

ISABELLE BRUSAMOLIN



**ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA: PERSPECTIVAS E DESAFIOS**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.  
Turma Y | Prof. Iverson Ladewig, PhD

CURITIBA

2004

**ISABELLE BRUSAMOLIN**

**ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA: PERSPECTIVAS E DESAFIOS**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.  
Prof. Iverson Ladewig, PhD

Orientadora: Ms. Rosecler Vendruscolo

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus pais, Cláudio e Marcia, que contribuíram, através de muitos esforços, para minha formação acadêmica e pessoal.

## AGRADECIMENTOS

A todos que me auxiliaram durante os anos na Universidade, às pessoas que contribuíram de alguma forma, para minha formação e também para a conclusão deste trabalho.

A todos meus amigos, professores, familiares e alunos pelo apoio, incentivo e compreensão.

Aos familiares em geral desde pais, irmãos, avós, primos, namorado, etc...

Aos professores Claudio Portilho Marques, Iverson Ladewig e Rosecler Vendruscolo pela orientação no trabalho e imensa contribuição na formação acadêmica, os quais fizeram toda a diferença.

Aos meus alunos, com os quais muito aprendi.

As minhas amigas que mesmo não concluindo o curso neste mesmo ano, fizeram e tenho certeza que ainda farão muita diferença na minha vida.

Aos amigos e amigas, que conheci na Universidade e que fizeram mais divertidas as idas ao Departamento, espero continuar contando com a amizade de todos.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	<b>v</b>
<b>1.0 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
1.1 JUSTIFICATIVA .....	2
1.2 OBJETIVOS .....	3
1.2.1 Objetivo Geral .....	3
1.2.2 Objetivos Específicos .....	3
<b>2.0 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>4</b>
2.1 O IDOSO NO BRASIL .....	4
2.2 CONCEPÇÕES: ENVELHECIMENTO E VELHICE .....	7
2.3 A ATIVIDADE FÍSICA E SUA SINGULARIDADE .....	12
2.4 PRECEITOS PARA A VELHICE .....	17
<b>3.0 METODOLOGIA</b> .....	<b>20</b>
<b>4.0 ANÁLISE E DISCUSSÃO</b> .....	<b>23</b>
4.1 RESULTADOS .....	24
4.2 DISCUSSÃO .....	27
4.3 CONCEITOS APRESENTADOS .....	30
<b>5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>34</b>

## RESUMO

Voltando-se para o gradativo aumento da população idosa segundo estatísticas do IBGE (2001) e a sua crescente participação na sociedade em geral, é que se procura analisar as publicações, no meio acadêmico-científico, englobando o processo de envelhecimento, a velhice e as atividades corporais, a partir das revistas e dos anais editados pelo Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte – CBCE, desde seu início, 1978, até o ano de 2003. A definição do periódico deve pelo fato deste ser considerado a maior expressão nacional na área, possuindo natureza acadêmica, e onde está concentrado o maior peso teórico da produção científica, também sendo o único qualificado pelo programa *Qualis* com conceitos acima dos demais. O estudo possui caráter documental, tendo como objetivo central observar e refletir sobre o que vem sendo produzido nesta área abrangendo a velhice e a educação física. A análise dos dados selecionados foi realizada através da técnica de análise de conteúdo, a partir do qual foram categorizados os textos em uma matriz referencial de análise denominada ‘Sistematização para análise dos enfoques de pesquisa em Educação Física’ [*Systematization for research approaches in physical education- SRAPE*], conforme apresenta Faria Junior (1991). Os enfoques apresentados são: Pedagógico, Filosófico, Bio-Técnico, Sócio-Antropológico e Promoção da Saúde. Sendo que nos trabalhos analisados, a tendência Pedagógica, se mostrou em maior número, seguido dos demais enfoques também apresentados.

## 1.0 INTRODUÇÃO

O número de pessoas idosas na população mundial tem aumentado rapidamente nas últimas décadas, baseando-se nas estatísticas do Anuário Estatístico do Brasil – IBGE, o Brasil é o décimo país na classificação mundial de pessoas idosas, onde pelo menos onze milhões delas estão com mais de 60 anos de idade. Estimativas mostram que em 2025 chegaremos à sexta posição entre os países do mundo com aproximadamente 32 milhões de pessoas nessa faixa de idade (VERAS e CAMARGO, 1995), número que será igual ao conjunto dos habitantes de muitos países em seu contingente total. Com relação a Capital Paranaense, Kunzel (2003) coloca que Curitiba lidera a longevidade entre as grandes cidades, pois a expectativa de vida é de 71,54 anos, contra uma média nacional de 68,61.

Porém ainda é muito presente tanto no meio acadêmico como na sociedade em geral, a visão tradicional da velhice como uma fase apenas de perdas e limitações. A discriminação do sujeito idoso (a), decorrente da percepção de que os mesmos nada têm a contribuir para a sociedade, se traduz na exclusão/marginalização deste grupo no meio social. No próprio seio de suas famílias ocorre a perda de papéis familiares, fazendo com que essas pessoas percam a autonomia. E assim, somando com os problemas de saúde que surgem com o avançar da idade, em muitos casos, sentem-se incapazes de agir e pensar sobre si mesmos (as). Estas pessoas tendem a esquecer que a vida ainda não acabou.

No entanto, novos comportamentos dos indivíduos idosos, vem evidenciando uma resignificação da velhice. A procura por dietas, produtos bioquímicos, atividades educacionais e sócio-culturais, assim como pelas diversas práticas de atividade física, mostra a permanente busca por autonomia, respeito e participação social por parte destas pessoas. Trava-se abertamente um combate ao estereótipo da velhice passiva, buscando romper com atitudes e normas sociais pré-estabelecidas, estas que, até pouco tempo, orientavam no sentido de um processo inevitável de manutenção de uma lógica preconceituosa diante desta fase da vida.

Mas independente de condições físicas ou idade, é de fundamental importância que o indivíduo sinta-se bem consigo, para então poder interferir de

maneira positiva na sociedade. A conscientização de uma vida saudável, bem como a importância do exercício vem sendo um fator influenciador na terceira idade da sociedade atual.

Em relação aos especialistas da área de Educação Física, observa-se uma preocupação em ampliar os estudos sobre a velhice e a atividades corporais. As produções (estudos e pesquisas) acadêmicas, tradicionalmente voltadas para as crianças e jovens, passam a ser pensadas, em maior número, para pessoas de idade avançada. Dessa forma, a problemática deste estudo é: o que tem sido produzido, quais concepções e visões sobre a temática da educação física e envelhecimento, na Revista Brasileira de Ciências do Esporte no período de 1978 a 2003? O estudo de caráter bibliográfico é baseado na produção teórica do CBCE, divulgada nos anais do Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE) e nos exemplares da Revista Brasileira de Ciências do Esporte.

A presente investigação tem por objetivo a análise da produção acadêmica, quanto a perspectivas e desafios sobre o processo de envelhecimento, entendendo perspectivas como sendo a relação da construção deste conhecimento, para então remeter a prática e/ou intervenção, como desafios.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

A análise do conhecimento acadêmico na Educação Física, sobre o envelhecimento na terceira idade, busca contribuir para uma visão mais abrangente e elucidadora desse campo de estudo em nosso país. Entendendo que a produção de conhecimento é uma condição fundamental e indissociável para a instauração de processos educacionais inclusivos e de qualidade de vida para idosos, toma-se como ponto de partida a compreensão de que a pesquisa científica é um fator essencial na mudança de atitudes e na busca mais efetiva para a inserção social de todos. Neste sentido, a necessidade de reflexão continua destas produções, pretende contribuir para uma melhoria qualitativa da área acadêmica. A escolha do tema justifica-se pela centralidade e importância que esta população vem adquirindo através dos tempos, e a contribuição da educação física neste novo campo.

Sendo, portanto uma população com recente adesão à atividade física, estudos e pesquisas relacionadas devem reordenar-se para este novo público que

tem muito a contribuir para uma nova fase da educação física. Esta é mais uma área de atuação de profissionais da saúde e educação que tende a crescer, e um trabalho com qualidade pensado em especial tem de ser concretizado devido às características deste novo grupo. Enfrentando assim uma nova realidade, esta educação física tradicionalmente pensada em relação a crianças e jovens, deve reordenar-se, tanto nos seus aspectos cognitivos quanto psicomotores e pedagógicos, para enfrentar a nova situação que a resistência ao envelhecimento propõe, tanto pelos indivíduos que nele se encontram como pela sociedade onde estão inseridos e que eles incluem-se.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Identificar e refletir sobre perspectivas e desafios no contexto da educação física e envelhecimento que tem sido produzido e apresentado cientificamente nas edições das revistas do CBCE – Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, desde o ano de 1978, ano de fundação do CBCE, até o ano de 2003.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar e analisar as tendências e enfoques da produção teórica na área do envelhecimento e das atividades corporais;
- Análise dos desafios encontrados quanto a esta nova temática;

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O IDOSO NO BRASIL

Estimativas prevêem que o Brasil será considerado um país de “velhos”, visto que a população idosa será predominante sobre os jovens. Nos países desenvolvidos este predomínio já se tornou realidade, caracterizado pelo aumento da expectativa de vida e redução na taxa de mortalidade e fecundidade. (MAZO, 2001). A partir de argumentos de Lovisolo (1994, p. 32) “Entendemos que o aumento da população e da longevidade indica o progresso da saúde das populações, possibilitado por inovações tecnológicas que fazem mais leves e menos desgastantes os diversos tipos de trabalhos e mais saudáveis as condições de vida,...”

Complementando, as razões para este aumento da expectativa de vida, provocada pela tecnologia avançada (vacinas, antibióticos, remédios, etc.), foi devido às transformações ocorridas a partir da Revolução Industrial, acelerando a modernização tecnológica e científica, a urbanização, as medidas sanitárias, além do avanço da medicina, reduziu-se progressivamente a taxa de mortalidade no mundo. Este processo deu-se principalmente através dos controles das doenças, ocasionando a redução da morbidade e obtendo-se, conseqüentemente, melhora na qualidade de vida e aumento da expectativa de vida. Como efeito geral deste processo o número de pessoas idosas que atinge a Terceira Idade tende a aumentar progressivamente, sendo considerado um fenômeno mundial.

