



## VIVÊNCIAS CORPORAIS E O IDOSO: PRINCIPAIS MOTIVOS PARA PRATICÁ-LAS EM OURO PRETO – MINAS GERAIS

Heitor Nunes Sena  
Daniel Júlio de Araújo  
Raquel Pessoa da Rocha  
Ida Berenice Heuser do Prado  
Jamille Locatelli

### RESUMO

*Este trabalho teve como objetivo realizar um levantamento sobre os principais motivos que levaram os idosos da cidade de Ouro Preto, Minas Gerais (MG), a procurarem o projeto “Terceira Idade: Vivências Lúdicas” desenvolvido no Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto. A amostra foi composta de 57 idosos, sendo 14 do sexo masculino (71±5 anos) e 43 do sexo feminino (69±6 anos). Foi aplicado um questionário com a seguinte pergunta: “Por que você procurou o Programa Terceira Idade da UFOP?” As respostas podiam ser as seguintes: 1) não há mensalidade; 2) os horários são adequados à minha rotina; 3) é mais perto da minha residência; 4) meu médico indicou; 5) gosto das atividades; 6) outras. Nos resultados, o principal motivo para que os idosos da cidade de Ouro Preto - MG procurassem o projeto foi gostar dos tipos de atividades oferecidas. Esse resultado nos mostra que as atividades oferecidas pelo projeto atendem às expectativas dos idosos da cidade de Ouro Preto – MG.*

**PALAVRAS-CHAVE:** envelhecimento; vivências corporais; exercício físico.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento determina alterações sociais, físicas e psicológicas nas pessoas, sendo que os sistemas orgânicos são diretamente afetados, mas, o envelhecimento não pode ser considerado um processo patológico.

Na velhice, a pessoa se defronta com mudanças em seu ambiente pessoal e social que requerem significativos esforços de adaptação. Nessa fase da vida, também são alteradas as relações do homem com o meio no qual está inserido. Este segmento historicamente educado para o trabalho e o consumo se confronta com o aumento do tempo “disponível”, segundo Marcellino (1987), tempo que poderá ser preenchido de diferentes maneiras. O lazer é uma possibilidade privilegiada que abre perspectivas para mudanças, necessárias para a implantação de uma nova ordem social.

São relevantes os critérios de valorização do tempo livre estabelecidos por vários autores, como criatividade, autonomia, sociabilidade, prazer e integração pessoal, todos capazes de atenuar, através de ações educativas, os efeitos das mudanças físicas e ajustes

sociais dos idosos. Além disso, os idosos possuem vasto patrimônio cultural a ser preservado e difundido, fruto de sua rica experiência.

Compreendemos que as alterações ocasionadas pelo avanço da idade aliadas à falta de exercícios físicos regulares levam a prejuízos motores, na capacidade aeróbica, na postura, no equilíbrio, na resistência e força muscular, na lateralidade, no tempo de reação, na flexibilidade e no ritmo dos idosos.

Tribess e Virtuoso (2005) afirmam que o ser humano deve envelhecer com qualidade de vida e autonomia, sendo capaz de tomar suas próprias decisões e realizar suas atividades da vida diária de forma independente.

Nesse sentido, uma das maneiras para envelhecer com saúde é a vivência de exercícios físicos e atividades lúdicas, por meio de grupos de convivência, que propiciem novas experiências, crescimento pessoal e social aos idosos, atenuando os problemas de saúde advindos dessa idade, e contribuindo para evitar o isolamento e a exclusão social.

Segundo Maciel (2010), a estimulação dos idosos à participação em programas de atividades físicas bem como exercícios físicos é de suma importância, pois são capazes de promover a melhoria da aptidão física, relacionada à saúde. Tais práticas contribuem diretamente com efeitos positivos para os idosos na área fisiológica, psicológica e social. Dentre esses benefícios, o autor destaca: aumento/manutenção da capacidade aeróbia; aumento/manutenção da massa muscular; redução da taxa de mortalidade total; prevenção de doenças coronarianas; melhora do perfil lipídico; modificação da composição corporal em função da redução da massa gorda e risco de sarcopenia; prevenção/controle da diabetes tipo II e hipertensão arterial; redução da ocorrência de acidente vascular cerebral; prevenção primária do câncer de mama e cólon; redução da ocorrência de demência; melhora da autoestima e da autoconfiança; diminuição da ansiedade e do estresse; melhora do estado de humor e da qualidade de vida.

