

FÁTIMA BEATRIZ BRAUN

**VIVÊNCIAS CORPORAIS E SUA RELAÇÃO COM A SOCIABILIZAÇÃO NA  
TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada como  
requisito parcial para conclusão do  
Curso de Licenciatura em Educação  
Física, Departamento de Educação  
Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná

CURITIBA  
1997

FÁTIMA BEATRIZ BRAUN

**VIVÊNCIAS CORPORAIS E A SUA RELAÇÃO COM A SOCIABILIZAÇÃO NA  
TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná

**ORIENTADORA:** Prof<sup>ª</sup> SIMONE RECCHIA

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Simone, minha orientadora pela atenção e carinho dispensados e ao

Wagner que muito contribuiu para conclusão desse trabalho.

Aos amigos e professores que sempre estiveram presentes.

E a Deus.

### **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus pais Silvia e Waldemar a quem devo minha formação, aos meus avós, ao Luciano meu namorado pelo carinho , compreensão e principalmente pelas horas dispensadas para conclusão deste trabalho e à todos aqueles que de alguma forma se fizeram presentes neste trabalho.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>1.0 INTRODUÇÃO</b> .....	1
1.1 PROBLEMA.....	1
1.2 DELIMITAÇÕES.....	2
1.2.1 LOCAL.....	2
1.2.2 UNIVERSO.....	3
1.2.3.AMOSTRA.....	3
1.2.4 ÉPOCA.....	4
1.3 JUSTIFICATIVA.....	3
1.4 OBJETIVOS.....	4
<b>2.0 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	4
2.1 REVISÃO CONCEITUAL.....	4
2.2.1 ENVELHECIMENTO.....	4
2.2.2 VELHICE.....	7
2.2.3 ETAPAS DO ENVELHECIMENTO.....	9
2.2 ENVELHECER É UMA ARTE.....	10
2.3 ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	11
2.4 CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O IDOSO E SUA INFLUÊNCIA ENQUANTO FATOR SOCIABILIZANTE.....	13
<b>3.0 METODOLOGIA</b> .....	14
3.1 PROCEDIMENTOS/INSTRUMENTALIZAÇÃO.....	15
<b>4.0 RESULTADO E DISCUSSÃO</b> .....	15
<b>5.0 CONCLUSÃO</b> .....	16
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	17
<b>ANEXOS</b> .....	18

## RESUMO

Este estudo procura levantar as atividades praticadas por pessoas na Terceira Idade por ordem de prioridade e de acordo com seus interesses, bem como as razões de sua participação nas mesmas. Se faz necessário levantar aspectos teóricos e através de entrevistas dar um suporte maior ao referencial buscando a relação entre as mudanças de comportamento com a convivência com demais indivíduos, para trazer a tona as experiências pessoais que permitam conhecer com maior profundidade esta faixa etária e quais atividades próprias para a ocupação sadia e ativa do idoso, bem como de que forma tal prática nesta fase venha contribuir para uma melhoria da qualidade de vida. De acordo com os autores pesquisados não existem evidências de que as atividades físicas ou o passado atlético dos indivíduos contribuam para longevidade, porém a Educação Física deve buscar entre todas as atividades aquelas que enriqueçam o indivíduo e façam com que ele se sinta útil integrando-se com a sociedade tendo como fator principal o social e não só a saúde.

## **1.0 INTRODUÇÃO**

### **1.1 PROBLEMA**

A pessoa idosa ou na 3ª idade , vem experimentando uma perda do sentido da vida , a sua desvalorização é um fato visível em todos os setores da sociedade. As pessoas que fazem parte desse grupo denominado 3ª idade são discriminadas , marginalizadas e vistas na maioria das vezes como parte da população que mais nada tem a contribuir para a sociedade.

Torna-se necessário levantar subsídios que permitam conhecer com profundidade as atividades de maior interesse para uma ocupação ativa do idoso, bem como analisar de que maneira essas atividades podem proporcionar uma maior adaptação do idoso com a família e a sociedade.

