



ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: O QUE OS IDOSOS DO NUTI-FURG DIZEM?

Juliana Rodrigues Boettge¹
 Ângela Adriane Schmidt Bersch²

RESUMO

O estudo tem o objetivo de analisar a percepção de idosos, integrantes do NUTI - FURG, sobre a influência da atividade física na qualidade de vida no período de envelhecimento, sob a perspectiva Bioecológica do Desenvolvimento Humano. A pesquisa é um recorte de um estudo quantitativo. A amostra é composta por 37 idosos e como instrumentos para coleta de dados utilizamos um formulário biosociodemográfico, um diário de campo contendo observações e registros das atividades realizadas. Quanto aos resultados: 67,56% dos idosos participam das atividades para evitar ou prevenir problemas de saúde; 94,59% dos idosos relacionaram a importância da prática de atividade física a manter-se saudável. É fundamental que os idosos continuem integrados à sociedade agindo em prol de um envelhecimento ativo, e que nesse processo eles possam manter um estilo de vida ativo e participativo.

Palavras-Chave: Terceira idade. Qualidade de vida. Atividade física.

PHYSICAL ACTIVITY, QUALITY OF LIFE AND AGEING: WHAT THE ELDERLY NUTI - FURG SAY?

ABSTRACT

The study aims to analyze the perception of the elderly, NUTI members - FURG on the influence of physical activity on quality of life in aging period, under the Bioecological perspective of human development. The research is a cutout of a quantitative study, conducted at the University Center Program for the Elderly - NUTI, developed at the Federal University of Rio Grande- FURG. The sample is composed of 37 elderly people and as instruments for data collection used a biosociodemographic form, a diary containing observations and records of activities. As for the results: 67.56 % of the elderly participate in activities to avoid or prevent health problems; 94.59 % of the elderly related the importance of physical activity to stay healthy. It is essential that older people remain integrated into society acting on behalf of active aging, and in that case they can maintain an active and participatory lifestyle

Keywords: Third age. Quality of life. Physical activity.

¹ Acadêmica do 8º semestre do Curso de Educação Física Licenciatura, da Universidade Federal do Rio Grande – FURG, Brasil. Estagiária voluntária do Programa Núcleo Universitário para a Terceira Idade. E-mail: <boettge@gmail.com>.

² Professora colaboradora do curso de Educação Física do Instituto de Educação – IE, Doutoranda em Educação Ambiental da Universidade Federal do Rio Grande – FURG, Brasil. E-mail: <angelabersch@gmail.com>.



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

ACTIVIDAD FÍSICA, CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO: QUE LAS PERSONAS MAYORES NUTI - FURG SAY?

RESUMEN

El estudio tiene como objetivo analizar la percepción de los ancianos, los miembros Nuti - FURG sobre la influencia de la actividad física sobre la calidad de vida en el período de envejecimiento, bajo la perspectiva Bioecológica del desarrollo humano. La investigación es un recorte de un estudio cuantitativo, llevado a cabo en el Programa de Centro de la Universidad de la Tercera Edad - NUTI, desarrollado en la Universidad Federal de Río Grande- FURG. La muestra se compone de 37 personas de edad avanzada y como instrumentos para la recolección de datos utilizan un formulario biosociodemográfico, un diario que contiene observaciones y registros de las actividades. En cuanto a los resultados: 67,56 % de las personas mayores participan en actividades para evitar o prevenir los problemas de salud; 94,59 % de los ancianos relaciona la importancia de la actividad física para mantenerse saludable. Es esencial que las personas mayores permanezcan integradas en la sociedad que actúa en nombre del envejecimiento activo, y en ese caso se puede mantener un estilo de vida activo y participativo.

Palabras-Claves: Tercera edad. Calidad de vida. actividad física.