Além de todas estas razões, as famílias estão cada vez menores, tornando menor o número de jovens, o país passou, entre os anos de 1940 a 1991, por inúmeras transformações, uma delas, foi esta mudança de um regime demográfico de alta fecundidade e mortalidade, para um regime de grande redução de fecundidade (Berquó, 1999). Em 1900, somente 4%, ou seja, 123.000 pessoas tinham mais de 60 anos, o processo em curso verificado no Brasil, demonstra aumentos progressivos na expectativa de vida, em 1980 era de 63.5 anos, aumentando para 72.1 no ano de 2001 e sendo a perspectiva de 75.3 para 2025, o Brasil passaria a ocupar o sexto país com maior número absoluto de idosos (FURTADO, 1997). O envelhecimento passa a ser um novo desafio social, pois

novas propostas objetivando direitos e condições de vida com qualidade para esta crescente população devem ser repensadas. Segundo Berquó (1999, p.17) “O crescimento da população idosa torna-se cada vez mais relevante porque já supera o crescimento da população total.”

A população idosa, em específico, no Brasil possui características peculiares quando considerada a partir de alguns aspectos. A população quando caracterizada por sexo demonstra o que há muito tem sido superior no país, que é o número de mulheres em relação aos homens, esta proporção também se mantém com relação as pessoas acima de 65 anos, o número total de mulheres idosas é relativamente superior ao correspondente aos homens idosos. Este fato é decorrente de uma situação de mortalidade diferencial por sexo que prevalece há muito na população brasileira (BERQUÓ, 1999). De acordo com Oliveira (1999), as mulheres vivem mais não só em função de fatores biológicos e genéticos, mas porque são menos propensas a riscos de acidentes em geral, consomem menos tabaco e álcool, possuem uma maior consciência dos seus sintomas e doenças, além de procurar mais os serviços de saúde.

Quando caracterizada por distribuição regional, segundo Berquó (1999, p.26):

Os resultados do último censo indicam que da população idosa, 52%, estão no Sudoeste, ou seja, uma concentração muito superior à de da população total que correspondeu, a 43%. Em compensação, há, proporcionalmente, menos idosos no Norte (4%) e no Nordeste (24%) do que no conjunto da população, isto é, 7% e 30% respectivamente. O Centro-Oeste também abriga menos idosos, 5%, do seu peso relativo no conjunto das grandes regiões, ou seja, 6%.

Quanto a segregação desta população em rural e urbana, a partir dos anos 70, o intenso crescimento urbano experimentado pelo país, contribui para elevar, além da população total, o número de idosos residindo nas cidades. Sendo ainda maior o número de mulheres, quando comparado aos homens, que permaneceram um tempo maior no campo. Atualmente, a população idosa que vive nos meios urbanos, corresponde a um contingente superior a 90%, segundo Perin (2003).

A estrutura domiciliar e familiar na qual o idoso esta inserida também é de extrema importância para um total conhecimento desta população, a maioria dos homens vivem acompanhados, seja de familiares, mulher, filhos ou amigos, revelando um maior grau de dependência; já que as mulheres vivem em companhia do marido ou sozinhas, preservando sua dependência e espaço (BERQUÓ, 1999). Este perfil do envelhecimento é determinado muitas vezes pelas condições materiais

de existência, a necessidade de ajuda de outras pessoas, ou mesmo partindo de históricos familiares. Estes dados analisados quanto a estrutura domiciliar não permite estimar o volume de idosos que vivem em asilos ou casas de repouso, lembrando que este fato esta cada vez mais comum. Asilo é um termo carregado de estereótipos negativos, lar dos velhinhos, jardim ou casa de repouso são expressões encontradas para substituir a rotulação discriminatória presente na palavra “asilo”, segundo Debert (1997). Estimativas governamentais demonstram que o número de pessoas que vivem nessas instituições é estimado em 19 milhões. (BARDINI, 2003) Este número deve ser ainda maior, pois a maioria das instituições funcionam clandestinamente ou sem cadastro algum.

A composição étnica das pessoas idosas no Brasil revela em um estudo realizado por Berquó (1999) que 60,8% são brancos, 38,1% são negros (composto de autodeclarados, pardos e pretos) e menos de 1% índios, o fato de um número maior de brancos nesta fase da vida, é devido, a uma facilidade maior de acesso a saúde e higiene. E também segundo a própria autora, os negros pertencem, em sua maioria, aos estratos mais pobres da população. Observa-se também que o poder aquisitivo, a principal fonte de rendimento, em geral, é a aposentadoria e pensões, alguns ainda estão inseridos no mercado de trabalho, mas de forma informal, sem benefícios. Busani (2003) completa que a aposentadoria é um momento crítico, pois a sociedade valoriza apenas o indivíduo por sua capacidade de produzir. Isso faz com que os idosos sintam-se marginalizados, pois pensam que nada tem a contribuir para a sociedade. Quanto a escolaridade, mesmo considerando que o analfabetismo vem declinando no país, a média da população em geral que não sabe ler e escrever ainda é alta. Partindo de estudos de Berquó (1999, p.30) “Para a população idosa, a situação é ainda mais grave, pois 40% dos homens e 48% das mulheres declararam-se analfabetos no último censo”. Programas para diminuir estas taxas vêm crescendo a cada ano, mas não se pode esquecer, que a situação de escolaridade das pessoas atualmente idosas remete a períodos anteriores, onde o acesso á educação se dava de forma bastante restrita.

A partir deste contexto, desta caracterização das pessoas idosas no Brasil, deste grande número, que tende a crescer; uma maior atenção começa a ser voltada a este público, pois mudanças significativas devem ocorrer reordenando assim planejamentos e políticas públicas, antes, voltadas para crianças e jovens. Percebe-

se que novas idéias e programas estão surgindo, entidades governamentais e não governamentais tem trabalhado para a promoção de um envelhecimento mais saudável mediante a criação de políticas que atendam as necessidades específicas desta população, visando a manutenção e/ou reabilitação da capacidade funcional. Em nível estadual existem dentre as várias Secretarias de Estado, programas específicos para atender a população acima de 60 anos de idade (MATSUDO, 2002). Rauchbach (1990) afirma que são inúmeras as cidades que adotam programas direcionados a terceira idade, que incluem atividades sociais, culturais e esportivas, observando-se que através da atividade física as pessoas se libertam de preconceitos, complexos e redescobrem a alegria e espontaneidade, identificando-se melhor com si e com a sociedade. Mas claramente, não abrange todas as pessoas que necessitam e deveriam participar, devido a barreiras como o tamanho da cidade, e o modo como são divulgados estes programas. Segundo Debert (2002, p.63) “Elaborar estudos rigorosos sobre os efeitos das formas de atividades físicas no envelhecimento e levar em conta diversidade de experiências vividas pelo idoso é a condição para que políticas públicas mais justas possam ser propostas”.

A transformação da velhice em um problema social põe em jogo múltiplas dimensões que vão desde propostas para a saúde e bem-estar que deveriam acompanhar os avanços da idade, como até empreendimentos voltados para os custos financeiros que o envelhecimento trará para a contabilidade nacional.

## 2.2 CONCEPÇÕES: ENVELHECIMENTO E VELHICE

É ainda, muito comum, em conversas formais, pessoas falarem dos velhos como se nunca fossem, elas próprias, viver a velhice. A velhice não faz parte apenas dos planos futuros, todos ficam velhos, inclusive nós. Ter em mente esta constatação: considerando os limites instituídos para a infância, adolescência, fase adulta e velhice; a maior fase, ao longo da nossa vida, é justamente a terceira idade, fato este que ninguém parece encarar com antecedência. Aumentar a compreensão sobre o processo de envelhecimento e a própria velhice é significativo para nos capacitar a lidar com a nossa própria velhice presente ou futura, embora, que entre ambas, possa existir diferenças, pois a velhice atual não será a mesma daqui alguns anos.

Concepções diferenciadas e divergentes são encontradas em relação a conceituações de velhice e envelhecimento, nos mais diversos aspectos. Quanto ao aspecto científico, a velhice, a partir de estudos na metade do século XX, foi vista apenas como um desgaste fisiológico, uma diminuição no rendimento da “máquina” fisiológica. E o envelhecimento, neste mesmo aspecto, não estaria relacionado apenas ao processo biológico ou genético, sendo significativa à participação dos fatores ambientais na especificação de seus processos e características. Estas definições devem ser ressaltadas, para que, com uma maior compreensão, venha auxiliar profissionais para um melhor entendimento, destas diferenças.

Oyama e Oliveira (1997, p.39), complementam o entendimento de velhice como sendo:

Um fenómeno contínuo que acontece durante toda a vida do ser humano, e que se caracteriza por uma série de mudanças de ordem biológica, psicológica e social. Esses processos ocorrem continuamente, e mesmo sendo uma fase da vida, as pessoas geralmente tem receio de conviver com ela, por diversos fatores como a desvalorização, dificuldades físicas e financeiras, preconceitos, entre outros. Geralmente classifica-se uma pessoa como velha ou não, pela sua aparência física, se tem muitas rugas, pela postura, cabelos brancos, falta de firmeza das mãos e das pernas e forma de realizar tarefas.