Através de entrevista com indivíduos que se encontram nesta fase, buscar qual as atividades de seu maior interesse, bem como as razões pela qual de sua participação nas mesmas e as notáveis mudanças no seu comportamento.

### **1.2 DELIMITAÇÕES**

#### **1.2.1 Local**

A pesquisa citada, foi realiza da na cidade de Curitiba, situada no estado do Paraná, numa instituição pública especializada em pessoas que se encontram na terceira idade e numa clínica de reabilitação cardíaca.

### 1.2.2 Universo

Indivíduos enquadrados na faixa etária considerada terceira idade entre 45 e 70 anos.

### 1.2.3 Amostra

Dezoito idosos com idade variando de 45 a 70 anos, na instituição foram nove que são separados pela mesma por grupos de atividades como dança de salão, ginástica, yoga entre outros e na clínica por grupos de horários, sendo de uma hora cada seção que pode variar de duas a três vezes por semana. As entrevistas seguiram um protocolo semi-estruturado que segue em anexo (ANEXO I)

### 1.2.4 Variáveis

Considerou-se neste trabalho as variáveis independentes: idosos do sexo masculino e feminino pertencentes à faixa etária de 45 a 70 anos, os preconceitos (rejeição, marginalização, subestimação) encontrados pelos mesmos ao praticarem as atividades físicas, acreditando-se que o fator social e psicológico seriam as questões principais a serem observadas.

As variáveis dependentes usadas foram: atividades de maior interesse, mudanças de comportamento, saúde e bem estar, motivos pelos quais levaram à prática de tais atividades.

### 1.2.5 Época

O estudo foi realizado no período de maio a julho do ano de 1997.



### 1.3 JUSTIFICATIVA

Justifica-se o presente trabalho pela necessidade de conhecer as vivências corporais de maior interesse do idoso e entender as razões que os levam a praticá-las e gerando uma melhoria do bem estar.

O exercício físico regular, moderado e bem orientado ajuda na diminuição do processo de degeneração e contribui para a preservação das estruturas orgânicas . Por outro lado leva o indivíduo à participação grupal, associativa, resultando num nível adequado de bem estar bio- psico-social, fatores esses que contribuem para desenvolver certa intensidade de exercitação física, em contraste com a passividade e o sedentarismo típicos desta idade.

Se estes fatores indicam que é de vital importância a prática de atividades corporais, torna-se relevante descobrir qual a sua essência para o indivíduo que encontra-se nesta faixa de idade e como a Educação Física enquanto prática pedagógica pode atender essas necessidades.

### 1.4 OBJETIVOS

- Conscientizar como a atividade física bem orientada e sem excessos , pode atuar enquanto renovadora da vivência social e bem estar do idoso.
- Constituir mais conhecimento e fonte de estudos sobre o assunto para os profissionais da área.
- Levantar atividades praticadas pelos idosos por ordem de interesse dos mesmos.

- Observar a participação dos idosos nas diferentes atividades detectando o nível de envolvimento social.
- Verificar as razões que levaram a procura de determinada atividade ou programa orientado para terceira idade.

## **2.0 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 REVISÃO CONCEITUAL**

Para melhor entender o estudo que se relaciona a faixa etária conhecida por terceira idade, este tópico salienta algumas definições e conceitos sobre o mesmo, não só no seu aspecto biológico e psicológico, mas sim uma compreensão para uma melhor qualidade de vida dentro do âmbito social e para melhor compreensão e entendimento no decorrer da pesquisa. Existem variações e várias contradições entre os vários autores citados.

