projeto é oferecer atividades físicas que visam à manutenção e/ou a melhora da saúde, contribuindo para autonomia, independência e disposição para o dia-a-dia dos idosos. (Edital PROEXT, FURG, 2014).

Durante seus oito anos de funcionamento, a atividade física sempre esteve presente e os encontros, além de auxiliarem na manutenção da capacidade funcional dos seus integrantes, proporcionam integração social entre os mesmos. Tentar proporcionar uma melhor qualidade de vida para essa população, através da atividade física, sob a capacidade funcional e como prática de lazer dos mesmos, é de suma importância, uma vez que esse auxilia em inúmeras capacidades do corpo e da mente.

Para isso, são planejadas e desenvolvidas atividades físicas que contemplem o objetivo do projeto. As aulas ocorrem no Salão da Igreja N. S^a de Fátima, duas vezes por semana, com duração de uma hora cada, ministradas por uma professora de Educação Física e uma bolsista graduanda do curso de Educação Física da FURG.



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

Participantes: Os sujeitos da pesquisa são compostos por 8 integrantes, todas do sexo feminino, dados esses obtidos através de uma média entre as presentes dentre os meses de janeiro de 2014 a novembro de 2014. As idosas residem todas no Balneário Cassino, no município de Rio Grande, onde são realizadas as aulas.

Instrumentos: Nesse estudo realizou-se entrevistas como teste piloto com duas idosas por meio de encontros individuais bem como observações em diários de campo, os quais geraram dados que serão analisados nesse trabalho. A entrevista é semiestruturada elaborada com questões norteadoras deixando o entrevistado dar o rumo da pesquisa, respondendo as devidas questões e refletindo sobre elas, de forma a apontar outras demandas que devem ser levadas em consideração.

Procedimentos: Para a realização da pesquisa seguiu-se algumas etapas para atingir o objetivo proposto. No primeiro momento, foi realizado o contato inicial com o contexto buscando as autorizações para a realização da pesquisa. Foram realizadas observações durante as atividades físicas registradas num diário de campo e diálogo com os participantes a fim e explicar a proposta de pesquisa. Além dessas ações foram realizados agendamento das entrevistas, assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, aplicação e transcrição das entrevistas, e por fim a análise dos dados obtidos.

RESULTADOS E ANÁLISE

A hipótese que nos mobiliza nessa pesquisa é que a prática educativa por meio das atividades desenvolvidas no projeto de Ginástica abrange vários aspectos diretamente ligados à terceira idade: as relações com o corpo, com o movimento, a cultura de envelhecimento, o ambiente, todos esses em constante interação. Para compreender esta complexa sistematização, apostamos pelo “olhar ecológico” proposto por Bronfenbrenner (2011). O autor propõe observar os indivíduos em contexto durante um tempo regular e com freqüência.

O estudo apresenta dados preliminares, com a realização de duas entrevistas e as observações ao longo desses três anos de participação no projeto. Apresentamos nesse trabalho, a partir das amostras oficiais, alguns resultados e análises pertinentes para a conclusão do estudo. A título de organização e quantidade de dados optamos por analisar os



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

dados de duas entrevistas, as quais serão mencionadas com o codinome de “Rosa e Margarida”, nomes fictícios que garantem o anonimato dos participantes.

Com isso, a partir dos procedimentos, os aspectos positivos que as atividades físicas trazem aos indivíduos são claros, como a melhora da capacidade funcional, mas na terceira idade devemos ter cuidados específicos e atentar para alguns fatores. O idoso necessita de um cuidado especial em suas atividades, levando em consideração a sua bagagem de vida, as suas experiências, as suas limitações na execução de uma atividade e suas patologias.

Quando as participantes foram questionadas sobre o que entendem por atividade física, imediatamente ambas responderam “é muito importante”:

Rosa: “(...) gosto muito e me sinto bem! Porque se passo dois ou três dias sem fazer nada já começo a sentir câimbras, parece que vai me dar dor”;

Margarida”(...) que a gente passa um mês sem fazer e já nota diferença, a gente já se agacha toda gemendo (...)”.

É preciso ter claro, também, que a prática de atividades físicas pode influenciar em diversos fatores na vida dessa população idosa, não somente pensar em bem estar físico, diminuição de dores musculares, independência, mas também nos aspectos sociais. Como por exemplo, fazer amizades, compartilhar suas experiências, contar suas histórias de vida. Dados esses comprovado quando as duas falam que fizeram muitas amigas no projeto, respostas essas obtidas quando questionadas sobre os benefícios percebidos ao participarem do projeto.