E envelhecimento, como um processo que ocorre desde o início da vida, é também um fenómeno contínuo, e que com o decorrer dos anos faz com que ocorram inúmeras mudanças biológicas, psicológica e social, segundo Oyama e Oliveira (1997). A velhice não pode ser considerada uma doença, mas sim um período da vida que se caracteriza por um relógio biológico genético e por fatores ambientais em que o organismo torna-se mais vulnerável. É comum associar doenças a pessoas idosas, mas esta impressão não é correta, é apenas mais um mito, que a sociedade parece crer que é a verdade. Sendo considerado, de forma simplificada pela visão de Kastembaum (1981) o envelhecimento como uma série de processos, ou seja, levamos anos e anos envelhecendo, é um processo constante. Sob o ponto de vista fisiológico, Furtado (1997) complementa que envelhecimento é o resultado de um processo contínuo de mudanças irreversíveis ao longo da vida, que ocorre desde o momento que o indivíduo nasce. Este envelhecer relaciona-se com a forma do passar dos anos, ressaltando a interação do indivíduo com aspectos ambientais, além de fatores genéticos. Já a velhice sendo considerada, por Kastembaum (1981, p.48) “...um estado de espírito; definido por meio de padrões

exteriores, como a classificação cronológica da idade, ou segundo nossa própria opinião.”

A Organização Mundial da Saúde, visando classificar a velhice, segundo Veras<sup>1</sup> citado por Furtado (1997, p. 125), estabelece quatro estágios para a classificação da velhice: meia-idade de 45 a 59 anos; idoso de 60 a 74, ancião de 75 a 90 anos e a velhice extrema acima de 90 anos. Outros estudos mais recentes, estabelecem novas classificações em relação a categoria de idosos: “os jovens-idosos” com idade variando de 60 a 69 anos; os “meio-idosos” de 70 a 79 anos, e os que se encontram acima de 80 anos classificados como “idosos-velhos”. No Brasil, o maior número de idosos encontra-se na faixa “jovens-idosos” e “meio-idosos”, ou seja, com idade entre 60 e 79 anos.

A diferenciação de idade, biológica e cronológica, também apresenta paradigmas, sendo a idade cronológica entendida pelo tempo de vida a partir do momento do nascimento. É o número de anos vividos por uma pessoa, sem levar em consideração os fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. Segundo Corazza (2001, p.15) “...diferenças na capacidade funcional entre indivíduos de mesma idade, sugerem que apenas a idade cronológica é insuficiente para determinar o envelhecimento.” Já a idade biológica considerada como uma condição ou estado em que o corpo se apresenta, enfoca o envelhecimento através de mudanças no processo biológico ou fisiológico e suas conseqüências no comportamento do indivíduo. Pessoas aparentam possuir outra idade, podendo estar acima ou abaixo da sua idade cronológica, a partir de argumentos de Schoots & Birren<sup>2</sup> apud Corazza (2001, p. 19):

...dependendo do modo de vida que ela leva, como hábitos alimentares, prática de atividade física e estado de saúde. Se a pessoa possui hábitos de vida saudáveis, sua idade biológica será menor que a cronológica. Entretanto, se o indivíduo possui fatores de risco para doenças cardiovasculares (hipertensão, diabetes, fumo, obesidade, sedentarismo), sua idade biológica será maior que a cronológica.

Apesar da imprecisão, o critério cronológico é um dos mais utilizados para estabelecer o início do processo de envelhecimento. Porém, o envelhecimento não deve ser pensado apenas sob este aspecto, pois outras condições (físicas,

---

<sup>1</sup> VERAS, R.P. **País Jovem com Cabelos Brancos**: a saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1994.

<sup>2</sup> SCHOOTS, J.J., BIRREN, J.E. Concepts of time and aging in science. **The handbook of the psychology of aging**. 3 ed., San Diego: Academic Press, 1990.

funcionais, mentais e de saúde) podem influenciar diretamente neste processo demonstrando, portanto que o envelhecimento é individual, dependendo de vários fatores MAZO (2001). A definição de saúde adotada pela OMS – Organização Mundial da Saúde, não esta restrita apenas a ausência de doenças, mas a um completo bem-estar, físico, psíquico e social. Portanto, outras classificações, ou subdivisões para o envelhecimento são considerados além do biológico, o psicológico, o funcional, o intelectual e o social.

Levando em consideração que uma pessoa perde neurônios desde que nasce – cerca de 1 milhão até os 30 anos, a percepção desta perda ocorre alguns anos depois, quando reflexos ficam mais lentos e a memória, mais fraca. Aos 70 anos, o cérebro esta menor e os reflexos diminuem, a memória de fatos recentes fica reduzida, mas a capacidade de aprendizagem continua intacta (VENTUROLI, 2004). Mazo (2001), considera o envelhecimento intelectual quando o indivíduo começa a apresentar falhas na memória, concentração, raciocínio e atenção. E quando o mesmo, começa a depender de outros para realizar tarefas básicas e habituais, inicia então o envelhecimento caracterizado como funcional. A perda da capacidade funcional leva a incapacidade de realizar atividades da vida diária (AVDs) e as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs). As primeiras, AVDs, referem-se às atividades de cuidados pessoais básicos, como vestir-se, banhar-se, levantar, sentar, utilizar o banheiro, comer e caminhar pequenas distâncias. As segundas, AIVDs, referem-se a tarefas mais complexas cotidianas e incluem, aspectos de uma vida independente como fazer compras, cozinhar, limpar a casa, lavar roupa, utilizar meios de transporte e telefone (OKUMA, 1998). O processo do envelhecimento origina reduções na capacidade funcional devido ao transcurso do tempo, ocorrendo com todos os organismos vivos, mas estas limitações não impossibilitam o ser humano de desenvolver uma vida plena (MORAGAS, 1997).

As mutações de ordem biológica observável no declínio do organismo humano, decorrem do processo de senescência, responsável por perdas orgânicas e funcionais; caracterizando o envelhecimento biológico, algumas características marcantes são observadas, segundo Vargas (1994, p. 10) "... diminuição progressiva e irreversível da energia livre disponível no organismo; perdas celulares; enfermidades degenerativas próprias da velhice, como consequência geral; e diminuição gradual da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente."

Sendo a conseqüência mais grave o aumento e a suscetibilidade às doenças bem como a falta de capacidade de recuperação frente ao mesmo (RAUCHBACH, 1990). Os sistemas orgânicos, que compõe os organismos humanos, estão sujeitos a processos de envelhecimentos diferenciados. O organismo envelhece como um todo, mas seus órgãos, tecidos, células e estruturas celulares tem um envelhecimento mais ou menos acentuado (NADEAU, 1985). Variando de pessoa para pessoa, este processo é individual, como todos os outros, dependendo de todo histórico de vida da pessoa, esse envelhecer biológico, pode iniciar tanto aos 50 como apenas aos 80 anos. “A capacidade cardiovascular, massa muscular, força muscular, flexibilidade e capacidade funcional declinam com o avançar da idade e com o “desuso” do corpo, ou seja, com o sedentarismo”, de acordo com a autora Okuma (1998, p.54).

O envelhecimento, ou equilíbrio psíquico se torna um dos processos mais complicados, pois reações de pessimismo face à passividade e queixas somáticas, são erroneamente consideradas como normal nessa fase da vida. Mascarando assim doenças, como depressão, ansiedade, insónias, tensões, entre outras., a partir de argumentos de Rauchbach (1990). Consideradas atualmente cada vez mais comuns por pessoas que se encontram na faixa etária acima de 60 anos. A palavra envelhecimento, velhice e velho conota perda, declínio, doenças, castigo e proximidade do fim da vida, segundo Mazo (2001), o que faz com que as pessoas produzam mitos e crendices, decorrendo em perdas e valores culturais impostos pela sociedade. Para Moragas (1997, p.32) percebe-se que “A identificação da velhice-morte é automática e pode ser uma importante e inconsciente razão responsável pela visão negativa da velhice”. Os entusiasmos se tornam menores, a motivação tende a diminuir e se tornam necessários estímulos bem maiores, para fazer o idoso empreender uma nova ação. Para que o idoso não abandone as normas e valores sociais, é preciso mostra-lhes novos horizontes, novas perspectivas, buscando uma maior liberdade, autenticidade, e uma melhor aceitação de si e dos outros.

Segundo Moragas (1997), o de conceituação e entendimento mais difícil, é o envelhecimento social, a sociedade acaba impondo um papel ao idoso, rotulando-o, e cabe a ele determinar suas expectativas sociais. Pois, a sociedade categoriza as pessoas em função de seus direitos e deveres como cidadão, atribuindo-lhes tarefas

a serem desempenhadas de acordo com a idade. A idade social, a partir de argumentos de Weineck (1991, p. 320) "...é fortemente determinada pelas estruturas da sociedade. Assim, um indivíduo pode ser considerado como jovem numa mesma sociedade, e, sob outro aspecto, como velho." Em algumas regiões e países, observa-se a valorização da pessoa mais velha, tendo o papel de "repassar" conhecimentos, experiência, e a própria cultura aos mais jovens; sendo um dos mais respeitados, justamente pela quantidade de experiências acumuladas ao longo da vida (FLORES, 1994). Em contrapartida, em outros locais, são desvalorizados, tornando-os assim socialmente inúteis; fazendo com que o envelhecimento social se torne mais evidente.

Aspectos culturais, construções culturais, fazem nos pensar na diferença entre envelhecimento e velhice, pois cada indivíduo valoriza aspectos diferentes, valores admitidos na sociedade são percebidos e interpretados de maneiras divergentes. A velhice é percebida de forma diferente nos diversos tipos de cultura e nas diferentes épocas da história, sendo muitas diferenças aqui apresentadas socialmente construídas ao longo do tempo. Além deste aspecto social e cultural, Beauvoir (1990) mostra em estudos que o importante é considerar o indivíduo integralmente, não deixando de lado nenhum aspecto, considerando o todo: biológico, psicológico e social. Os limites do envelhecimento também são diferenciados, não sendo possível determinar com exatidão o momento em que se instala a velhice.

### 2.3 A ATIVIDADE FÍSICA E SUA SINGULARIDADE

Nos últimos anos, houve um crescente interesse de pessoas idosas a prática de atividade física, com isso, desenvolveram-se estudos e pesquisas possibilitando um conhecimento mais profundo em relação aos diferentes aspectos da vida e personalidade do idoso. Inúmeros estudos afirmam, concordando entre si, que a atividade física bem orientada, seja ela competitiva, recreativa ou de lazer, representa um importante meio para retardar-se os processos de envelhecimento e, principalmente, melhorar as condições físicas e psicológicas, aumentando assim a qualidade de vida do indivíduo.