#### **2.1.1 ENVELHECIMENTO**

Muito tem-se pensado na idade do homem, despertando interesse em algumas pessoas a realizarem estudos científicos sobre o envelhecimento. Diante de um acontecimento irreversível o de ficar cada dia mais velho , verifica-se diferentes atitudes e comportamentos, diferentes modos de se encarar o envelhecimento. É importante sabermos que não é só alcançar um grande número de anos vividos, que o idoso almeja e merece, mas sim, que sua QUALIDADE DE VIDA seja satisfatória. Segundo BAUR e EGELER (1983, pg. 3 ):

"Quando o ser humano envelhece observamos uma série de mudanças em sua imagem externa e no seu comportamento: os cabelos tornam-se brancos e quebradiços, a pele enruga-se, a força muscular desaparece, os movimentos são mais cuidadosos, as reações são mais lentas, a memória cede, os contatos com outras pessoas tornam-se mais difíceis. Essas mudanças, sejam elas morfológicas, fisiológicas, psicológicas não acontecem com a mesma rapidez com todas as pessoas, dependendo de fatores individuais, hereditários, sociais, ambientais e das doenças contraídas ao longo da vida. Seguramente, a maneira como se vive tem um papel muito mais decisivo do que a rapidez e o decurso do processo de envelhecimento."

Entende-se então que o envelhecimento não acontece da mesma maneira para todas as pessoas, nem no mesmo ritmo e nem na mesma época da vida. Existem pessoas de 70 anos com vitalidade e aparência de 50 anos e vice-versa. Isso acontece devido a infância e juventude que viveram, estilo de vida e educação, por isso as pessoas envelhecem de maneiras diferentes. Segundo CARVALHO(1983, pg. 24):

Se antes o idoso gozava de status como membro ativo da sociedade, agora, provavelmente, ele se sentirá rejeitado e desnecessário. O constrangedor sentimento de inutilidade faz com que ele se volte as realizações do passado tornando-se fechado às inovações, demonstrando desinteresse pelas coisas e por si mesmo.

Supõem-se então que grande parte da população após os 65 anos é constituída de aposentados porém pode-se dizer que, para viver bem, ninguém deve se afastar das dificuldades que surgem ao longo da vida, querendo poupar-se. SANTOS(1985, pg. 3), quando diz que :

Vive mais e vive melhor, quem vive realmente a vida! Está se referindo a que pessoas que mesmo com as dificuldades que encontram sabem administrar bem o envelhecimento.

Hoje um dos maiores interesses do homem tem sido o de encontrar a “fonte da juventude”, atrasando ou retardando assim o processo de envelhecimento, mas SILVA (1988) coloca que:

O processo de envelhecimento começa ao nascer, mas de início estas alterações conduzem ao crescimento e maturidade. Assim que alcança a última

etapa, um lento declínio se inicia, afetando diferentes épocas, poupando alguns órgãos até a idade avançada.

Para que o envelhecimento não seja encarado como o prenúncio da morte, o idoso deve estar num processo de contínuo aprendizado (ATIVO) até o final de sua vida, melhorando e ampliando assim o seu relacionamento com a família e a sociedade. Uma vez que, não se pode evitar o envelhecimento, pode-se exercer influência sobre o modo de como envelhecer.

Envelhecer não significa, necessariamente, redução da capacidade de trabalho e nem diminuição da atividade, mas sim, uma nova etapa da vida.

Pode-se observar com freqüência, em indivíduos pertencentes a esse mesmo grupo etário, que o processo de ENVELHECIMENTO não ocorre da mesma forma, pois há a ação da hereditariedade, do sexo e das condições de vida que diferenciam tal fenômeno.

### 2.1.2 VELHICE

É algo natural que deve ser encarado como uma nova fase da vida, necessitando de certas práticas, procurando desfazer mitos, e apontando caminhos para uma convivência mais saudável. Segundo VAISEMBERG e PONS, 1984, pg. 35): “Não existe indicador cronológico exclusivo para determinar a faixa etária a que pertence a classe idosa. Existem fatores individuais, tais como psicológicos, emocionais, intelectuais, raciais, religiosos e culturais que influem nessa classificação.”