E juntamente a isto, atendendo o objetivo deste estudo, quando questionadas: o que te motivou a dar início no projeto? As respostas foram:

Rosa: “Como eu fazia fisioterapia por anos, algumas pessoas que sabiam disso me falaram que tinha umas aulas no Cassino de ginástica, e que poderia ser bom pra mim por causa do meu braço que eu tinha dor, por isso fazia fisioterapia. Essas pessoas me falaram que eram muito boas as aulas. Aí vim procurar e depois disso, nunca mais precisei de fisioterapia, agora faço tudo com meu braço!”

Margarida: “Pra ter oportunidade de fazer exercício, conhecer novas pessoas, enfim, ter mais movimento na vida. Eu vim com a minha irmã, ela já fazia, e me convidou pra vim...disse que era bom a ginástica, pra tudo, melhora tudo, a disposição, a gente em casa sentada é que não vai melhorar”.



V Extremos do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

Logo, através das duas respostas, podemos analisar que a inserção está principalmente relacionada à melhora da saúde. Já sobre a permanência no mesmo, as respostas já se relacionam com a questão da afetividade, as relações com as demais colegas e professoras.

É exatamente nesse ponto que através das aulas ministradas, do contato direto com as idosas e com observações dos encontros, que levamos esses fatores acima mencionados em consideração, pois, é por meio dessa prática que conseguimos visualizar esses efeitos diretos na vida das idosas.

Margarida nos conta que a sua permanência no projeto é por causa “*das novas pessoas que a gente conhece, fiz muitas amigas aqui, a gente vai na casa da Ledi (outra participante da Ginástica), vamos a bingo juntas*”, e isso nos remete a perceber que a socialização com outras pessoas faz bem ao indivíduo e o faz permanecer em um meio, ambiente, que o satisfaz.

Efeitos esses que levam a mudança física, mental e social no público participante com o andamento das atividades. Estas mudanças e transformações no contexto são fundamentais para o desenvolvimento humano a que se refere Bronfenbrenner (1996).

Yunes e Juliano (2010) ao tratar dos processos proximais explicam que:

(...) para que o desenvolvimento ocorra, é necessário que a pessoa esteja inserida em uma atividade; a dita interação nesta atividade deve acontecer efetiva, regular e reciprocamente, através de períodos prolongados de tempo; a atividade deve ainda ser progressivamente mais complexa; e os objetos e símbolos presentes no ambiente imediato devem estimular a atenção, a exploração, a manipulação e a imaginação da pessoa em desenvolvimento. (Yunes e Juliano, 2010, p. 365).

O fato de a pessoa estar em interação em uma atividade, há um processo de desenvolvimento contínuo, pois à medida que as representações daquele ambiente refletem no indivíduo, esse está se modificando, sejam interações com o meio, com os objetos ou com os demais colegas e influenciando no contexto. Portanto, não é um processo unilateral, mas de mutualidade de reciprocidade. É nesse sentido que o processo proximal é bastante importante, com ele as relações passam além das interfamiliares, mas também das interações com outras pessoas em seus diferentes aspectos concretos e simbólicos que representam a rede de apoio social. (YUNES e JULIANO, 2010).

Com o decorrer das aulas, registramos a evolução dessas mudanças, também e principalmente, no trato do processo proximal de desenvolvimento do indivíduo, pois nos contextos em que vivemos estamos num direto processo de inter-relações que se dão com os



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

outros e com o ambiente (BRONFENBRENNER, 2011). Uma vez que “O envelhecimento é um processo natural e geneticamente programado, influenciado por diversos fatores relacionados com a genética, o meio ambiente, os estilos de vida, entre outros, sendo, por isso, individual e heterogêneo”. (FERNANDES *et al.*, 2004; HASSE, 2006; SANTIAGO *et al.*, 2009; SPIRDUSO *et al.*, 2005, *apud* TORRES *et al.*, 2014).

Assim, pode-se inferir que aspectos biológicos de cada indivíduo influenciam em seu processo de envelhecimento e afetam os aspectos fisiológico, psicológico, juntamente com os aspectos culturais e sociais que o ser está inserido. Portanto, no papel de educadora não podemos nos furtar do “olhar ecológico” para o sujeito no contexto e para os demais contextos no qual ele está inserido (BRONFENBRENNER, 1996), bem como para a totalidade do indivíduo.

Isso, então, é para além dos benefícios da ginástica em si e não somente para seu processo de envelhecimento, mas também por manterem os idosos ativos, independentes, atuantes e inclusos no meio social. Fazendo parte de uma sociedade quebrando barreiras e preconceitos em busca de uma sociedade mais equilibrada e prospectiva no que tange a qualidade de vida, como representa na fala de Margarida:

“(...) aqui eu faço alguma coisa, eu sei que hoje eu tenho ginástica, e eu tenho que ir, se não eu fico em casa deitada, jogando e como eu to aposentada eu to sem fazer nada”.