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida da população tem crescido constantemente, e o envelhecimento populacional tem apresentado um aumento muito relevante. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o aumento de pessoas com mais de 65 anos avançou de 5,9% em 2000 para 7,4% em 2010, atualmente, uma em cada dez pessoas tem 60 anos de idade ou mais. Estatísticas do Ministério da Saúde indicam que em 2025 o Brasil terá aproximadamente 32 milhões de idosos, e em 2050 o percentual será igual ou superior ao de crianças de zero a 14 anos³.

Para Organização Mundial de Saúde uma pessoa é considerada idosa aquela com idade de 65 anos em países desenvolvidos e nos países em desenvolvimento como o Brasil, idoso é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos (WHO, 2009 *apud* RIBEIRO et al, 2012). Com o aumento aparentemente significativo dessa população, é fundamental compreender o que é envelhecimento, para que se possa refletir e contribuir com ações que contemplem as necessidades dos idosos.

Durante toda a vida, o ser humano passa por diferentes etapas em seu desenvolvimento que perpassam pela infância, adolescência, idade adulta e terceira idade. Em cada uma dessas etapas as exigências e as características são muito específicas, com isso os indivíduos têm a necessidade de se adaptar as mudanças constantemente. O processo de envelhecimento é um fenômeno natural no desenvolvimento humano que ocorre ao longo da

³ Informações extraídas de

<<http://www.brasil.gov.br/saude/2011/09/plano-de-combate-a-doencas-cronicas-preve-acoes-para-envelhecimento-ativo>>



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

vida, podendo ser entendido como consequência da passagem do tempo (BOETTGE e BERSCH, 2015).

Contudo, a última fase, é cercada de transformações, perdas e ganhos que podem ser considerados negativos ou positivos pelos sujeitos que estão nesse processo. Alterações biopsicossociais como: perda das capacidades funcionais, diminuição da massa muscular e da resistência, condições financeiras, perda de entes queridos, experiência, sabedoria, tempo livre entre outros, são comuns durante essa fase. (MARQUES et al, 2015).

O envelhecimento pode ser conceituado de diferentes formas, segundo Santana (2007), envelhecer ocorre de maneira diferente para cada indivíduo, pois depende de múltiplos fatores envolvidos como: ritmo de vida, época e alimentação. Compreende-se por envelhecimento o processo natural, dinâmico e progressivo, que vem acompanhado por alterações morfológicas, funcionais, psicológicas e sociais, o que gera ao indivíduo dificuldades para a capacidade de adaptação da pessoa com o meio ambiente (BRASIL, 2006 *apud* PEREIRA, 2011).

Naturalmente em um processo de tantas alterações o idoso apresenta modificações nos parâmetros sociais e ambientais, visto que, o mesmo passa a vivenciar dificuldades quanto à sua segurança e a adequação do ambiente em que vive (FILHO et al, 2010). Com a diversidade de transformações, muitos idosos na tentativa de um envelhecimento mais agradável e menos impactante fisicamente, percebem as atividades físicas regulares como uma alternativa para a busca da qualidade de vida.

A prática de exercícios físicos apresenta diversos benefícios para o idoso, qualquer tipo de atividade física, beneficia o idoso nos aspectos físicos, sociais e psicológicos (BARBOSA, 2007), isso destaca a grande importância da prática de atividades físicas regular no processo de envelhecimento. Ainda para o autor, a atividade física torna a pessoa idosa mais dinâmica, apresenta mais energia, promove a diminuição na incidência de lesões musculares ou ósseas, melhora a saúde física e mental. Quando praticada com regularidade a atividade física promove o aumento dos níveis de aptidão física e de autoconfiança na realização das Atividades de Vida Diária (AVD's), principalmente nos idosos com um maior grau de incapacidade.

Segundo Shephard, (2003, *apud* Barbosa, 2007), o funcionamento físico, social, cognitivo e emocional são fatores que estão relacionados à qualidade de vida no envelhecimento, um impacto importante nesses fatores é a prática da atividade física regular.