Mas o que entender por qualidade de vida? Vivemos em um mundo intensamente ativo, cheio de novas idéias e onde esta se disseminando, em um número cada vez maior, o termo “qualidade de vida”, não só entre as pessoas de maior idade, mas na população em geral. Muitas propostas são apresentadas, e visando à busca da qualidade de vida, parte-se do princípio que, no dia-a-dia, tem-se uma vida “desqualificada”, e com um “passe de mágica” estaríamos desfrutando de uma vida qualificada. A Organização Mundial da Saúde conceitua qualidade de vida como a percepção do indivíduo quanto a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive, levando em conta suas metas, expectativas, padrões e preocupações. Mas esta busca da qualidade de vida, parece idealista, afirmando que alguns meios ou modos de vida podem modificar por completo o ser. A maioria das propostas apresentadas pela mídia, geralmente é voltado para pessoas de maior poder aquisitivo. A qualidade de vida na velhice tem relação direta com a existência de condições ambientais que permitam aos idosos desempenhar comportamentos biológicos, sociais e psicológicos adaptativos. Essa idéia de qualidade de vida parece um acontecimento novo, mas com o objetivo de prolongar a vida, várias vinculações entre saúde, higiene e educação foram estabelecidas por Comênio<sup>1</sup> apud. Moreira (2001, p.12), o autor enaltece que “... prolongar a vida está relacionado ao sentido de uso ou utilização que fazemos da vida, quando mostra que, se soubermos fazer bom uso da vida, ela será longa ou suficiente; da mesma forma, se a gastarmos de forma perdulária, ela será curta ou insuficiente”.

Ao que percebemos, a preocupação maior de Comênio é o destino que atribuímos a nossa vida do que com a sua duração em anos. O detalhe é que Comênio viveu entre os anos de 1592 e 1670, identificando desde aí um movimento pela saúde, qualidade de vida, e os problemas e riscos decorrentes dos excessos cometidos contra o corpo. No entanto, atualmente, a preocupação com a qualidade de vida, busca apenas prolongar o tempo de vida, sem levar em consideração como a usamos. Este maior número de anos vividos é quase que um valor cultural, todos buscam e visam isso, mas será mesmo necessário viver tanto? Esta indagação é muito discutida e divergente, pois são vários os idosos que encontram-se discriminados, abandonados, sem perspectivas futuras, e faz-se pensar se o mais

---

<sup>1</sup> “Prolongar a vida: Didática e fisiologia”, in LOVISOLO, H. (Org.), **Atividade Física, educação e saúde**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

sensato é mesmo o aumento da expectativa de vida. Temos de começar a pensar na qualidade de vida como presente e não apenas como futuro, cuidados necessários visando saúde, educação e lazer devem ser praticados desde cedo, para uma melhor vida presente e futura. A qualidade de vida na velhice é dependente de muitos elementos de interação, é um produto de uma história interacional, ou seja, vai se delineando à medida que os indivíduos e sociedade se desenvolvem, em resumo, no decorrer do tempo (NERI, 2002). Os idosos hoje praticantes de atividade física, em busca de uma melhor qualidade de vida, na sua maioria, começaram a pouco tempo a ter esta perspectiva, poucos foram por conta própria, muitos são incentivados ou mesmo “obrigados” por amigos, parentes ou médicos (VENTUROLI, 2004). Em resumo, quem planta hábitos saudáveis desde cedo, colhe uma velhice mais saudável.

Sendo esta temática: envelhecimento, qualidade vida e atividade física considerada “nova” em nosso país muito destes estudos são feitos, ainda, a partir de pesquisas e dados internacionais, o que não seria necessário já que o número de pesquisadores e estudiosos na área da Educação Física esta em expansão no Brasil, e a temática aqui apresentada também. Tornando-se para isso necessário novos e recentes estudos, pesquisas e programas que relacionem o envelhecimento e a atividade física.

Entendendo, portanto o conceito de envelhecer como sendo “... um processo de acumular experiências e enriquecer nossa vida através de conhecimento e habilidades físicas.” (WAGORN, THEBERGE, ORBON, 1991, p.15). Sendo assim, um processo presente na vida de cada ser humano, e temos que passar por este processo da melhor maneira possível, otimista frente a sociedade e a própria vida. A Educação Física auxilia no aspecto de sociabilizar e educar o corpo para o movimento, tendo este como objetivo atingir o ser humano em sua totalidade: biológico, psicológico e social; em contraste com a passividade e o sedentarismo típicos desta população. Todos os indivíduos, independentes de quaisquer diferenças, possuem o direito de realizar quaisquer atividades, de forma civilizada e com respeito de todos. A evolução positiva que a terceira idade sofreu contribuiu para uma formação mais consciente sobre o envelhecimento, e a atividade física, podendo ser um dos fatores influenciadores neste processo evolutivo. Possuindo um papel de fundamental importância para uma velhice consciente, voltada para a

saúde, esta, entendida subjetivamente como a manutenção da autonomia física, mental, afetiva e social.

Atualmente a preocupação não é só com a atividade física, qualidade de vida e saúde, e sim com os benefícios adquiridos para se viver melhor. Contribuindo para esta interação fatores como: longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, disposição, espiritualidade, dignidade, bem estar físico, psicológico, social e cognitivo (NAHAS, 2001).

A relação da atividade física com a saúde e a qualidade de vida começou a receber atenção especial, na década de 30, quando se observou que doenças cardiovasculares representavam uma das principais causas de mortalidade. E a aquisição da atividade física no estilo de vida influenciou em um impacto positivo, sobre doenças cardiovasculares e a mortalidade (FURTADO, 1997). Inúmeros são os benefícios resultantes de um pratica de atividade física bem orientada, e isto vem sendo revelado e evidenciado no decorrer do tempo. Os benefícios que o exercício regular pode trazer aos idosos - suas relações com aspectos associados à prevenção de doenças e à manutenção da independência funcional são praticamente consensuais (FARINATTI, 2002). Mas a maneira pela qual se desenvolvem os modos de vida desta população, e como eles adotam a atividade física é um problema relevante. Para Farinatti (2002, p.83) “Deve-se pensar, que vivemos em uma sociedade desigual, de modo que não são todas as pessoas que reúnem condições para adotar um estilo de vida ativa e saudável.” Muitos idosos, não têm conhecimento dos benefícios que a atividade física pode trazer para sua vida; comportamentos e modos de vida não podem ser alterados se não modificada também a visão da sociedade quanto a atividade física.

A definição do que é, e como a atividade física pode contribuir para um envelhecimento consciente, é uma resposta ainda muito discutida. Mas já há muitos dados que configuram seu benefício incontestável para aqueles que a praticam, em relação à saúde física, mental, psicológica e social. A Educação Física deve compreender o ser humano como um todo – bio-psico-social -, não só pela pratica do exercício físico em si; mas todo movimento, toda ação deve ter um sentido, um porquê, e isso faz com que o profissional adequue suas atividades para diferentes públicos, isto inclui também a terceira idade. Devendo, portanto, traçar objetivos compatíveis com o grupo, metodologias diferentes devem ser aplicadas, fazendo

com que tudo pareça o mais natural possível, facilitando assim a assimilação das atividades e/ou exercícios, e buscando suprir as necessidades deste público.

A atividade física é evidenciada cada vez mais, como um recurso importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, é segundo Okuma (1998, p.51):

... vista como um potencial de estimular várias funções essenciais do organismo, doenças crônicas - degenerativas (como diabetes, hipertensão, osteoporose), mas também essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, principal responsável pelo desempenho das atividades da vida diária e pelo grau de independência e autonomia do idoso.

Estudos em gerontologia demonstram que a atividade física, juntamente com a hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida apropriados podem melhorar e muito a qualidade de vida dos idosos. De acordo com vários autores, citados por Okuma (1998, p.52) "... o declínio linear natural das capacidades funcionais que se inicia ao redor dos trinta anos, pode ser substancialmente modificado pelo exercício, pelo controle de peso e pela dieta." A atividade física é associada também a diminuição de morbidade e mortalidade produzida por doenças crônicas, como doenças coronarianas e cardiovasculares. Muitas das alterações nas estruturas e funções fisiológicas que ocorrem com a idade resultam da inatividade física.

Os objetivos almejados com a prática de atividade física, segundo os próprios idosos, citados por Okuma (1998), são desde a melhora do condicionamento físico, bem-estar, maior disposição, diminuição de dores no corpo, transformações no modo de ser e até felicidade por conhecer novas pessoas; ou seja, o aspecto social também é focado. A atividade física mostra-se para o idoso como elemento auxiliar importante na abertura de si, produzindo mudanças significativas, no entendimento do que é ser idoso. As expressões que mostram um novo modo de ser dos idosos, referem-se à percepção de que estão vivos. Demonstrando assim, não apenas a importância no aspecto funcional, biológico da atividade física, mas social e mental também.