O Projeto de Extensão Universitária “Terceira Idade: Vivências Lúdicas”, criado em 2004 e vinculado à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) oferece a 90 idosos exercícios físicos e vivências lúdicas regulares orientadas, que estimulam os idosos a se envolverem com as ginásticas e o voleibol adaptado.

É fundamental compreender que um programa de atividades físicas ou exercícios físicos para os idosos, não visa somente o aprimoramento da aptidão física. Entende-se, que este programa, tem por objetivo manter a saúde ou minimizar limitações já presentes. Busca-se também manter a qualidade de vida, autonomia do idoso, melhorar a sua autoestima.

Assim, o presente estudo teve como objetivo fazer o levantamento sobre os principais motivos que levaram os idosos da cidade de Ouro Preto – MG a procurarem o projeto “Terceira Idade: Vivências Lúdicas” da UFOP, verificando se esses atendiam às expectativas do público alvo.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### *Amostra*

A amostra foi composta de 57 idosos, sendo 14 do sexo masculino (71±5 anos) e 43 do sexo feminino (69±6 anos). O protocolo do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Ouro Preto, parecer CAAE: 0003.0.238.000-05.

### *Instrumento*

Foi aplicado um questionário com a seguinte questão: “Por que você procurou o Programa Terceira Idade da UFOP?” As respostas podiam ser as seguintes: 1) não há mensalidade; 2) os horários são adequados à minha rotina; 3) é mais perto da minha residência; 4) meu médico indicou; 5) gosto das atividades; 6) outras.

## RESULTADOS

### *Respostas dos participantes*

Tabela 1 – Distribuição das razões pelas quais os idosos procuraram o projeto “Terceira Idade – Vivências Lúdicas”.

<b>Interesse no</b>	<b>Frequ</b>	<b>%</b>
---------------------	--------------	----------

<b>Programa</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Gosta das atividades	56	35%
Médico indicou	30	18,75%
Horário adequado à rotina	20	12,5%
Perto da residência	15	9,375%
Não há mensalidade	14	8,75%
Bom para saúde	5	3,125%
Colesterol Alto	4	2,5%
Integração Social	2	1,25%
Gosta dos monitores	2	1,25%
Amigo indicou	1	0,625%
Sair da rotina	1	0,625%
Hipertensão	1	0,625%
Sedentarismo	2	1,25%
Combater obesidade	1	0,625%
Já frequentava antes do tratamento de saúde	1	0,625%
Problemas de saúde	1	0,625%
Osteoporose	1	0,625%
Depressão	1	0,625%
Acompanhante	1	0,625%
Precisa das atividades	1	0,625%
<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100%</b>

Conforme observamos na tabela 1, cinco variáveis se destacaram entre as opções. A primeira diz respeito ao gosto pelas atividades (35%).

Segundo Gallahue (2002), a atividade física é um importante meio para a manutenção de uma boa saúde, ao afirmar que as características de estilos de vida fisicamente ativos são um elemento chave na busca de um envelhecimento bem sucedido, ajudando na manutenção da saúde.

Já 18% responderam que foram indicados por um médico. Para 12%, o horário em que as atividades são oferecidas é adequado à sua rotina. Outros 9% dos idosos escolherem o projeto pela proximidade de sua residência e porque não há mensalidade (8%).

## DISCUSSÃO

Atualmente, o Projeto atende 90 idosos, com aulas de ginásticas (2 vezes por semana, com duração de 50 minutos cada aula) e de voleibol (2 vezes por semana, com duração de 2 horas cada aula) e tem como objetivo possibilitar à comunidade ouropretana vivências corporais semanais que contribuam com o seu desenvolvimento pessoal e social, atenuando os problemas de saúde característicos dos idosos e contribuindo para a produção de conhecimento voltado ao envelhecimento ativo e saudável.

Os resultados obtidos no questionário mostraram que os principais motivos para que os idosos da cidade de Ouro Preto procurassem o projeto “Terceira Idade: Vivências Lúdicas” foram: gostar dos tipos de atividades oferecidas, indicação médica, horários adequados à sua rotina, proximidade de sua residência e porque não há mensalidade.