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

A busca pela qualidade de vida está além de classes sociais, culturais e econômicas e até à cronologia de vida das pessoas (PEREIRA *et al*, 2011).

Portanto, é fundamental que os idosos continuem integrados à sociedade agindo em prol de um envelhecimento ativo, e que nesse processo eles possam manter um estilo de vida ativo e participativo. É importante refletir e planejar atividades que promovam o desenvolvimento nessa fase da vida, visando uma melhor qualidade de vida. Apostando nessa perspectiva a Universidade Federal do Rio Grande - FURG desenvolve o Programa Núcleo Universitário da Terceira Idade – NUTI.

Os idosos e o processo de envelhecimento são assuntos muito abordados atualmente. O aumento populacional faz com que a temática seja alvo de questões sobre a qualidade de vida no envelhecer, juntamente com as atividades físicas nesse processo, porém pouco se sabe sobre a perspectiva desses indivíduos a respeito dessa relação. Nesse sentido, buscamos apoio e fundamentação teórica na Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (Bronfenbrenner, 2011) que defende o olhar contextualizado e biopsicossocial sobre o indivíduo, no caso, o idoso.

Diante das premissas apresentadas, pretendemos estudar os indivíduos idosos, seus contextos e o processo de desenvolvimento no envelhecer. Sendo assim, o estudo tem o objetivo de analisar a percepção de idosos, integrantes do NUTI - FURG, sobre a influência da atividade física na qualidade de vida no período de envelhecimento, sob a perspectiva Bioecológica do Desenvolvimento Humano.

METODOLOGIA

A pesquisa é um recorte de um estudo quantitativo, realizado no Programa Núcleo Universitário da Terceira Idade – NUTI, desenvolvido na Universidade Federal do Rio Grande– FURG. O Programa é um conjunto articulado de projetos interdisciplinares, desenvolvido na Universidade desde 1994, tendo como público alvo a comunidade riograndina com idade igual ou superior a 60 anos. O NUTI realiza ações extensionistas, de ensino e pesquisas interdisciplinares com foco no processo de envelhecimento. Para tanto, prove atividades educativas, socioculturais, organizativas, de lazer e de ação comunitária, com o objetivo de orientar os idosos em determinadas áreas do conhecimento,



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

instrumentalizando-os para atuarem como produtores e transformadores de seu próprio envelhecimento e conhecedores de seus direitos⁴.

Entre os distintos projetos em que o NUTI oferece à comunidade, o estudo é realizado no contexto do projeto denominado “Atividades Físicas e Lazer para Terceira Idade” De acordo com o Edital PROEXT 2014, o projeto tem por objetivo “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”.

Os encontros acontecem nas segundas e quartas-feiras das 14h00min as 15h00min. Oportunidade em que os idosos participam de: ginástica, alongamento, relaxamento, meditação, danças livres, jogos, brincadeiras, caminhadas, comemorações em datas festivas, entre outros. Estão matriculados nas aulas em torno de 80 alunos, tendo uma média de participação de abril a agosto/2015 de 31 alunos por aula.

A amostra é composta por 37 alunos participantes do NUTI - FURG no projeto de Atividades físicas e lazer para a terceira idade - Ginástica. Os instrumentos de coleta de dados foram: formulário biosóciodemográfico elaborado pela pesquisadora, contendo dados pessoais e sócio demográficos e um diário de campo contendo observações e registros das atividades realizadas.

A título de organização da pesquisa adotou-se alguns procedimentos para a execução do trabalho: Inicialmente realizou-se o contato com as coordenadoras do programa NUTI - FURG com o intuito de apresentar a pesquisa e obter autorização para efetivá-la; em seguida realizou-se uma breve conversa com os bolsistas do projeto, a fim de esclarecer o processo que envolve a pesquisa e as etapas a seguir. Após esse contato os idosos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e foi aplicado o formulário biosóciodemográfico como teste piloto para três idosas, com a finalidade de verificar se todos os itens foram compreendidos de forma clara e correta pelos participantes.