Enfim, consideramos ter atendido o objetivo principal desse estudo, de identificar e analisar qual ou quais os motivos de inserção no projeto e permanência no mesmo, através do diário de campo e das respostas das entrevistas, bem como das interlocuções com autores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa traduziu o que já tínhamos como hipótese, ou seja, a percepção do quão importante é o projeto, não apenas em seus aspectos físicos e psicológicos para os idosos, mas também no desenvolvimento do ser humano na sua totalidade. Além disso, também há um ganho significativo em nosso processo de formação acadêmica enquanto futuros professores de Educação Física. Visto que o mesmo além de nos possibilitar a prática de desenvolver nossos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, nos propicia compartilhar vivências e sentimentos com pessoas que já trilharam uma vida e que tem muito a nos ensinar.

Acreditamos no propósito geral desse projeto, de oferecer a esse público alvo, uma vida mais saudável e ativa gratuitamente, gerando muitos benefícios para essa população e para a sociedade como um todo. Conhecer os idosos de uma maneira mais geral, conviver



V Extremos do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

com eles, dividir anseios, dúvidas, proporcionar uma vida mais estável, nos chamam atenção para o desenvolvimento do mesmo com muita satisfação.

Essa vivência, que é ímpar, nos mobilizou a desenvolver essa pesquisa que será complementada no TCC intitulado “Fatores Motivacionais da Prática de Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise Bioecológica” e que objetiva Identificar e analisar os fatores motivacionais dos idosos para a inserção e permanência no grupo de Ginástica-Cassino do NUTI/FURG. Dessa forma, pretendemos em breve poder divulgar mais dados concisos e conclusivos dessa pesquisa científica que incluirá a análise de entrevistas com mais seis integrantes do grupo de Ginástica.

É fundamental realizar pesquisas com esse público e nesse contexto, uma vez que saber o que o idoso pensa, necessita e prospecta no e para o seu envelhecimento é imprescindível para elaborar programas e projetos voltados para as políticas públicas preocupadas com as práticas educativas nesta fase da vida: a terceira idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, E.. **A Pastoral do Envelhecimento Ativo**. 621f. Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - Universidade Gama Filho, 2004.

BERSCH, A. A. S. e YUNES, M. Â. M. O brincar e as crianças hospitalizadas: contribuições da abordagem ecológica. **Ambiente & Educação**, v.13. 2008.

BRASIL, Lei nº 1074/2003. Estatuto do Idoso. Brasília: DF, outubro de 2003.

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre, Artes Médicas, 1996.

_____. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano: tornando seres humanos mais humanos**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CIPRIANE, N., MEURER, S.T., BENEDETTI, T. R. B. e LOPES, M. A. **Aptidão funcional de idosos praticantes de atividades físicas**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. v.12, n.2, 2010, p.106-111.

MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 29.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

NADAI, A. **Programa de atividades físicas e terceira idade**. Motriz. v.1, n.2, p.120-123, Dezembro/1995.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente, TRIVIÑOS, Augusto N. S. (orgs.). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS/Sulina, 1999. p.61-93.

SOUZA, D. L. e VENDRUSCULO, R. **Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes**



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015

do projeto “Sem Fronteiras”. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.24, n.1, p.95-105, jan./mar. 2010.

STRAUSS, A., & CORBIN, J. **Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques**. London: Sage, 1990.

TORRES, C.; SILVA, P.; NOVAIS, C.; CARVALHO, J. **Diálogos em torno dos significados dos corpos no envelhecimento: um estudo com pessoas idosas inscritas num programa de atividade física**. Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento. Porto Alegre, v.19, n.1, p.155-172, 2014.

VECCHIA R. D., RUIZ, T., BOCCHI, S. C.M., CORRENTE, J.E. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo**. Revista Brasileira de Epidemiologia. v.8, n.3, 2005.

YUNES, M. A.M. e JULIANO, M. C. **A Bioecologia do Desenvolvimento Humano e suas Interfaces com Educação Ambiental**. Cadernos de Educação. FaE/PPGE/UFPel. Pelotas [37]: 347-379, setembro/dezembro 2010.



Vértices do Sul
Educação Física e espaços de atuação:
Interlocuções e diálogos com o discurso Escolar, da
Saúde, da Recreação/Lazer e do Treinamento

Furg - Rio Grande - RS / 14, 15 e 16 de outubro de 2015