Pode-se concluir então que nem sempre a idade cronológica da pessoa corresponde a idade que realmente vive, não preocupados em saber das alterações fisiológicas que vão ocorrer, mais com as possibilidades de ação que podem exercer para melhorar sua qualidade de vida. O idoso irá recuperar seu potencial de vida, limitado com o processo natural do envelhecimento, a medida que for deixando de lado os padrões estéticos impostos pela sociedade consumista, descobrindo o prazer naquilo que pode ainda realizar.

### 2.1.3 GERIATRIA

É o ramo da medicina geral que cuida dos fatores clínicos sociais preventivos e de reabilitação, importantes na manutenção da saúde da independência da população idosa, bem como o tratamento de suas doenças e incapacidades. (SILVA, 1992)

### 2.1.4 GERONTOLOGIA SOCIAL

Estuda as mudanças que acompanham o processo de envelhecimento do ponto de vista psicológico, sociológico, a natureza e as modalidades de adaptação do indivíduo em suas transformações e, enfim, a evolução da personalidade e da saúde mental num contexto social concreto. (SILVA, 1992)

### 2.1.5 DEPRESSÃO

Síndrome ou estado que se caracteriza por um sentimento de tristeza profunda, intensa ansiedade, chegando a uma inibição psicomotora.(RAUCHBACH, 1990)

### 2.1.6 SENESCÊNCIA

Envelhecimento ou diminuição da atividade vital que se observa em muitos elementos celulares e que decorre da deficiência de assimilação de essenciais produtos à manutenção e desenvolvimento. Etapa posterior ou mais acentuada do envelhecimento , caracteriza-se por mudanças incapacitantes e comprometedoras, capazes de afetar decisivamente a estabilidade e a própria vida.(SIMÕES, 1994)

### 2.1.7 ETAPAS DO ENVELHECIMENTO:

CLASSIFICAÇÃO DA O.M.S.: a mais comumente usada por vários autores e será essa a que irei adotar para o presente trabalho por estar mais próxima da realidade do desenvolvimento humano e em particular do idoso.

- MEIA IDADE: pessoas de 45 a 59 anos

-IDOSO: 60 a 74 anos

-ANCIÃO: 75 a 90 anos

-VELHICE EXTREMA: 90 anos em diante.(PISCOTO, 1982, pg. 36)

Porém existe outra que só será citada a título de comparação.

Existem quatro etapas diferenciadas da seguinte forma:

- IDADE do MEIO ou CRÍTICA: dos 45 aos 60 anos aproximadamente, encontra-se os primeiros sinais do envelhecimento, que representam freqüentemente uma tendência ou predisposição ao aparecimento de doenças.
- SENESCÊNCIA GRADUAL: dos 60 aos 70 anos aproximadamente, é caracterizada pelo aparecimento de alterações fisiológicas e funcionais instaladas, típicas da idade avançada.
- VELHICE: nesta idade, que inicia por volta dos 70 anos, está-se frente ao velho ou ancião no sentido estrito.
- LONGEVO ou GRANDE VELHO: aquele com mais de 80 anos.(NICOLA, 1986, pg.386)

## 2.2 ENVELHECER É UMA ARTE

“O problema de velhice não é, efetivamente, o parecer mais jovem e viver mais tempo. Esses não passam de aspectos exteriores. Já que a velhice é mesmo inevitável, precisamos saber enfrentá-la com inteligência, dignidade e até mesmo com alegria. Envelhecer é uma arte como qualquer outra. Precisamos dominar suas dificuldades e estudar suas regras”. (OTTO, 1987, pg.3)

O envelhecimento é a fase que oferece muitos desafios, a homens e mulheres que o enfrentam, mas conforme a atitude que tomam diante da vida enquanto processo, todos são capazes de usufruí-la integradas na família e na sociedade e adquirir assim uma melhor qualidade de vida. Nem todas as mudanças ocorridas são positivas, mas cada pessoa encontra uma forma diferente de lidar



com a velhice e suas vantagens, experiências e gratificações, assim como com seus desafios, tudo dependerá do jeito que buscou para enfrentá-los.