Após a adequação do formulário o mesmo foi aplicado a 34 integrantes do projeto de Ginástica do NUTI - FURG no centro esportivo, que correspondeu aos idosos presentes no dia escolhido. Os participantes têm idades entre 60 e 88 anos e participam das atividades do NUTI em média a 8 anos. Devida à extensão das informações os dados analisados nesse estudo são parciais.

⁴ Estas informações foram extraídas do Edital Proext 2014.



Para realizar a análise de dados será utilizada a metodologia chamada Grounded-Theory desenvolvida por Glaser e Strauss em 1967. Alguns autores a denominam de Teoria Fundamentada nos Dados, uma tradução para língua portuguesa (BOUSSO, 1999 *apud* SZYMANSKI e YUNES, 2005). A Grounded-theory é um método particularmente sensível a contextos, que permite a compreensão do sentido de determinadas situações, indo de encontro com a proposta desse estudo (SZYMANSKI e YUNES, 2005).

Para esse estudo foram analisados 7 das 48 questões contidas no formulário. Essas foram de múltipla escolha e os idosos poderiam escolher mais de uma opção. Apresentaremos os dados a seguir com interlocuções teóricas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É importante perceber o entendimento sobre o envelhecimento não apenas pela visão da sociedade como um todo. Oportunizar ao indivíduo idoso a possibilidade de expor a sua compreensão enquanto sujeito em processo de desenvolvimento pode se aproximar ou não com os conceitos teóricos desse processo, para isso alguns questionamentos sobre a vida do ser idoso. Compreender o indivíduo idoso a partir de um olhar ecológico é a nossa intenção, visto que ele permite o entendimento na totalidade.

A proposta de Urie Bronfenbrenner (1996, 2010) prevê um olhar ecológico sobre o desenvolvimento humano, ou seja, a pessoa não é relacionada somente aos aspectos ambientais onde está inserida, mas sim, das diferentes formas de interação desses indivíduos com os processos de desenvolvimento e as forças dos ambientes sobre eles (BRONFENBRENNER, 2002). Nessa perspectiva estamos calcadas na abordagem Bioecológica do Desenvolvimento Humano, que tem como base quatro núcleos inter-relacionados: processo, pessoa, contexto e tempo.

Para Pereira (2011) nesse modelo o processo é o principal mecanismo produtor do desenvolvimento humano. Um dos principais conceitos foi o de processos proximais, que é considerado um processo recíproco de interação mútua mais complexa com base regular do organismo com o ambiente, através de longos períodos de tempo.

Em nosso formulário, os idosos foram questionados sobre como aproveitam a vida. Em reposta, 91,89% dos idosos escolheram a opção convivendo com a família, 70,27% aproveitam a vida participando de grupos e 59,45% mantendo bom humor, conversando e fazendo novos amigos. Muitos estudos apontam os benefícios que os programas de exercícios físicos têm para a terceira idade, uma medida importante para minimizar os efeitos do



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

envelhecimento, no sentido de preservar e retardar esse processo (MATSUDO, 2000 apud PEREIRA e FILHO, 2009).

Com a pessoa interagindo em uma atividade há um processo de desenvolvimento contínuo, pois à medida que as representações daquele ambiente reflitam no indivíduo, este está se modificando. Para que se estabeleça o processo proximal Bronfenbrenner (1999, apud Ceconello e Koller, 2003) ressalta a importância da presença simultânea de cinco aspectos, são eles:

(a) a pessoa deve estar engajada em uma atividade; (b) esta atividade deve acontecer em uma base relativamente regular, através de períodos estendidos de tempo; (c) as atividades devem ser progressivamente mais complexas; (d) deve haver reciprocidade nas relações interpessoais; e, (e) os objetos e símbolos presentes no ambiente imediato devem estimular a atenção, exploração, manipulação e imaginação da pessoa em desenvolvimento (PRATI et al, 2008, p. 161).