Entidades de assistência aos idosos como asilos, hospitais, prefeituras, comunidades, etc. estão, cada vez mais, em busca de parcerias com entidades, públicas e privadas, para realização de projetos voltados a esta população. O número de projetos em desenvolvimento é vasto, mas ainda não supri as

necessidades do “mercado”; estes projetos são interdisciplinares, abrangendo diversas áreas de conhecimento. A metodologia é adaptada aos interesses e necessidades dos idosos, dependendo de cada grupo, a execução e prática da atividade devem ser individualizadas. Mas o trabalho em grupo é ressaltado como sendo essencial, pois a sociabilização é um dos melhores meios do gosto pela prática da atividade física. Segundo Okuma (1998), as atividades regulares têm significado de satisfação, pelo compromisso ou responsabilidade social que nela estão inculcadas, as atividades em grupo fornecem satisfação e trazem apoio aos colegas, produzindo um aspecto desestressante em relação as condições que estão vivendo. Os objetivos almejados por diversos programas já existentes, demonstram um quase que comum entre eles, que é segundo Sá (1985, p.147) “... ajudar os idosos a manterem seu vigor físico, a estarem sempre ativos e úteis, colaborando com a sociedade em que vivem.” Além de buscar o encorajamento a participação, os projetos e atividades direcionadas a este público, buscam proporcionar satisfação e ocupar sadiamente o tempo livre. A utilização do movimento é favorável, não somente sobre o ponto de vista fisiológico, onde são almejados aumento da autonomia, melhora do condicionamento cardiovascular, aumento da força muscular, manutenção ou desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e equilíbrio, controle de peso e nutricional, diminuição da ansiedade, depressão e insônia; mas social, incentivando o contato social e buscando o prazer pela vida, graças ao aspecto utilitário e lúdico que a Educação Física pode abranger (SANTANA, 1991).

#### 2.4 PRECEITOS PARA A VELHICE

A proporção de idosos – pessoas de 65 anos ou mais – crescerá 3,6 vezes até 2050 (BOSCOV, 2004). O envelhecimento da espécie é, sob muitos aspectos, uma prova de sucesso civilizatório. Mas ele encena problemas, idosos exigem mais dos sistemas de saúde e previdência do que as pessoas mais novas. Quanto mais adiantado e urbanizado o país, segundo Boscov (2004) maior é a tendência dos idosos de retirar-se do mercado de trabalho assim que a lei permite, com todas as infra-estruturas que o Primeiro Mundo prevê: assistência médica, residência, descontos variados, ajuda com as tarefas da casa e espêndido financeiro que permita um cotidiano digno. Enquanto em países menos privilegiados, os idosos

continuam produzindo, na maior parte, por absoluta necessidade de se subsistir. Um estudo mostra que quanto maior o grau de instrução de uma pessoa, menor o número de dependentes que ela terá e o inverso também, uma pessoa com menos de um ano de frequência a escola possui uma média de 5,3 dependentes, citado por Boscov (2004). O Brasil como um todo fica mais velho, e uma parte dele – a mais pobre – continua produzindo filhos em grande número. O país que paga impostos e alimenta a previdência tem menos filhos e o que depende de políticas públicas para sobreviver segue a todo vapor na fabricação de dependentes. A velhice, portanto trata-se de uma questão social, que deve ser pensada e planejada o quanto antes, para melhor garantirmos o futuro dos que atualmente, são jovens.

As pesquisas, trabalhos, artigos e resumos analisados possuem tendências manifestadas neste período de 1978 a 2003, entendendo o significado de tendência, a partir de Faria Júnior (1991, p.134) como “uma linha prevalente de enfoque de pesquisa, estatisticamente detectável.” Considerando esta tendência provisória, pois ainda é recente e estudos voltados a esta temática tendem a aumentar, devido a importância e crescimento desta população de “cabelos brancos”. Para definirmos o real objetivo a ser estudado, torna-se necessário compreender o que se entende por perspectivas e desafios com relação à produção e construção do conhecimento nesta área. Por uma definição breve, perspectiva dentre os vários conceitos aceitáveis é uma probabilidade, uma esperança, o ato de esperar ou ter como provável; para melhor compreensão será usado o conceito de esperança, pois é o que temos de ter com relação a estes novos estudos. E desafios como sendo, categoricamente uma provocação, despique, um ato de não recear, ou seja, a dificuldade encontrada quando voltados todos estes aspectos para a realidade, a pratica junto aos idosos. Em resumo, entenderemos perspectivas como sendo a relação da construção deste conhecimento, para então remeter a prática e/ou intervenção, como desafios.

Dados atuais demonstram que, segundo Faria Junior (2004, p.22) “apesar da predominância dos artigos em periódicos, se observou um crescimento digno de registro do número de livros e de autores brasileiros que passaram a se dedicar a esta temática”. Há também um crescimento no número de capítulos dedicados ao estudo da Terceira Idade, não só em livros relacionados à atividade física, mostrando assim a disseminação do conhecimento, entendendo esta como meio de

propagação de informações. Com o incentivo dado pelo Estatuto do Idoso, que prevê apoio a estudos e pesquisas sobre questões relativas ao envelhecimento, espera-se ainda mais popularização deste conhecimento. Alguns livros terão um padrão editorial diferenciado adequado ao idoso, facilitando a leitura, considerando natural a redução da capacidade visual (FARIA JUNIOR, 2004). Sendo assim, são otimizados os preceitos para a futura geração de idosos, pois o acesso ao conhecimento tende a ser cada vez mais facilitado.

### 3.0 METODOLOGIA

O estudo de caráter documental utiliza-se para a realização da pesquisa do método dedutivo e a forma qualitativa, visando identificar, refletir e discutir o conteúdo explorado, possuindo, portanto, um caráter interpretativo da realidade.

Delimitou-se ao estudo a análise específica de resumos e artigos publicados desde o ano de 1978 a 2003 nas revistas e anais do CBCE – Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, incluindo os anais do Conbrace – Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. A delimitação e escolha desta publicação para estudo deram-se a partir de argumentos sustentados de que este é o maior periódico em expressão nacional na área da Educação Física, sendo o único com conceito A, a nível nacional e B+ a nível internacional, qualificados pelo programa *Qualis*. Privilegiando como fonte de estudo as revistas de natureza acadêmica, porque nelas é que esta concentrada o maior peso teórico da produção científica. Sendo, portanto o veículo de circulação mais ágil entre pesquisadores, dirigentes e estudiosos dos mais diferentes aspectos relacionados a Educação Física.

A análise dos dados selecionados a partir das revistas e anais será feita através da técnica de análise de conteúdo, a qual consiste em “um conjunto de técnicas de análise das comunicações, visando, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, obter indicadores quantitativos ou não, que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) das mensagens”, segundo BARDIN<sup>2</sup> citado por TRIVIÑOS (1987, p.160).

Para a localização das obras opereei com algumas palavras-chaves como terceira idade, envelhecimento, idade avançada, velhice, idosos e velhos, que proporcionaram mapear as principais obras das quais desenvolvi meu trabalho. Foram localizadas trinta e nove pesquisas voltadas a esta temática, sendo que apenas dezenove em sua forma completa de artigo, as demais no formato de resumo. A análise a ser considerada pode ser dividida em dois grupos, o primeiro reunindo os artigos publicados por completo, e o segundo sendo apenas o resumo, uma vez que os trabalhos não se encontram na íntegra. Para obtenção dos

---

<sup>2</sup> BARDIN, L. *L'analyse de contenu*. Paris: Presses Universitaires de France, 1977. 236 p., p.3.

resultados, no formato de porcentagem e montagem do gráfico, foi utilizado o programa Microsoft Excel97, da empresa Microsoft.

Os trabalhos encontrados foram subdivididos em categorias de análise, construídas em regras, empiricamente, apoiadas no referencial teórico sustentado. Esta análise de categorias procura contextualizar as informações encontradas, estabelecendo vínculos entre elas e registrando constatações de pesquisa. Mesmo considerando que em ambos as análises foram do mesmo modo, ou seja, enfocando principalmente o objetivo, a metodologia e resultados da pesquisa. Os primeiros estudos aparecem somente no ano de 1985, com o número de dois trabalhos, o que reforça o argumento de que a produção nesta área é recente e escassa.

O instrumento utilizado para a divisão dos trabalhos na forma de categorias de análise, sobre as perspectivas da produção teórica na área da Educação Física e velhice, possibilitou o agrupamento das pesquisas em razão dos conteúdos específicos abordados e do principal enfoque dado a pesquisa, foi denominado 'Sistematização para análise dos enfoques de pesquisa em Educação Física' [*Systematization for research approaches in physical education- SRAPE*], conforme apresenta Faria Junior (1991).

**Quadro 1 – Sistematização para os Enfoques das Pesquisas em Educação Física**

ENFOQUE	ÊNFASE
1. Filosófico	
2. Sócio-Antropológico	2.1 Associativa 2.2 Semântica 2.3 História
3. Biológico	3.1 Antropometria 3.2 Biometria 3.3 Fisiologia
4. Promoção da Saúde	
5. Técnico	5.1 Administração 5.2 Biomecânica 5.3 Computação 5.4 Treinamento Desportivo 5.5 Traumatologia
6. Pedagógico	6.1 Currículos e Programas 6.2 Aprendizagem 6.3 Ensino

Partindo da leitura de Faria Júnior (1991) cada enfoque possui algumas características específicas, e que serviram de molde para a divisão dos trabalhos nas categorias específicas. O entendimento sobre o enfoque Filosófico, não foi contemplado com exata definição. No enfoque Sócio-Antropológico, é enfatizada a preocupação com a representação do idoso frente a sociedade, questões de gênero, legislações, políticas públicas, aspectos históricos e evolutivos observados na Educação Física e a cultura no contexto brasileiro. Os enfoques reunidos, Biológico e Técnico, possuem ênfase na área fisiológica, biomêcanica, antropométrica, biométrica, treinamento desportivo, traumatológica, administrativo e de computação, ou seja, reúne estudos voltados para área biológica e técnica. A classificação, segundo o enfoque na Promoção da Saúde é entendida, por envolver preocupações de caráter preventivo e/ou terapêutico, em que as atividades físicas desempenham um papel importante na melhoria da qualidade de vida dos idosos. O enfoque Pedagógico concentra-se na formação de recursos humanos para o trabalho com idosos, centrando-se na formação de profissionais capazes a tal atividade, descrição e análise de programas para esta população, aspectos metodológicos, avaliação de aprendizagem, atitudes de idosos frente as atividades físicas, motivos pela qual ocorre tal pratica, problemática da adesão-evasão-reinserção nesses programas, e a aprendizagem na idade mais avançada.