Segundo LOPES(1993, pg.110), aceitar o fato simplesmente e fazê-lo, positivamente, dizer SIM à nova etapa da vida. Se a pessoa aceita a própria idade, ela se mostrará tranqüila e terá auto-controle. Caso contrário, seu interior se revelará na agitação, nas queixas e absorção de assuntos triviais.

A partir dessa citação observa-se a importância de se viver com uma atitude mental positiva, permanecendo ativo e participante. À medida que envelhecemos, é mais importante do que nunca, controlarmos de perto a saúde, uma vez que se tornam mais suscetíveis as doenças, necessitando-se avaliar as mudanças que ocorrem em nossas vidas. Os filhos crescem e saem de casa. Chega a hora da temida aposentadoria ou possibilidade de terem menos responsabilidades no emprego. A possibilidade de se perder uma pessoa querida aumenta, e lidar com essas perdas e mudanças é algo que se torna difícil.

As mudanças, voluntárias ou involuntárias, podem se tornar difícil em qualquer idade. Ao envelhecer grandes mudanças involuntárias diretamente relacionadas com a idade , e que dificilmente foram vivenciadas antes ocorrem. Porém se forem estimulados tanto a mente quanto os sentidos, pode-se permanecer ativo e capaz de lidar com desafios e apreciar os benefícios da vida na terceira idade.

Conforme CASELLATO (1996), “ descobertas sugerem que a independência pessoal e o apoio social são fatores altamente decisivos. Quando uma pessoa idosa tem controle sobre os acontecimentos de sua vida, a saúde e qualidade de vida são

significativamente melhores. De maneira similar, uma rede de apoio social e familiar forte tem um efeito muito positivo sobre a longevidade e o bem estar emocional e social do idoso.”

Os idosos trazem para velhice a sabedoria e a experiência de uma vida inteira. É tempo de olharmos de uma nova forma a velhice, seus benefícios, necessidades e desafios para encontrar nela a arte de saber viver.

### 2.3 ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Atividade Física nesta fase da vida deve se preocupar diante de dois aspectos importantes como o tipo de atividade e a melhor forma de desenvolvê-la.

A maior preocupação tanto por parte do idoso como entre os profissionais da área de Educação Física é que a atividade física é importante e necessária em benefício da aquisição e manutenção da saúde, bem como do próprio bem estar social.

Como fator social principal, a Educação Física tende a levar o idoso a se integrar novamente na sociedade.

O preconceito de que o corpo está velho e enferrujado e não serve mais para fazer exercícios parte primeiro do idoso e depois dos demais, achando que a prática de atividade física é coisa de jovem, desconhecendo o valor do seu corpo e sua capacidade de mudança.

Outro fator que irá ajudá-lo é a prática com demais faixas etárias, aos poucos ele irá perdendo a insegurança, o medo de temer o ridículo e a própria dificuldade

do movimento ajudando numa melhor convivência, na interação, na participação e prática tranqüila de atividades físicas.

O corpo do idoso passa a ser entendido como conjunto de partes, interesses e expressões que devem ser trabalhadas de forma interligada. Enfim o corpo do idoso considerado enferrujado, carente e marginalizado é entendido, aceito e respeitado aos poucos por sua experiência acumulada. Hoje a Atividade Física de pessoas de idade avançada passou a merecer uma atenção especial. Não basta sobreviver, é necessário viver e participar da civilização. Não basta simplesmente prolongar a existência (anos de vida), e sim se dar conta da necessidade de dar “maior vida a esses anos”. (SCHALL, 1978, pg. 1)

O hábito de considerar a velhice como doença impede, na maioria dos casos, que a própria pessoa idosa e, as vezes, até a sua família, realize esforços no sentido de buscar meios para restaurar ou melhorar seu bem estar social e sua saúde. A falta de preparação para utilização desse tempo livre que provem dessa fase da vida, com freqüência se transforma num tempo de angústia, desmotivação e vazio.

