

Os significados da participação de idosos em projetos públicos de atividade física. Subsídios para políticas públicas.

Doralice Lange de Souza, Rosecler Vendruscolo y Suélen Barboza Eiras.

Cita:

Doralice Lange de Souza, Rosecler Vendruscolo y Suélen Barboza Eiras (2009). *Os significados da participação de idosos em projetos públicos de atividade física. Subsídios para políticas públicas. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-062/1903>

Os significados da participação de idosos em projetos públicos de atividade física

Subsídios para políticas públicas

Doralice Lange de Souza - UFPR

dora@ufpr.br

Rosecler Vendruscolo – UFPR

roven@ufpr.br

Suélen Barboza Eiras – UFPR

sueleneiras@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Estudos têm divulgado o significativo crescimento da população idosa. No Brasil estima-se que a população idosa (adultos com mais de 60 anos) encontra-se beirando a casa dos 16 milhões, e em 2025, estará próxima a 32 milhões (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2002). Na medida em que esta população está aumentando, tem aumentado também a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas, projetos e programas que atendam às demandas desta população. Este trabalho visa contribuir no sentido de ajudar a atender algumas destas demandas.

Vários estudos demonstram que a atividade física (AF) regular é fundamental para a promoção da saúde dos idosos (ex. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998; GALPER *et al.*, 2006; LEE; PAFFENBARGER, 2000). Vivemos, no entanto, um grande paradoxo: ao mesmo tempo em que pesquisas demonstram uma correlação positiva entre AF e

saúde, grande parte da população não se engaja em AF regular. Assim, desenvolvemos um estudo que objetivou levantar os significados atribuídos por idosos para a prática da AF. O levantamento de fatores relacionados com a prática regular da AF na velhice pode ajudar a subsidiar o desenvolvimento de políticas públicas, programas e projetos de AF que proporcionem tanto a inserção quanto a continuidade da participação do idoso neste tipo de atividade.

MÉTODOS

Este trabalho é fruto da análise de duas pesquisas qualitativas de cunho exploratório desenvolvidas pelas autoras deste artigo (EIRAS, 2007; SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009), que tiveram como propósito discutir os motivos de adesão, aderência e barreiras para a prática da AF regular por parte de idosos. Estas investigações foram desenvolvidas em dois programas públicos de AF no Brasil: “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” e “Idoso em Movimento”. Mais especificamente, para este artigo centramos nossa análise no significado atribuído pelo idoso para a sua participação no programa de AF. Todos os idosos investigados integravam o programa de AF regularmente há pelo menos seis meses.

No projeto “Sem Fronteiras” foram investigados nove idosos. Este projeto é desenvolvido no Departamento de Educação Física (DEF) e no Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do Paraná, em Curitiba, duas vezes por semana, no período das 14:00 às 17:00 horas. No programa “Idoso em Movimento” foram estudados cinco idosos, que participavam de aulas de ginástica específicas para a terceira idade da Rua da Cidadania Fazendinha/Portão. Este programa é ofertado pela Prefeitura Municipal de Curitiba e desenvolvido através da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer da cidade.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semi-estruturadas com questões abertas aplicadas individualmente para cada idoso. Embora os roteiros das entrevistas tivessem algumas particularidades, devido à algumas diferenças entre os programas investigados, ambas buscaram, em um primeiro momento, dados sobre o perfil sócio-econômico e educacional dos participantes. A seguir, buscaram conhecer os motivos para o ingresso e permanência no programa de AF e quais fatores facilitavam e/ou dificultavam a sua permanência no mesmo. As entrevistas foram gravadas e transcritas *verbatim*.

Todos os participantes das duas pesquisas foram informados por escrito sobre os objetivos do estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Os nomes citados no corpo deste trabalho são fictícios para garantirmos o anonimato dos sujeitos do estudo.

Para a elaboração deste trabalho, retomamos os principais temas que surgiram a partir da fala de cada um dos sujeitos das duas pesquisas previamente realizadas. Em um segundo momento, desenvolvemos uma análise cruzada dos temas, procurando por similaridades e diferenças entre as temáticas que emergiram das falas dos participantes das duas pesquisas. Na seqüência criamos categorias para a organização e discussão dos dados. Salientamos que sistematizamos a análise a partir de uma abordagem indutiva de tal forma que pudéssemos de fato “ouvir” os sujeitos a partir de suas próprias vozes, sem nos deixar conduzir por categorias e teorias previamente elaboradas por outros autores. Mais particularmente, adotamos os procedimentos analíticos da etnografia (GEERTZ, 1989) e da *grounded theory* (teoria enraizada) (GLASER; STRAUSS, 1967; STRAUSS; CORBIN, 1990), uma vez que estes permitem explorar em profundidade a realidade tal como ela é pensada pelos sujeitos, sem preocupações com a confirmação e/ou refutação de idéias previamente discutidas por outros autores.