É nesse sentido que os idosos integrantes do NUTI estabelecem os processos proximais. Conforme Prati *et al*, (2008), “O tempo, portanto, é um elemento fundamental na análise e constituição de processos proximais” (p.163).

A participação em grupos se relaciona com outra questão apresentada no formulário quando questionados sobre quais os motivos que levaram os idosos a participarem do projeto do NUTI “Atividade físicas e lazer para a terceira idade – Ginástica”. Os motivos mais apontados foram: evitar ou prevenir problemas de saúde com 67,56%, seguido de 55,04% para ficar mais ágil e ocupar o tempo livre com atividades prazerosas, apenas 16,21% apontaram a estética/beleza como motivo para procurar o projeto.

Para Pereira e Filho (2009), uma referência que os idosos encontram para superar as alterações e mudanças decorrentes do processo de envelhecer é a prática de atividade física. Essa, além de melhorar a saúde dos idosos em todos os pontos proporciona a eles uma melhor autonomia. E oportuniza a eles que se sintam capazes de enfrentar as dificuldades impostas pelo envelhecimento e pela sociedade, e, sobretudo, potencializa uma auto percepção que a terceira idade tem muito a contribuir e ensinar.

Contudo é necessário compreender o que os idosos entendem por atividades físicas, já que para a sociedade científica a atividade física apresenta benefícios como uma nova maneira de ver e viver a vida. O exercício proporciona mudanças corporais que melhoram a identidade física e social. Em nossa pesquisa, o entendimento por parte dos idosos foi questionada no formulário de duas maneiras. A primeira foi: “Para você o que é atividade



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

física?” em resposta a esse questionamento 56,75% dos idosos marcaram opções como ginástica de academia, caminhada e atividades prazerosas.

A atividade física é definida como todo e qualquer movimento corporal produzido em resultado da contração muscular e que gere um gasto energético maior quando em repouso; O exercício é um componente da atividade física que é planejado, estruturado e repetitivo, procedendo à melhora ou manutenção das variáveis da aptidão física. (CASPERSEN et al, 1985 *apud* MATSUDO et al, 2001).

E o segundo questionamento é: “Qual a importância atribuída à prática de atividade física?” encontrou-se como resultado que 94,59% dos idosos relacionaram a importância da prática de atividade física a manter-se saudável e 70,27% para manter a flexibilidade, ficar mais ágil e passar um tempo com amigos. Com tantos benefícios, a realização de exercícios também pode ser utilizada como uma forma de prevenção para as diversas patologias que acometem os idosos, e para as doenças já instaladas é uma forma de evitar a progressão, estabilizando ou minimizando a mesma. Já a falta de atividades regulares contribui para o sedentarismo, à medida que a pessoa envelhece se torna mais sedentária devido aos aspectos degenerativos. Nesse sentido, a inatividade física pode acelerar ainda mais o processo de envelhecimento. Passo e Santos (2010) esclarecem e alertam que atribuídos ao estilo de vida sedentário estão às alterações fisiológicas e psicológicas.

O envelhecimento é um termo conceituado de diversas maneiras e tem várias abordagens. Para Santana (2007), o processo de envelhecimento ocorre de maneira diferente para cada indivíduo, pois depende de muitos fatores. Muitas vezes o envelhecimento é considerado apenas pela idade cronológica, já que acontecem inúmeras transformações físicas ao longo do tempo, ou então se caracteriza pelas perdas da capacidade funcional.