Em relação à resposta “gostar dos tipos de atividades oferecidas”, confirma-se que é necessário que as vivências corporais oferecidas no projeto estejam de acordo com a expectativa dos idosos. Nesse sentido, verifica-se a importância do profissional de Educação Física que irá atuar com os idosos, visto que as aulas devem ser dinâmicas e variadas, para não resultar na acomodação e desistência dos mesmos. Os exercícios físicos ministrados devem ser prescritos, de modo que a intensidade esteja dentro das possibilidades de cada aluno/participante, sem causar exclusão dos idosos mais frágeis e sem desmotivar aqueles com mais facilidade para a realização das atividades.

Este dado, também é confirmado pela frequência dos idosos ao projeto, uma vez que,

desde 2006 não houve mais divulgação externa para novos ingressos, visando atender à formação de um grupo regular para participar das ginásticas e do voleibol. A pequena evasão observada deve-se a problemas familiares e patologias que impossibilitam o deslocamento do idoso até o local de realização das vivências, falecimentos e mudança temporária e/ou permanente para outros municípios. Quando surge alguma vaga no projeto, os próprios idosos encarregam-se de indicar outros participantes, realizando-se um planejamento participativo entre a coordenação, os monitores da graduação em Educação Física da UFOP e os idosos.

Em geral, a participação em programas e serviços comunitários está associada à redução dos indicadores de *stress*, aumento dos sentimentos e emoções positivas, controle da saúde, ampliação das ofertas de suporte social e exercício da habilidade de resolução de problemas (Borges, 2006; Cachioni; Palmas, 2006; Ferrigno e cols., 2006; Lopes, 2006).

Com esses resultados, consideramos que as atividades oferecidas pelo projeto despertam interesse nos idosos da comunidade ouropretana, além de serem oferecidas em horário compatível com sua rotina.

Nossos resultados são contrários aos encontrados por Loureiro (2007), no que diz respeito à procura pelas atividades por indicação médica. Em nosso trabalho, encontramos que esse é o segundo fator mais escolhido para a procura pelas atividades, sendo que o autor revela que apenas 12 idosos foram recomendados por médicos.

A partir do desenvolvimento das atividades no projeto constrói-se coletivamente o autoconhecimento, a autonomia, o aprender contínuo e atualização, a descoberta de competências, o ser responsável, assim como usufruir do meio ambiente e fruição do prazer (Okuma, 2004).

Segundo Bianchi e Wolff (2009), com a experiência da ginástica proporciona aos participantes, autonomia, conhecimento corporal, expressão de emoções, estímulo a qualificação da memória e coordenação motora, além da melhoria da condição física dos participantes.

Outro aspecto positivo do projeto é não cobrar mensalidades dos alunos, o que atrai maior número de idosos para a prática coletiva, proporcionando saúde e bem-estar para essa população.

Tendo em vista que o principal motivo de procura do projeto “Terceira Idade - Vivências Lúdicas” foi pelo gosto das atividades oferecidas, é importante que a prática dos idosos seja sempre contemplada com atividades diversificadas e que despertem neles o desejo e a expectativa de vivenciá-las novamente. Com esse dado, podemos inferir que grande parte

dos idosos vislumbram o projeto como atividade de lazer. Essa atividade, segundo Melo (2003), engloba os interesses humanos e quando realizada pelas pessoas em seu tempo disponível e livre das obrigações, este momento se define pela busca do prazer.

Com base nos resultados obtidos, podemos considerar que existem grandes possibilidades dos idosos se manterem no programa, pois além do gosto pelas atividades oferecidas, outros fatores como horário adequado à rotina, proximidade da residência e gratuidade, podem contribuir diretamente com a média de permanência, visto que esses fatores atendem às necessidades dos participantes.

Desta forma, a atividade física, agregada com outros cuidados que o idoso deve ter, pode ser uma boa maneira para proporcionar uma significativa melhora na qualidade de vida dos adultos mais velhos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo traz um importante avanço no entendimento dos interesses dos participantes ao projeto. Através desses resultados, o planejamento coletivo e o desenvolvimento das vivências corporais e lúdicas oferecidas podem contemplar de forma mais efetiva a expectativa dos participantes, podendo colaborar com a maior permanência do grupo.

Dados como estes interferem também na avaliação da gestão do projeto, pois através deles é possível direcionar de forma mais efetiva as modalidades oferecidas, planejando momentos de lazer, que contribuam no convívio social dos idosos, a diminuição dos riscos associados ao desenvolvimento e/ou agravamento de doenças, como por exemplo, cardiovasculares, diabetes, além da melhoria nas capacidades físicas necessárias à realização de atividades da vida diária pelos idosos.