Se faz necessário que haja uma conscientização das pessoas em fazer uma programação das atividades físicas durante toda sua vida, podendo assim levar a uma melhoria tanto nos aspectos ligados a saúde como aqueles relacionados a sociabilização do idoso, com a família e a sociedade.

O profissional de Educação Física que atua com idosos, deve estar em constante atualização e considerar todos os recursos necessários para evitar acidentes na prática de atividades, como quedas, fraturas e outros riscos que

venham a ser causados, visto que no ano 2000 haverá um maior índice de pessoas que se encontram nessa faixa.(CASELLATO, 1996)

Os benefícios da atividade física são muitos, principalmente em se tratando da terceira idade. Talvez o maior benefício seja o bem estar físico que proporciona uma maior independência. Pessoas fisicamente capazes, em geral, tem um sentimento positivo sobre si mesmas e um melhor convívio social.

## 2.4 CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O IDOSO E SUA INFLUÊNCIA COMO FATOR SOCIABILIZANTE

Este estudo procura levantar as atividades de maior interesse aos indivíduos que se encontram na faixa etária considerada TERCEIRA IDADE que segundo MATSUDO (1992): “é designada como sendo o período da vida em que os indivíduos possuem idade superior aos 60 anos”, de acordo com seus interesses bem como as razões de sua participação nas mesmas.

No decorrer desta década há uma tendência maior de atendimento a esses integrantes, pois de acordo com os último Censo, a população mundial de pessoas entre 60 e 65 anos será de cerca de 560 milhões para mais, sendo que atualmente é de mais de 300 milhões e até o ano 2000 será a maioria. (VEJA/ 17 de ABRIL, 1996)

A Educação Física tem o objetivo de auxiliar as pessoas mais idosas a se manterem ágeis (com mobilidade) ou voltarem a sê-lo, da maneira mais simples

possível. “ Este período da vida, não é classificado, de maneira alguma, como um estado patológico e sim como um fenômeno normal previsto”. (SCHALL,1978, pg. 1)

Há, porém, recursos para evitar o “excesso” de sintomas próprios do envelhecimento. Através de atividades proporcionadas dentro da Educação física o idoso poderá desenvolver com maior eficácia sua integração social e continuar vivendo sua vida com grande intensidade. Deixando de lado a desvalorização, preconceitos e tabus notáveis nesta fase da vida.

As atividades devem ser alegres, motivantes de forma a deixar os idosos a vontade e mais descontraídos. Quanto ao aspecto afetivo temos que considerar que muitos deles se isolam por se sentirem ou serem considerados incapazes de realizar qualquer tipo de atividade, e isto gera angústia e depressão.

A Educação Física deve buscar dentre todas atividades aquelas que enriqueçam o indivíduo e façam com que ele se sinta útil.

### **3.0 METODOLOGIA**

O estudo utilizou-se primeiramente de investigação bibliográfica, baseadas em autores da área fisiológica, esportiva, social e áreas afins, referentes ao tema proposto. A pesquisa de campo através de entrevistas será basicamente estruturada em quais atividades os idosos têm interesse, bem como o motivo da procura pela mesma .

#### **3.1 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS:**

Primeiramente foi feita uma declaração para que fosse autorizada a pesquisa sobre TERCEIRA IDADE junto ao grupo de idosos que freqüentam a uma instituição, (ANEXO I) abordadas e a outra através de entendimento junto a fisioterapeuta. Inicialmente foram feitas observações em relação ao programas ofertados, tipos de aula, e reabilitação, comportamento e atitudes dos participantes.

O trabalho de pesquisa teve procedimento através de um questionário (ANEXO II), que foi respondido de acordo com a disponibilidade e interesse dos idosos durante o mês de julho de 1997, na própria instituição e clinica.