#### 4.0 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Os trabalhos publicados e analisados junto a Revista Brasileira de Ciência do Esporte, possibilitaram o agrupamento das pesquisas em categorias de análise, conforme apresentado por Faria Júnior (1991) e denominado de 'Sistematização para análise dos enfoques de pesquisa em Educação Física' [*Systematization for research approaches in physical education- SRAPE*]. As categorias prescritas constituem agrupamentos possíveis de temas, porém alguns artigos, dependendo da ótica analisada, podem constituir-se de dúvidas para uma categoria específica a ser classificada, pois pela variedade de assunto que abordam, podem também ser incluídas em mais de uma categoria. Assim, pela dificuldade de classificar alguns trabalhos, duas categorias serão unidas, os enfoques Biológicos e Técnicos, serão segregados, facilitando assim um melhor entendimento da análise; mesmo porquê o número de trabalhos voltados a estes enfoques não é expressivo, chamado portanto de Bio-Técnico. Este enfoque é citado apenas, a partir do ano de 1993, devido, sobretudo ao custo deste tipo de pesquisa, pois utiliza maior número de laboratórios e equipamentos segundo conclusões de Faria Junior (2002), não podendo deixar de citar que o grau do processo científico é, evidentemente, afetado pelos recursos humanos e materiais disponíveis. Investimentos maiores nesta área tendem a surgir, pois a temática ainda é recente, e preocupações em aumentar e melhorar a expectativa e qualidade de vida tendem a crescer.

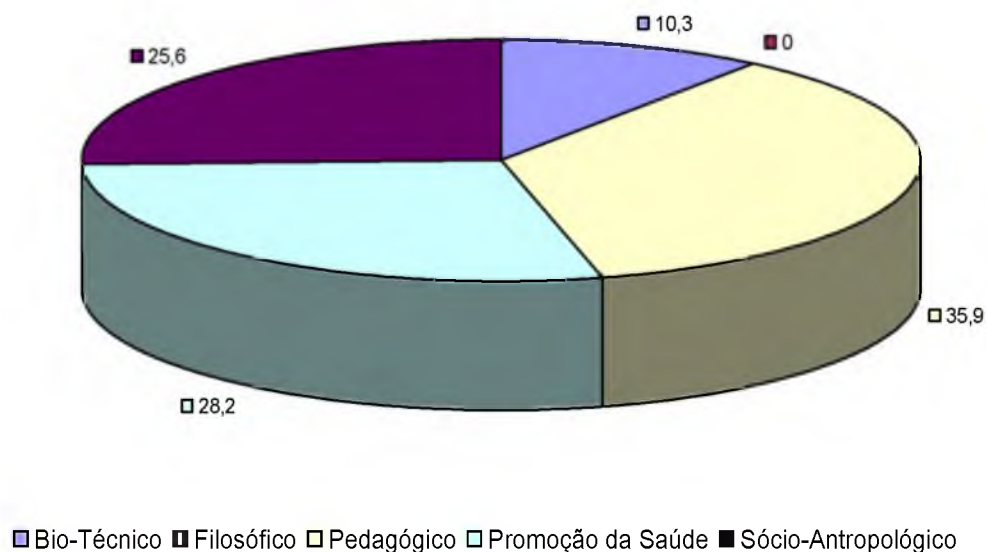
Pelo levantamento feito entre as publicações da Revista Brasileira de Ciência do Esporte identificamos que os estudos referentes a temática envelhecimento, velhice e atividade física, iniciam-se na década de 80, mais especificamente no ano de 1985, observando portanto uma temática nova e recente no campo na Educação Física. Nos anos seguintes novos trabalhos são apresentados, sendo em sua maioria voltado para o lado Pedagógico, relatando fatos e programas já desenvolvidos com idosos, demonstrando objetivos, metodologias utilizadas, atividades realizadas, resultados esperados e os já observados, mais pesquisado devido a forma mais facilitada de pesquisa, não exigindo, portanto muito recurso financeiro ao contrário de pesquisas Biológicas e Técnicas. Enfoques voltados a uma melhor qualidade de vida, relacionando a importância, os benefícios dos exercícios físicos para esta população passam a ser o segundo aspecto mais

estudado. A categoria Sócio-Antropológico, ou Sócio-Cultural tem início com esta temática no ano de 1993, ano em que o CBCE publicou uma revista apenas com artigos relacionado ao envelhecimento e a atividade física, sob diversos enfoques. Trabalhos voltados ao enfoque Filosófico não possuem tanta relevância devido, ao fato de que, nenhum dos artigos e resumos selecionados para a análise ficou sob esta categoria.

#### 4.1 RESULTADOS

Os resultados obtidos (Fig. 01), revelam a predominância do enfoque Pedagógico (35,9%), com 14 trabalhos, seguido do enfoque Promoção da Saúde (28,2%), com 11 trabalhos e do enfoque Sócio-Antropológico (25,6%), com 10 trabalhos. O enfoque Bio-Técnico (10,3%) aparece em quarto lugar com 04 trabalhos, e sob o enfoque Filosófico não foi categorizado nenhum trabalho, portanto (0%). Todos os trabalhos, artigos, resumos e pesquisas foram categorizados em um dos enfoques, totalizando portanto 100%.

Fig. 01 - Tendências das Pesquisas (%)



O maior número de trabalhos, é classificado sob o enfoque Pedagógico, o mais estudado, se deu devido a alta concentração de trabalhos voltados para a formação de recursos humanos no trabalho e prática de atividades físicas, recreativas, corporais, culturais e esportivas com idosos. Segundo Faria Júnior (2002) como é inovador e recente esta temática, estudos demonstrando experiências são considerados de alto valor, por serem poucos os locais que executam este tipo de programa para pessoas idosas. O investimento nestas pesquisas que apenas relatam práticas e intervenções é de baixo custo, necessitando de poucos materiais; isso também faz com que trabalhos neste enfoque sejam encontrados em maior número. O crescimento deste enfoque, de acordo com Faria Junior (2002, p. 09), “se deve ao aumento do número de profissionais que querem atuar, na prática diária, ministrando atividades físicas para pessoas idosas, e que cobram respostas imediatas dos teóricos e pesquisadores.” Discussões sobre educação inclusiva e educação gerontológica acrescidas da maior visibilidade dos idosos com necessidades especiais criaram uma demanda de trabalhos neste enfoque.

O enfoque Promoção de Saúde foi o segundo mais abordado, em toda publicação de 1978 à 2003 do CBCE, envolvendo, em sua maioria, trabalhos que buscam demonstrar o importante papel da atividade física na Terceira Idade, sua maior expressão foi no ano de 1993. Um fato a se explicar é que no período de 1990 à 2003, a sociedade brasileira concentrou suas preocupações nas questões de desemprego, segurança, fome e pobreza, como mostram indicadores sócio-econômicos da época (FARIA JUNIOR, 2002). Assim, estimulado pela mídia, o interesse pelos aspectos científicos da Educação Física, no campo do envelhecimento, ficou restrito a parcela da burguesia, preocupadas apenas com as contribuições das atividades físicas na prevenção e tratamento de doenças e nas contribuições que ela teria no campo do rejuvenescimento e do aumento da longevidade.

A surpresa do enfoque Sócio-Antropológico como terceiro colocado no número de enfoques, deu-se devido ao fato de que em outros estudos envolvendo esta mesma preocupação na produção do conhecimento, também voltados para demonstrar tendências de pesquisas, este enfoque não demonstrou tanta relevância. No ano de 2003, é que este enfoque foi mais abordado, com um número

expressivo de trabalhos. A influência do pensamento progressista na educação brasileira, cresceu juntamente com o número de pesquisadores interessados nas questões que envolvem a prática de atividades físicas no contexto brasileiro. Este enfoque é talvez, um dos mais significativos, por ser de fundamental contribuição para outras pesquisas, investigações a partir do contexto brasileiro, buscando assim através de outros enfoques, perspectivas, evoluções, quanto a um melhor envelhecimento em nosso país.

São recentes os trabalhos enfocados na tendência Bio-Técnica, o primeiro no ano de 1993 e os demais apenas em 2002, portanto o número de trabalhos encontrados não é expressivo, sendo a quarta tendência com um número pequeno de publicações. Em suma, segundo Faria Junior (2002, p. 08):

As tendências de pesquisa, deveram-se, sobretudo, à indigência de nossos laboratórios de pesquisa (fisiologia, biomecânica, aprendizagem motora) e de suas políticas de investigação mais voltadas para a replicação de estudos internacionais sobre a performance do atleta de alto nível, ou para o estudo da criança e adolescente, e para as necessidades do “mercado”...

Nenhum trabalho foi contemplado pelo enfoque Filosófico, essa porcentagem de 0%, também foi encontrada segundo Faria Junior (2002) em outros estudos brasileiros e estrangeiros que relacionem a temática de envelhecimento e Educação Física, o motivo não se sabe explicar.

As perspectivas quanto ao contexto do envelhecimento são muitas, estudos relacionados a pessoas idosas tem ainda muito a crescer e contribuir para que cada vez mais este público sinta-se realmente parte da sociedade. O enfoque Pedagógico, o mais citado, é de extrema importância, mas ainda tem muito a contribuir e melhorar, pois cada vez mais tende a surgir novos programas, metodologias e experiências voltadas a Terceira Idade. O enfoque Sócio-Antropológico deve investigar cada vez mais os idosos brasileiros, para fazer com que aumente a necessidade de pesquisas voltadas a Promoção de Saúde e Bio-Técnico, na realidade necessidades estão aí, mas recursos e materiais deixam de existir. As pesquisas não são importantes apenas para profissionais da área de saúde, mas para elaboração de políticas públicas governamentais, e para

informação da população em geral, que se não se encontra na Terceira Idade, pretende, muitas vezes, chegar. Os desafios por si só, também são muitos, mas se vencermos as barreiras do preconceito e da discriminação em relação à pessoa idosa na sociedade, em especial no âmbito da Educação Física brasileira, isso só contribuirá para que mais e, cada vez melhores estudos sejam realizados.