Acreditamos que os resultados apresentados a seguir podem servir tanto como base para futuros estudos na área, quanto também como recurso para o aprimoramento e/ou desenvolvimento de políticas, programas e projetos que estejam de acordo com as expectativas, necessidades e objetivos dos idosos, promovendo a sua inserção e permanência a longo prazo em práticas de AF regular.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os idosos entrevistados do projeto Sem Fronteiras tinham entre 65 e 78 anos de idade e pertenciam a diferentes níveis sócio-econômico e educacional (enquanto alguns não haviam acabado o ensino fundamental, outros possuíam o nível superior). Já os idosos entrevistados do programa “Idoso em Movimento” tinham entre 61 e 85 anos de idade e possuíam baixo nível sócio-econômico e educacional. Embora com um perfil diferenciado, os idosos dos dois grupos apresentaram temas comuns em suas respostas às nossas perguntas. O enfoque da discussão que será apresentada a seguir será nestes temas.

As razões de saúde foram enunciadas pela maioria dos entrevistados das duas pesquisas como motivo inicial de adesão a AF. Este achado é consistente com Freitas *et al.* (2007), Okuma (1998) e Rhodes *et al.* (1999). Mas enquanto o fator de adesão à AF para a maioria deles foi a sua saúde no sentido biológico do termo, todos revelaram permanecer no programa de AF não somente por razões físicas, mas também por sentirem-se melhor em seus aspectos emocional e social. Segundo vários depoimentos, durante os momentos em que estão no programa, eles tendem a esquecer-se de seus problemas cotidianos, o que em retorno, lhes proporciona um senso de leveza e bem-estar. O sentimento de bem-estar, também, apareceu como importante fator de continuidade para a AF em Freitas *et al.* (2007) e Okuma (1998). Seguem abaixo alguns trechos das entrevistas com os participantes de nosso estudo:

Ah eu me sinto mais alegre, porque eu sou depressiva [...]. Então eu me sinto com mais ânimo! [...] se eu ficar só em casa só vem pensamento ruim. (“Idoso em Movimento”)

Aquela hora que você tá aqui, você deixa tudo pra fora. Então você sai e pode começar tudo de novo. Você sai muito feliz. É uma beleza! [...]. Às vezes você vem preocupada, tem isso, tem aquilo pra fazer, tem alguma coisa que não tá dando certo. Você entra aqui [...], você brinca, você mexe com o outro [...]. Então não tem como você sair dali, entende, não tem como tua cabeça sair dali. É muito bom! (“Sem Fronteiras”)

A oportunidade de conhecer pessoas, de doar e receber o apoio de pares e de sentir-se parte de um grupo se apresentou como outro importante fator para a continuidade da maioria dos idosos nos programas de AF.

A gente que está aqui, mas pelo duplo aspecto: da ginástica em si e da amizade [...] Tenho bastante amigos aqui. Quando a gente não os vê por uma semana, duas semanas, a gente já fica tudo preocupado, fica se ligando para casa para ver como é que está. (“Sem Fronteiras”)

A gente veio aqui experimentar e a gente gostou né? [...]. Então a gente foi incluída e não queria perder! Foi pegando conhecimento das colegaradas. Fazendo bastante colega. (“Idoso em Movimento”)

As falas acima demonstram o quão importante é para o idoso manter vínculos de amizades. Conforme aponta Deps (1993), as relações com parentes muitas vezes se baseiam em sentimentos de interesse e obrigação. Já as relações de amizade tomam como base a afeição e “consensos de valor”. A possibilidade de constituir relações espontâneas onde são estabelecidos significados comuns entre pares, potencialmente promove o bem-estar emocional do idoso.

Observamos que a realização das atividades em um grupo da mesma faixa etária é importante, pois permite, conforme declarou um dos idosos: se “sentir a vontade para ser eles mesmos”. Diante de pessoas com necessidades, características e dificuldades similares, eles se sentem mais livres para se engajar—ou não—nas atividades, sem se sentir constrangidos por suas limitações. A seguinte passagem de uma das entrevistas ilustra este ponto:

Você fica muito, mas muito mais a vontade com a terceira idade, com um grupo todo mundo bichado, que cada um tem um probleminha, ou, a maioria. [...]. Você se sente melhor com as pessoas da tua faixa etária [...]. Eu acho que uma das coisas que pesa é isso: é que todo mundo tem as mesmas limitações! (“Sem Fronteiras”)

Faz-se interessante ressaltar que os benefícios apontados pelos idosos entrevistados em termos de socialização e de troca de experiências, de carinho, atenção e de apoio são consistentes com os resultados da pesquisa de Okuma (1998), que também investigou os significados que idosos atribuem à sua participação em um projeto de AF.

A atenção e o carinho ofertado pelos professores também foi apontado como uma importante característica dos programas investigados e fator de permanência dos idosos nos mesmos:

Esse tratamento assim é muito gostoso pra gente, é muito saudável. [...]. A gente percebe que eles têm um cuidado com a gente [...]. Eu não tinha isso. Eu trabalhava e o negócio lá era chegar, por a cara no serviço e não se tinha

muito tempo de fazer determinadas coisas, era trabalho mesmo. (“Sem Fronteiras”)

Ah ela é muito querida! [...]. Fazem bem o trabalho delas e [...] a gente se sente bem! São alegres! [...]. Eu gosto! (“Idoso em Movimento”)

Em síntese, e em consonância com o trabalho de Okuma (1998), a nossa análise nos leva a concluir que os entrevistados permanecem no programa de AF não somente pelo que ele contribui para com a sua saúde física, mental e emocional, mas porque o mesmo lhes propicia convívio em grupo e uma rica troca de experiências, conhecimentos, afetos e suporte.