Os resultados foram descritivos, através de uma análise das atividades mais procuradas, motivos de tal procura e conseqüentes mudanças e comportamento.

#### 4.0 RESULTADOS DA PESQUISA:

A pesquisa verificou que o idoso que participa, seja de um programa de atividade física, seja de uma reabilitação apresenta melhoria na qualidade de vida e valorização social. Mesmo se tratando de um grupo heterogêneo com idades variando entre 45 e 70 anos em atividades diversificadas as respostas apresentam um fator comum:

- 1º - Busca da atividade pelo fator saúde.
- 2º - Continuam na atividade pelo fator social.

De acordo com as respostas para as questões formuladas foram obtidas as seguintes conclusões:

##### Como a atividade física se fez presente durante a sua vida?

- Pouco presente
- Nenhuma
- Bastante
- Algumas vezes

*Apesar da maioria das respostas apontarem que a atividade física se fez presente de alguma forma em suas vidas, a maioria delas só buscou um programa de atividades ou uma reabilitação orientada devido ao fator saúde, imposto muitas vezes por tendências ligadas à mídia.*

Por que você se inscreveu para participar de um programa de atividade física?

- Prescrição médica ou tratamento de saúde
- Manter a forma
- Vontade própria
- Falta de exercício
- Conhecer pessoas e fazer novas amizades
- Medo da solidão

*De modo particular todas as respostas a esta questão tendem a suprir as necessidades e interesses individuais, levando idoso a ter uma melhor qualidade de vida e se sentir mais valorizado diante da sociedade.*

Depois que você começou a freqüentar os programas de atividades físicas e reabilitação, você notou algumas mudanças?

- Relaxada
- Mais ativo
- Menos cansado
- Mais calmo (em casa e com os amigos)
- Maior disposição e alegria de viver

*Através da participação em programas de atividade física e reabilitação o idoso terá uma interação com outros grupos de pessoas que redimencionarão sua visão e comportamento diante da vida, ou seja, aquele que antes de freqüentar tal*



*atividade se sentia sozinho, triste, inútil e depressivo agora passará se sentir mais jovem, disposto, útil, alegre e capaz.*

Quais as atividades de seu maior interesse?

- Todas
- Caminhadas
- Ginástica
- Yoga
- Dança de salão
- Bocha

*Apesar de pertencerem ao mesmo grupo etário os interesses e atividades variam de homens para mulheres, mas ambos buscam atividades de descontração e lazer devido a fatores que podem ser desde uma viuvez, sedentarismo, solidão a uma melhoria na qualidade de vida.*

*As mulheres de um modo geral buscam atividades mais leves que vão desde a dança de salão até uma ginástica de relaxamento corporal. Já os homens preferem jogos de salão como um simples jogo de cartas a uma bocha ou bilhar. Independente da atividade que busquem o fator intrínseco sempre será a sociabilização com demais pessoas.*

## **5.0 CONCLUSÃO**

O idoso se vê deixado de lado uma vez que a sociedade está evidenciando a visão de corpo perfeito, sendo que ele é visto como símbolo de perda e privações, e o corpo não obedece mais ao modelo pré estabelecido.

A Educação Física não pode deixar-se alienar, pela mídia e pela propaganda, que criam uma sociedade de consumo, e sim deve buscar a conscientização do grande valor educativo, que se depositam em suas práticas, usando-os à favor da transformação do indivíduo, contribuindo na modificação da consciência corporal da sociedade e em particular do idoso.

Perante uma atividade programada, controlada e dirigida o indivíduo irá suprir suas necessidades e interesses individuais e se sentir mais valorizado perante a sociedade e terá uma maior interação com outras pessoas redimensionando assim o seu universo trazendo uma visão ampla de suas capacidades.

Os profissionais ligados a área de Educação Física, e entidades devem dar uma maior atenção e pensar na inclusão de uma cadeira ligada a geriatria nas universidades.