## 4.2 DISCUSSÃO

No ano de 1985, o enfoque Pedagógico e o Sócio-Antropológico, são os identificados nos dois primeiros trabalhos voltados a esta temática e publicados na Revista do CBCE. O trabalho sob o enfoque pedagógico é um relato de experiência de um programa de atividades recreativas realizadas com idosos e foi analisado apenas no formato de resumo, enquanto o resumo categorizado como Sócio-Antropológico possui como objetivo a exploração das diferenças culturais de atitudes através da atividade física sustentada por idosos numa comparação entre norte-americanos e brasileiros. Em 1987, um trabalho voltado para mulheres entre 30 e 45 anos também foi considerado para a análise, pois compreende um estudo voltado a pessoas que estão iniciando o processo de envelhecimento com o objetivo de observar a influência de um programa de atividade física, é categorizado sob o enfoque de Promoção de Saúde. Neste ano, este foi o único trabalho encontrado e analisado.

A prática da ioga e a sua relação positiva para o bem-estar geral, ou seja, seus benefícios para os praticantes durante o processo de envelhecimento, foi um dos temas de trabalhos analisados no ano de 1989 e categorizado sob o enfoque de Promoção da Saúde. Outro trabalho deste mesmo ano é uma análise da prática de atividade física, quais as expectativas e os motivos encontrados que levam os idosos a prática de atividade física, sendo um relato de experiência é enfocado como sendo um estudo de caráter Pedagógico. Neste ano estes dois trabalhos foram selecionados para análise, ambos encontrados na forma de resumo. Já em 1991, são classificados para análise, apenas dois trabalhos, sob o formato de resumo, um sob o enfoque Pedagógico, relatando um programa de atividade física voltado para pessoas idosas com objetivos não somente do ponto de vista funcional, mas também fisiológico e social, abordando aspectos utilitários e lúdicos. E outro, sob o

aspecto Promoção da Saúde, demonstrando que a atividade recreativa pode contribuir para um melhor desenvolvimento das potencialidades bio-psico-sociais.

Uma revista especialmente voltada para estudos relacionados a Terceira Idade é publicada no ano de 1993, com o número de sete trabalhos, todos analisados no formato de resumo. Sob o enfoque de Promoção da Saúde, são classificados quatro, tendo como objetivo em um deles, analisar a relação entre Educação Física, auto-estima e autoconceito em idosos, o segundo trabalho categorizado também neste enfoque, analisa as questões da obesidade e os maiores riscos na Terceira Idade, outro trabalho voltado a mulher de meia-idade, mas também considerado para análise como sendo Promoção da Saúde agrega as conseqüências do envelhecimento na mulher e o papel da atividade física como fator para a manutenção, promoção e/ou recuperação, e outro com estudo voltado para a importância e benefício da atividade física para hipertensos. Com o objetivo de perceber o sentido do lazer para pessoas idosas e de que forma esse lazer é aplicado, este trabalho é o único, neste ano, categorizado como Pedagógico. Mais um trabalho, enfocando pela primeira vez a tendência Bio-Técnica, relaciona os benefícios do treinamento com pesos para populações especiais, como idosos hipertensos e/ou profiláticos. E por último, um estudo caracterizado como Sócio-Antropológico analisa as propostas alternativas de atuação do idoso no âmbito do lazer. Em 1995, sete trabalhos são analisados, sendo cinco enfocados como de caráter Pedagógico, objetivando em um deles, a compreensão do significado da participação de pessoas idosas em programas institucionais de atividades físicas, outro relatando um projeto multidisciplinar voltado para pessoas nesta faixa etária, demonstrando características e particularidades do grupo. Com o objetivo de demonstrar quais atividades praticadas e/ou recomendadas para pessoas da Terceira Idade, o terceiro trabalho analisado sob este enfoque, pesquisa o que leva as pessoas a praticarem atividade física. O quarto trabalho propõe investigar e compreender a concepção de velhice, aposentadoria e lazer de idosos aposentados. E o último trabalho publicado neste ano, de 1995, classificado como Pedagógico, relata um experiência acadêmica que busca verificar quais atividades realizadas pelos idosos e se isto poderia ser comparado a grade curricular da Universidade. Sob o enfoque Sócio-Antropológico, um dos trabalhos questiona a formação do profissional de Educação Física e/ou interesse neste campo de trabalho com a

Terceira Idade, objetivando identificar o tempo disponível para o lazer deste público e quais instituições propiciam esse lazer. Outro estudo, sob este mesmo enfoque, aborda um resgate histórico dos idosos que participaram de programas de extensão, com o objetivo de demonstrar as contribuições e perspectivas do futuro em relação a aprendizagem e desempenho de ações motoras.

Com a intenção de analisar o aspecto metodológico da obra, e procurando resgatar a reflexão sobre o corpo idoso, o artigo com a titulação de “Corporeidade e Terceira Idade: a marginalização do corpo do idoso” é o único trabalho encontrado para a análise no ano de 2001. Classificado sob o enfoque Pedagógico, já que objetiva a análise metodológica. No ano de 2002, uma das revistas publicadas pelo CBCE, contém em sua maioria artigos voltados para a temática do idoso e atividade física, sendo bem dividido em diferentes enfoques. É onde aparece um maior número de estudos classificados como Bio-Técnico, sendo três sob este enfoque; dois sob o enfoque Pedagógico e um sob Promoção da Saúde. Um dos estudos classificado como Pedagógico demonstra a concepção de pessoas de meia-idade entre 40 e 60 anos sobre saúde, envelhecimento e atividade física, e outro sobre atividade física e idosos comparando idosos com deficiência visual e os que não a possuíam. A comparação entre o estilo de vida ativo ou sedentário é analisada através do artigo focado como Promoção de Saúde, que objetiva estabelecer relações entre os estilos de vida. E o mais citado neste ano, é o enfoque Bio-Técnico, sendo um dos trabalhos, voltado a mecanismos de ajustes posturais, durante a manutenção da postura ereta em idosos, por conseguinte outro estudo objetivando avaliar o efeito da atividade física regular sobre o nível de agilidade, através de diversos testes e um último estudo procura demonstrar experiências e a influência de mulheres idosas em programas de exercícios sobre a performance do teste de repetição máxima e a resposta perspectiva do teste subjetivo de esforço.

No ano com maior número de trabalhos publicados, 2003, o CBCE lança também uma revista especial voltada a temática da terceira idade, devido ao grande volume de trabalhos. Totalizando onze artigos completos, dois classificando-se como Promoção de Saúde, sendo um deles um estudo sobre efeitos de treinamento aeróbico resistido e outro sobre o efeito da prática da natação na composição corporal de idosas. Diferentes trabalhos incorporados ao grupo temático de movimentos sociais, na realização do CONBRACE – Congresso Brasileiro de

Ciência do Esporte, neste ano de 2003, demonstra as diferentes preocupações junto a Terceira Idade, um dos estudos analisa, avalia e questiona a realidade asilar, enfocando como Sócio-Antropológico; outro trabalho objetiva desvendar as aspirações e necessidades espirituais dos idosos de um projeto de extensão universitária categorizado também como Sócio-Antropológico. A discussão sobre propostas para o idoso encontrar a jovialidade, refletindo sobre o que é ser idoso atualmente é um outro estudo Sócio-Antropológico, pois reflete a representação social do idoso. O aspecto Pedagógico abordando um público idoso que pratica atividade física é analisado, e o objetivo do estudo é entender as considerações bio-psico-sociais que envolvem a atividade física e o idoso. No contexto de políticas públicas, três trabalhos são encontrados, e categorizados como Sócio-Antropológico, dois destes estudos buscam conscientizar sobre a necessidade de diversas políticas em função da importância da atividade física para a saúde da população idosa, um segundo estudo analisa um projeto de políticas públicas e a realidade pelo qual se apresenta. O aspecto de lazer e recreação é focado em dois trabalhos analisados, um categorizado como Pedagógico, pois demonstra uma experiência enfatizando a participação de forma lúdica e sistematizada de lazer com idosos e a outra sob o enfoque Sócio-Antropológico buscando apresentar possibilidades de práticas de turismo, enquanto lazer para pessoas de menor poder aquisitivo, classificando neste enfoque devido a contribuição de ofertas de atividades no contexto brasileiro para pessoas idosas.

#### 4.3 CONCEITOS APRESENTADOS

As concepções e representações de idosos veiculadas ao CBCE são diferenciadas e não aparecem de forma explícita em grande parte do material analisado. Grande parte das temáticas preocupa-se com a forma que a pessoa vai encarar este processo de envelhecimento, para viver assim, uma velhice mais feliz e consciente. Buscando meios, relatando experiências, discutindo objetivos e benefícios que a atividade física pode trazer para esta fase da vida.

Alguns estudos demonstram resultados, que fazem pensar que envelhecer é ruim, pois relatam apenas questões de perdas; de força, resistência, massa muscular, memória, capacidade de reação a enfermidades, entre outras, mas por

outro lado estes mesmos estudos e outros também analisados condizem que se vivendo de uma forma saudável, com cuidados na alimentação, na pratica de exercícios regulares, na manutenção da autonomia e do vínculo social, a velhice tende a ser, a melhor fase da vida, já que os compromissos com o tempo de dedicação ao trabalho tendem a diminuir. E o tempo de dedicação a si mesmo, ou seja, dos idosos com eles mesmos, tende a ser maior, convém apenas verificar de que forma este tempo é utilizado, sendo benéfico ou não para o mesmo.

Porém não se tem como afirmar que as pesquisas possuem uma visão positiva ou negativa da velhice, pois a maioria não se manifesta neste aspecto. A percepção de como os pesquisadores encaram a terceira idade, não é constatada, nem mesmo percebida. A visão da velhice ainda não é clara, nem mesmo para os pesquisadores, atualmente a sociedade e o mundo em geral privilegia o jovem, portanto poucos gostam de se imaginar velho, mesmo sabendo que a maioria possui o objetivo de um dia chegar lá.