Em nosso formulário 54,95% dos idosos percebem o processo envelhecimento como mudanças na imagem corporal, transformações físicas e perda das capacidades funcionais, 42,20% acreditam que envelhecer é ter mais tempo para a família e poder passear e viajar, enquanto que 9,90% dos idosos relacionaram o envelhecimento com a distância da família, a perda de amigos e a solidão. Assim pode-se dizer que os aspectos individuais de cada indivíduo é que determinam seu processo de envelhecimento, o que condiz com a perspectiva Bioecológica do núcleo pessoa, analisada através de suas características biológicas, psicológicas e aquelas construídas na interação com o contexto. Suas características são vistas tanto como produto, quanto produtoras do desenvolvimento, além de ser um elemento que



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

influencia nos processos proximais, são ao mesmo tempo resultado da inter-relação do processo, pessoa, contexto e tempo. (BRONFENBRENNER, 1999 apud CECONELLO E KOLLER, 2003).

Embora os resultados apresentados sobre o envelhecimento foram marcados pelas alterações negativas no processo de envelhecimento, há também alterações positivas que foram consideradas pelos idosos, lembrando que os sujeitos poderiam escolher mais de uma opção ao responder o questionário. Envelhecer também é um fenômeno cultural devido ao comportamento dos indivíduos, culturas, atitudes e pensamentos que ocorrem em diferentes épocas. (BARBOSA, 2007).

Isso vai ao encontro da Teoria Bioecológica que destaca a importância e a influência dos ambientes na identidade do indivíduo, visto que o ambiente tem papel decisivo no desenvolvimento humano, sendo compreendido em termos físicos, sociais e culturais. (PRATI *et al*, 2008). Além disso, o tempo um dos núcleos da teoria permite examinar e analisar as relações que se estabelecem no processo de desenvolvimento do indivíduo. Segundo Prati *et al* (2008), Bronfenbrenner em sua teoria apresenta outro conceito para compreender o processo do tempo no desenvolvimento humano com o ambiente denominado cronossistema. Esse permite analisar as influências e as relações de mudança sobre o desenvolvimento humano ao longo do tempo no ambiente onde os sujeitos estão inseridos.

Para identificar o entendimento dos idosos sobre qualidade de vida, os sujeitos do estudo foram questionados da seguinte maneira: “Para você o que é qualidade de vida?” nesse sentido, 94,59% dos idosos responderam como qualidade de vida os seguintes aspectos: ter um bom convívio social e amigos para conversar; sentir-se motivado para a vida e ter saúde. Ainda 59,45% dos indivíduos idosos marcaram opções como: viver confortavelmente; poder passear e viajar e ter dependência física e econômica. É possível perceber que as relações e inter-relações dos idosos após a integração no NUTI, não são estabelecidas só nesse contexto, estão para além de um grupo de atividade físicas. Essas percepções estão fundamentadas na teoria bioecológica, pois esta compreende o idoso não somente no microcontexto do NUTI, mas também os demais contextos e pessoas que se estabelecem a partir do NUTI, e que vão interferir nas relações onde o mesmo se insere.

Em idosos a qualidade de vida apresenta um grande desafio, segundo Barbosa (2007) esse assunto tem uma demanda na contemplação da experiência do envelhecimento tendo em vista uma qualidade cotidiana. Ainda para o autor “Qualidade de vida na velhice pode ser



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

definida como a avaliação multidimensional referenciada a critérios sócio-normativos e intrapessoais, a respeito das relações atuais, passadas e prospectivas entre o indivíduo maduro ou idoso e o seu ambiente”. (BARBOSA, 2007 p.48).

Nessa linha de reflexão foi abordado no questionário, o que os idosos acham importante na vida, indo ao encontro da relação com a qualidade de vida, nesse aspecto 90,03% dos idosos responderam considerar o mais importante a família e a saúde; 72,02% consideraram a educação, o respeito e amigos; enquanto que apenas 21,62% dos idosos consideraram o dinheiro importante para a vida. Para Vecchia *et al*, (2007) qualidade de vida se trata de um conceito subjetivo que depende das aspirações pessoais de cada indivíduo, corroborando com os achados desse questionamento.