## BODY EXPERIENCES AND THE ELDERLY: MAIN REASONS TO PRACTICE THEM IN OURO PRETO – MINAS GERAIS

### ABSTRACT

*The aim of this study was to survey the main reasons why the elderly in the city of Ouro Preto - MG to seek the project "Terceira Idade – Vivências Lúdicas" of UFOP. The sample consisted of 57 elderly, 14 males (71 ± 5 years) and 43 females (69 ± 6 years). We applied a questionnaire with the following question: "Why did you search the Elderly Program of UFOP? The answers could be: 1) there is no monthly fee, 2) the times are suitable to my routine, and 3) it is closer to my home, 4) my doctor prescribed; 5) I like the activities, 6) other. In the results the main reason for the elderly in the city of Ouro Preto seek the project*

7



*"Terceira Idade – Vivências Lúdicas" was like the types of activities offered. This result shows that the activities offered by the project meet the expectations of the elderly in the city of Ouro Preto - MG.*

KEYWORDS: aging, experiences with the body, physical exercise.

## VIVÊNCIAS CORPORALS Y EL MAYOR: PRINCIPALES MOTIVOS PARA PRACTICARLAS EM OURO PRETO – MINAS GERAIS

### RESUMEN

*Ese trabajo de investigación tuvo como objetivo, hacer un recorrido sobre los principales aspectos que llevaron los mayores de la ciudad de Ouro Preto, Minas Gerais (MG), a buscaren el proyecto "Terceira Idade: Vivências Lúdicas" desarrollado en el "Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto". El muestreo se ha hecho con 57 personas mayores, siendo 14 varones (71±5 años) y 43 hembras (69±6 años). Fue realizado una cuestionario con la pregunta: "¿Porque usted ha buscado el "Programa Terceira Idade da UFOP"?" Las respuestas podrían haber sido las que se siguen: 1) no ha pago; 2) los horarios son adecuados a mi presupuestos; 3) es mas cercano a mi vivienda; 4) mi medico ha indicado; 5) me gusta las actividades; 6) otras. En los resultados, la principal razón para que las personas mayores de la ciudad de Ouro Preto - MG buscasen el proyecto fue que les interesaba las actividades ofrecidas. Ese resultado nos enseña que las actividades ofrecidas por el proyecto cumplen las expectativas de las personas mayores de la ciudad de Ouro Preto – MG.*

PALABRAS-CLAVE: envejecer; practicas corporales; ejercicio físico.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, L. C. *Os grupos de convivência na terceira idade: suporte social e afetivo*. 1ª ed, v. 1. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2006.

CACHIONI, M.; Palma, L. S. *Tratado de geriatria e gerontologia: Educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e idoso*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2ª ed. 2006.

FERRIGNO, J. C.; LEITE, M. L. C. B.; ABIGALIL, A. *Tratado de geriatria e gerontologia: Centros e grupos de convivência de idosos: da conquista ao lazer ao direito do exercício da cidadania*. 2ª ed . Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

GALLAHUE, D. L. A classificação das habilidades de movimento: um caso para modelos multidimensionais. *Revista da Educação Física da UEM*, Maringá, v.13, n. 2, p.105-111, dezembro 2002.

LOPES. A. *Trabalho voluntário e envelhecimento: um estudo comparativo entre idosos*



americanos e brasileiros. 2006. Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, São Paulo, 2005.

LOUREIRO, L. L. Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade. Disponível em: <http://guaiba.ulbra.br/seminario/eventos/2007/artigos/edfis/200.pdf>.

Acesso em: 27/02/2013.

MACIEL, G. M. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz. Revista de Educação Física*. UNESP, Rio Claro, SP. v. 16, n. 4, p.1024-1032, maio 2010.

MARCELLINO, N. C. *Lazer e educação*. 12ª ed. Campinas: Papirus, 1987.

MELO, A. V.; DRUMMOND, A. J. *Introdução ao lazer*. Barueri: Manole, 2003.

OKUMA, S. S. Educação Física para idosos: por uma prática fundamentada. In: SAFONS, M. P; PEREIRA, M. M. *Um modelo pedagógico de educação física para idosos*. 2ª ed. Brasília: Faculdade de Educação Física, UnB, 2007.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, S. J. Jr.; Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Revista Saúde.Com*, Florianópolis, v. 1, n. 2, p. 163-172, novembro 2005.