## 5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A emergência da velhice como fenômeno social é muito recente e, principalmente, porque está se dando num quadro de desigualdade social e de carências, no qual os idosos não chegam a constituir demandas capazes de mobilizar a sociedade em favor do atendimento de suas necessidades. Se, por um lado, a longevidade dos indivíduos decorre do sucesso de conquistas no campo social e da saúde, o envelhecimento, como um processo contínuo, representa novas demandas por serviços, benefícios e atenções que se constituem em desafios para governantes e sociedade do presente e futuro. No contexto brasileiro verificamos peculiaridades da população idosa como fonte de renda, moradia, questões sociais, tempo livre, entre outras; e levando em conta estas características é que os futuros estudos podem contribuir para uma melhor e mais abrangente constituição e planejamento de políticas públicas.

Os estudos publicados pelo Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte são de valores incontestáveis, pela qualidade da produção e temática bem abordada, a tendência e enfoques abordados nos estudos tende a modificar no decorrer do tempo. Sendo recente a temática de envelhecimento, a tendência Pedagógica foi a mais observada dentre os trabalhos analisados, mas se levarmos em conta o números de trabalhos, verificamos ser mínima a diferença entre ambas tendências pela temática ser inovadora. À medida que esta população vem ocupando um espaço maior dentro da sociedade, a ciência também deverá ocupar mais seus estudos, e as demais tendências tendem a crescer gradativamente. Pois não se deve pensar em velhice, ou envelhecimento sem abranger as mais diversas áreas de conhecimento, não se pode restringir estudos a determinados enfoques, pois se a atividade física busca abranger o indivíduo por completo, os estudos também devem envolver esta diversidade de conhecimentos.

Assim, a educação física para o idoso segundo Okuma (1998) deve levá-lo à descoberta de si mesmo, ao autoconhecimento, para que possa sempre atualizar a suas potencialidades e reconhecer-se como singular. Não se trata de um realizar mecânico de atividades, com objetivos definidos como únicos a ser considerados, mas o realizar atividades que tenham significados, que devem ser vividas na sua totalidade, buscando com que o idoso compreenda suas possibilidades, desejos,

objetivos e expectativas frente a vida que ainda tem muito a ser vivida. Sendo portanto, um dos papéis da educação física a promoção da saúde e da funcionalidade física, quanto mais ativa a pessoa é, menos limitações físicas ela possui, concluindo que a atividade física é um fator de proteção funcional, não só na velhice mas em todas as idades (OKUMA, 2002).

Serão necessários ainda muitos estudos para a compreensão de diversos fenômenos que ainda estão por vir, e a perspectiva é otimizada, pois garantir um envelhecimento saudável e digno deverá ser um desafio para os próximos anos.

## REFERÊNCIAS

- BARDINI, B., BARDINI, C. Um olhar sob as margens obscuras da sociedade. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 13, 2003, Caxambu. **Anais...** Caxambu: MG, 2003, 1 CD ROM.
- BEAUVOIR, S. de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Novas Fronteiras, 1990.
- BERQUÓ, E. Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil. In: NERI, A. L., DEBERT, G.G. (Org.) **Velhice e Sociedade**. São Paulo: Papyrus, 1999, p. 11-40.
- BODACHE, L. **Como envelhecer com saúde**. Curitiba: Champagnat, 1995.
- BUSANI, E. O despertar da maturidade. **Jornal Gazeta do Povo**. Curitiba, 17 de agosto de 2003, Viver Bem, p.4.
- BOSCOV, I. Para ficar de cabelos brancos. **Veja**. São Paulo, Ano 37, n.º 37, p. 106-108, set/2004.
- CORAZZA, M.A. **Terceira Idade e Atividade Física**. São Paulo: Phorte, 2001.
- DEBERT, G. G. Asilos e práticas profissionais para uma velhice adequada. **Motus Corporis**: Revista de divulgação científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física, Rio de Janeiro, v.4, n.2, p. 49-83, nov/1997.
- DEBERT, G. G. Políticas públicas e a constituição do idoso como ator público. In: Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 5, 2002, Universidade de São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, Escola de Educação Física e Esportes, 2002, p. 54-63.
- GAIASA, J. A. **Como enfrentar a velhice**. São Paulo: Ícone, 1986.
- GEIS, P. P. **Terceira Idade: atividade criativas e recursos práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- FARIA JUNIOR, A. **Pesquisa e produção do conhecimento em Educação Física**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1991.
- FARIA JUNIOR, A. Educação Física e Envelhecimento: perspectivas e desafios. In: Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 5, 2002, Universidade de São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, Escola de Educação Física e Esportes, 2002, p. 1-11.
- FARIA JUNIOR, A. Disseminação do conhecimento sobre Atividade Física e Envelhecimento no Brasil: Origem e Desenvolvimento. In: Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 7, 2004, Universidade de Brasília. **Anais...** Brasília: Universidade de Brasília, Faculdade de Educação Física, 2004, p. 15-22.

FARINATTI, P.T. V. Atividade Física, envelhecimento e qualidade de vida. In: Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 5, 2002, Universidade de São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, Escola de Educação Física e Esportes, 2002, p. 79-86.

FLORES, L.C.P. **Atividade Física na Terceira Idade**. 42 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Setor de Teologia e Ciências Humanas, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Rio de Janeiro, 1994.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FURTADO, E. S. Terceira Idade: Enfoques Múltiplos. **Motus Corporis: Revista de divulgação científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física**, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p. 121-147, nov/1997.

KASTENBAUM, R. **Velhice – anos de plenitude**. São Paulo: Harpe e Row do Brasil, 1981.

KUNZEL, P. Curitiba é campeã na expectativa de vida. **Jornal Gazeta do Povo**. Curitiba, 26 de outubro de 2003, p.7.

LACERDA, Y. **Atividades Corporais: O alternativo e o suave na Educação Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

LOVISOLO, H. Esporte e Movimento pela Saúde. **Motus Corporis: Revista de divulgação científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física**, Rio de Janeiro, v.1, n.3, p. 24-35, mai/1994.

LOVISOLO, H. Terceira Idade: Em Movimento. **Motus Corporis: Revista de divulgação científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física**, Rio de Janeiro, v.4, n.2, p. 9-13, nov/1997.

MATSUDO, V.K.R. O papel da atividade física para idosos nas políticas públicas. In: Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 5, 2002, Universidade de São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, Escola de Educação Física e Esportes, 2002, p. 67-71.

MAZO, G. Z. **Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

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

MOREIRA, W. W. (Org.) **Qualidade de vida: complexidade e educação**. São Paulo: Papyrus, 2001.

NADEAU, M.; PÉRONNET, F. **Fisiologia aplicada na atividade física**. São Paulo: Manole, 1985.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NERI, A. L., DEBERT, G.G. (Org.) **Velhice e Sociedade**. São Paulo: Papyrus, 1999.

NERI, A. L. Qualidade de vida e envelhecimento. In: Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 5, 2002, Universidade de São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, Escola de Educação Física e Esportes, 2002, p. 72-78.

OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física: fundamentos e pesquisa**. São Paulo: Papyrus, 1998.

OKUMA, S. S. Um modelo pedagógico de ensino da Educação Física para pessoas com mais de 60 anos. In: Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade, 5, 2002, Universidade de São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, Escola de Educação Física e Esportes, 2002, p. 29-34.

OLIVEIRA, C. B., Concepções e veiculações sobre a criança deficiente no Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.25, n.3, p. 71-84, maio/2004.

OLIVEIRA, M. C. Menopausa, reposição hormonal e a construção social da idade madura. In: NERI, A. L., DEBERT, G.G. (Org.) **Velhice e Sociedade**. São Paulo: Papyrus, 1999, p. 69-86.

OYAMA, E.R.; OLIVEIRA, J.G.M. Educação Física e o idoso: Implicação de Género. **Revista Associação Paulista de Educação Física**, v. 12, n.2, 1997.

PAULA, D. S. de. **A importância da atividade física na terceira idade**. 31 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2003.

PERIN, A. O Brasil e sua "juventude". **Jornal Gazeta do Povo**. Curitiba, 16 de fevereiro de 2003, Caderno G, p.11.

PERSPECTIVA. In: FERNANDES, F., LUFT, C. P., GUIMARÃES F.M. **Dicionário Brasileiro Globo**. São Paulo: Globo, 1995.

RAUCHBACH, R. **Atividade Física para a 3º idade: Analisada e Adaptada**. Curitiba: Lovise, 1990.

REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. (Ano 1, n.1) set. 1979; (Ano 25, n.1), 2003 - Campinas: CBCE, 2003 1 CD-ROM.

SÁ, H.M.A. Atitudes dos idosos através da atividade física: uma comparação entre culturas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v.6, n.2, p. 147-151, jan/1985.

SANTANA, E.L.S. Idoso feliz participa sempre. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.13, n.1, p. 85, set/1991.

SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE, 5., 2002, São Paulo, **Anais...** São Paulo, [s.n.], 2002, 249 f.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo do idoso**. Piracicaba: Unimep, 1994.

SOARES, A. J. G., Velhos esportistas: utilidade e estética. **Motus Corporis: Revista de divulgação científica do Mestrado e Doutorado em Educação Física**, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p. 102-120, nov/1997.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1987.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Normas Para Apresentação de Trabalhos**. Curitiba: Editora UFPR, 2000.

VARGAS, H.S., **Psicogeriatría Geral**. Rio de Janeiro: Guanabara/ Koogan, 1994.

VENDRUSCOLO, R. **Representações de pessoas idosas sobre as atividades corporais**. 122 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Setor de Pós Graduação, Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

VENTUROLI, T. Viver mais e melhor. **Veja**. São Paulo, Ano 37, n.º 37, p. 96-105, set/2004.

VERAS R. P., CAMARGO J. R. (Org.) **Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UERG, 1995.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

WAGORN, Y., THÉBERGE, S. e ORBON, W. **Manual de ginástica e bem-estar para a terceira idade**. [S/l: s/ed.], 1991.