Bronfenbrenner (2002, 2011) ao dissertar sobre o ambiente no qual o ser humano está inserido e vivendo em constante interação, apresenta a interação de quatro níveis que são denominados microssistema, mesossistema, exossistema e macrossistema que formam o ambiente ecológico.

O primeiro nível, segundo a definição de Bronfenbrenner (2002), microssistema “é um padrão de atividades, papéis e relações interpessoais experienciados pela pessoa em desenvolvimento num dado ambiente com características físicas e materiais específicas” (p. 18). Portanto, se refere a um ambiente onde as pessoas tem interação face a face, relacionando ao processo de investigação, a própria casa do individuo idoso se caracteriza como um microssistema, bem como os encontros na Ginástica/NUTI são contextos em que acontecem os processos proximais.

O segundo nível estrutural do modelo bioecológico é o mesossistema. Para Bronfenbrenner (2002), esse compreende as inter-relações estabelecidas entre dois ou mais contextos que o individuo frequenta ativamente, no caso, as relações na família e na vida social de uma pessoa idosa. No contexto dessa investigação o mesossistema dos idosos é o projeto NUTI-FURG, e suas relações sociais. Nesse contexto as interações em determinado ambiente podem ser influenciadas e virem a sofrer influência de outro ambiente.

O terceiro nível a ser exposto é o exossistema, o mesmo refere-se a contextos que não envolvem o individuo diretamente em seu desenvolvimento, mas podem ser influenciados por fatos que acontecem no ambiente onde a pessoa em desenvolvimento esta inserida (BRONFENBRENNER, 2002). Assim, para um indivíduo idoso, o exossistema pode ser a família muito extensa, a compreensão da cultura onde esta inserida, questões de políticas



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

públicas, relações com a vizinhança. Bronfenbrenner (2011), definiu esse sistema como “uma extensão do mesossistema” (p. 23), portanto, os acontecimentos do exossistema afetam o desenvolvimento do idoso investigado no seu microcontexto.

E por último, o quarto nível a ser apresentado é o macrosistema, refere-se ao sistema mais amplo, que abrange todos os outros. Esse se caracteriza pelo padrão global de ideologias, características de determinada sociedade, valores, cultura e subculturas presentes no dia-a-dia dos sujeitos e que afetam seu desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 2002). Nesse contexto, as relações de (pré) conceito de determinada sociedade, situação econômica do país, cultura, política públicas, podem influenciar os indivíduos idosos.

Relembrando Prati *et al* (2007), os contextos onde os indivíduos estão inserido enquanto em processo de desenvolvimento, influência na identidade e no perfil do ser idoso. Os ambientes tanto os mais próximos como os mais distais impactam sobre maneira na determinação das características da pessoa em termos físicos, sociais e culturais. Esse último está intimamente ligado ao macrosistema, tendo em vista que as relações com determinada sociedade afetam o sujeito idoso nas tomadas de decisões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das questões apresentadas concluímos que a temática dos idosos é um universo muito atraente, essa pesquisa pode ser muito relevante, na medida em que seus resultados possam servir de subsídio para desenvolvimento de estratégias e ações que correspondam às novas demandas e necessidades da população idosa, bem como auxiliar os idosos a compreenderem as suas percepções quanto ao processo de envelhecimento.

Nesse cenário é possível perceber o quanto é difícil entender a percepção dos idosos, as relações e inter-relações e os ambientes em que os indivíduos estão inseridos, visto que esses estão diretamente influenciando em seu desenvolvimento. No processo de envelhecimento onde se encontram as compreensões e relações de atividade física, qualidade de vida e envelhecimento, está além do que se consegue interpretar.