Através das entrevistas, observou-se que maioria das aulas parecem ser motivantes para os idosos e tais mudanças nos comportamentos dos mesmos e a participação de tais programas mostraram mudanças com relação a convivência com demais indivíduos, seja da mesma idade ou em outras fases de desenvolvimento.

O fator biológico têm influência durante o envelhecimento, porém todos aqueles indivíduos entrevistados que buscaram na atividade praticada uma melhoria da saúde, depois de certo tempo permaneceram na atividade pelo fator social, isto se torna mais evidente a medida que a população nesta fase cresce sendo que para o profissional de Educação Física, além da oportunidade de salientar que tais fatores de sociabilização, ajudam o idoso a sentir mais útil para si e para sociedade existe a oportunidade de mais um campo de atuação que tende a se desenvolver e deve ser melhor explorado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUR, Robert; EGELER, Robert. **Ginástica, jogos e esporte para idosos**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1993.

CARVALHO, Ana Lúcia. **Treinamento na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1983.

CASELLATO, Maria S. . **Monitorando sua saúde**. São Paulo: Círculo, 1996.

CRUZ, Angélica. **A revolução dos velhos**. Revista Veja. 17 de abril, 1996.

LOPES, Alzira C. **Como viver feliz seus 100 anos**. São Paulo: Edições Paulinas, 1993.

MATSUDO, S. M. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade**. Revista brasileira da ciência e movimento. vol.6, 1992.

OTTO, Edna. **Exercícios físicos para terceira idade**. São Paulo: Manolle, 1987.

PISCOTO, John. **Indicações e contra indicações de exercícios e atividades para pessoas idosas**. Caderno da terceira idade. nº 9, 1982.

RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para terceira idade**. Curitiba: Lovise, 1990.

SANTOS, Josemari A. **A importância da implantação da educação física na terceira idade em forma recreativa.** Curitiba: UFPR, 1985.

SCHALL, Marta. **Como manter-se ativo na velhice através da ginástica.** 3.ed. Rio de Janeiro: Cultura médica, 1978.

SILVA, Elizabeth. **Aspectos de um programa de atividades para terceira idade.** Curitiba: UFPR, 1992.

SILVA, Pedro. **Atividade física na terceira idade.** São Paulo: Caderno Terceira Idade, 1988.

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

VAISEMBERG, Deborah ; PONS, Fabíola. **Natação para idosos.** Brasília: Educação, 1984.

## ANEXO I

ANEXO I

A/C: Gleides  
Diretora do SESC/TERCEIRA IDADE  
República Argentina, 944  
Água Verde - Curitiba - Paraná  
Fone: 242-8263

**DECLARAÇÃO**

Declaramos para os devidos fins, que a aluna FÁTIMA BEATRIZ BRAUN, matriculada no Curso de Licenciatura da Universidade Federal do Paraná, está elaborando uma pesquisa de acordo com o projeto de monografia apresentado a instituição com o título ATIVIDADE FÍSICA E TERCEIRA IDADE, para término a caráter obrigatório do curso e para isso pretende realizar entrevistas em horários e dias da semana ainda a serem definidos pela mesma, no SESC - TERCEIRA IDADE.

A aluna compromete-se em enviar uma cópia do seu conteúdo para o acervo da Biblioteca.

Curitiba, 11 de junho de 1997.

---

VERA MORO  
COORDENADORA DO CURSO

---

SIMONE RECCHIA  
PROFESSORA ORIENTADORA

## ANEXO II



## ANEXO II

### ENTREVISTA

- 1) Como a atividade física se fez presente durante a sua vida?
  
- 2) Por que você se inscreveu para participar de um programa de atividade física?
  
- 3) Depois que você começou a freqüentar os programas de atividade física, você notou algumas mudanças? (por exemplo de comportamento)
  
- 4) Quais as atividades de seu maior interesse?