Nesse estudo podemos concluir que as atividade físicas estão relacionadas as atividades prazerosas e principalmente a manter-se saudável. E, estão articuladas às atividades que se realizam no contexto. Ainda podemos perceber o quanto é subjetivo para cada idoso os valores e conceitos, atribuídos assim a qualidade de vida de acordo com a compreensão, vivência e conhecimento de mundo de cada indivíduo. Por fim essa pesquisa é apenas um momento de questionamentos a respeito do desenvolvimento do ser idoso, sendo



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

apresentado os dados parciais. É necessário, portanto, novos estudos que promovam o diálogo e o olhar ecológico com e sobre os idosos para que possamos compreendê-los em seus diversos aspectos biopsicossociais para promover a qualidade de vida dessa população que apresenta um crescimento demográfico significativo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, A. *Os benefícios do treinamento de força muscular para pessoas idosas*. 2007. 90f. Monografia (Especialização em Gerontologia) Curso de Especialização em Gerontologia da Escola de Saúde Pública do Ceará, - Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza, 2007.

BOETTGE, J.; BERSCH, A. Práticas educativas no processo de envelhecimento: o olhar bioecológico sobre o ser idoso. In: I ENCONTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO: A FORMAÇÃO DOCENTE E A PESQUISA, 2015, Rio Grande. Anais... São Leopoldo, Casa Leiria, 2015. v.1, p. 134-135.

BRONFENBRENNER, Urie. *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BRONFENBRENNER, Urie. *Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos*. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CECCONELLO, A.; KOLLER, S. Inserção ecológica na comunidade: uma proposta metodológica para o estudo de famílias em situação de risco. *Revista Psicologia: reflexão e crítica*. Porto Alegre v.16, n.3, p. 515-524, abril 2003.

FILHO, M. *et al.* Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. Passo Fundo, v.7, n.1, p. 97-106, jan./abr 2010.

MARQUES C. *et al.* Núcleo Universitário da Terceira Idade – FURG: um olhar ecológico para um contexto socioambiental. IN: Congresso Internacional de Educação Científica e Tecnológica, III, 2015, Santo Ângelo. Anais... Santo Ângelo: 2010, URI Santo Ângelo, Mestrado em Ensino Científico e Tecnológico. Disponível em: <<http://www.santoangelo.uri.br/ciecitec/anaisciec/2015/resumos/poster/1063.doc>>

MATSUDO, S.; MATSUDO, V. e NETO, T. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v.7, n.1, p. 2-13, jan/fev 2001.

PASSOS, Juliane; SANTOS, Marisa. *Correlação da atividade física e o risco de quedas em idosas independentes*. 2010. 81f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia) - Curso de Fisioterapia- Centro De Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade da Amazônia, Belém, 2010.

PEREIRA H; e FILHO P. *Movimentar é preciso: uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade*. 2009, 88f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2009.



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

PEREIRA, K.; ALVAREZ, A. e TRAEBERT, J. Contribuição das condições sociodemográficas para a percepção da qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, v.14, n.1, jan/mar 2011.

PEREIRA, P. *Rede social no cuidado ao idoso após acidentes por quedas: uma abordagem bioecológica à Enfermagem*. 2011. 107f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, Pelotas 2011.

PRATI L. *et al.* Revisando a Inserção Ecológica: Uma Proposta de Sistematização. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. v. 21, n.1, p. 160-169, 2008.

RIBEIRO, J. *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Florianópolis, v.34, n.4, out./dez. 2012.

SANTANA, Valdimar de A. *Avaliação dos possíveis fatores de risco para quedas em domicílios de idosos*. 2007. 67f. Dissertação (Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde) - Programa de Pós-Graduação em Ciências Ambientais e Saúde - Universidade Católica de Goiás, Goiás 2007.

SZYMANSKI Heloísa; YUNES, Maria A. M. Entrevista Reflexiva e Grounded-Theory Estratégias Metodológicas para Compreensão da Resiliência em Famílias. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. v.39, n.3, p.431-438, 2005.

VECCHIA, R. *et al.* Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. v.8, n.3, p 246-252, 2005.



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