Os maiores obstáculos para a permanência dos idosos no programa de AF foram os mesmos apontados por Rhodes *et al.* (1999) e Sheppard (1994): problemas de saúde. Dentre estes, os mais enfatizados foram as “dores”. Um dos entrevistados, por exemplo, ao ser indagado sobre o que pensa ao realizar a AF respondeu: “Penso que não vejo a hora de acabar. Sofro muito. Tá chegando, tá acabando, tá acabando [...]. Quantas vezes faltam?” Ao perguntar-lhe o que o motivava a continuar no programa, tal como outros participantes da pesquisa, ele revelou como as relações afetivas com os professores, colegas, e as brincadeiras e trocas de experiências eram fundamentais. Vejamos por exemplo, a seguinte passagem da entrevista:

Tenho artrose e [...] me dói muito [...]. Saio daqui muito doído [...]. [mas tem] muita coisa que a gente gosta, tem a amizade pelas pessoas que estão no projeto. A gente sente falta de conversar, dar uma risada, contar uma coisa, contar outra, cada um tem sua doença e fala como se fosse um troféu: A minha artrose, a minha pressão, a minha diabetes! Aquilo parece que é um troféu, e acabam dando risada. Eu [...] gosto de estar com o pessoal [...]. Esses jovens que nos aturam, são fantásticos! [...]. E você assim tem a obrigação de vir. (“Sem Fronteiras”)

Da mesma forma que Rhodes *et al.* (1999), Sheppard (1994) e Mota *et al.* (2006), o nosso estudo constatou que a saúde é um importante fator de aderência ou falta de aderência do idoso à práticas de AF.

Outras barreiras destacadas pelos idosos para a sua permanência no programa de AF são os compromissos familiares. Alguns deles cuidam de pais e/ou cônjuges acamados, o que dificulta a sua participação no programa. Este problema—a necessidade de cuidar de parentes adoentados—foi também apontado por Rhodes *et al.* como uma importante barreira à AF.

Cada dia a gente tem uma coisa [...]. Tem as pessoas de casa né? [...]. Tem que ficar com o marido, tem neto né? As filhas trabalham, a avó tá “sem fazer nada” e sobra pra nós, né? (“Sem Fronteiras”)

No caso de alguns idosos, a liberdade para cuidar de si próprios e de freqüentar o projeto precisa ser conquistada, uma vez que tanto eles quanto familiares tendem a assumir que já que eles não trabalham fora, devem se colocar à disposição da família para a execução de tarefas cotidianas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Programas como “Idoso em Movimento” e “Sem Fronteiras”, ao mesmo tempo em que envolvem a AF, são também sócio-educativos e se constituem em importante investimento social. Além de promoverem a saúde física, mental, emocional e social dos idosos, estimulam novas aprendizagens e a formação de amizades e de grupos de apoio. Pode-se concluir que grande parte dos idosos entrevistados aprecia a sua participação no programa de AF não somente pela contribuição do mesmo à sua saúde física e mental, mas também porque eles gostam do programa, se sentem bem participando do programa e reconhecem os benefícios que a participação em um grupo de pessoas da mesma idade lhes oferece. Estas experiências, por sua vez, tendem a gerar novas dimensões/sentidos para a vida do idoso, aliviando assim processos de depressão e isolamento do mesmo.

Dado à natureza da pesquisa desenvolvida, os seus resultados não podem ser generalizados. Eles nos permitem, no entanto, tecer algumas considerações que podem ser úteis para o desenvolvimento de políticas, programas e projetos de AF para idosos: (1) Existe a necessidade de criação de programas especificamente planejados para idosos, onde eles possam executar as atividades de acordo com as suas necessidades e possibilidades, sem constrangimentos. (2) Os programas devem proporcionar não somente práticas de AF, mas também socialização e a troca de experiências entre os idosos e entre os mesmos e a comunidade próxima (ex. acadêmicos e

professores de educação física). Este enfoque maior pode promover não somente a sua saúde física, mas também o sua saúde cognitiva, emocional e social, bem como pode lhes ofertar a oportunidade de construir novos significados para as sua vida. (3) As atividades devem possuir um caráter lúdico e recreativo, para que possam ser atrativas e manter o interesse dos participantes pelas mesmas. (4) Necessita-se de programas educativos que promovam o direito do idoso de investir o seu tempo e energia em prol de sua própria saúde, educação e desenvolvimento pessoal. O idoso, por outro lado, precisa se permitir tomar melhor cuidado de si próprio, e quando necessário, aprender a dizer não às demandas impostas por outros, para que não negligenciem as suas próprias necessidades. (5) Finalmente, mas não menos importante, torna-se necessário proporcionar condições concretas para que os idosos possam frequentar os projetos e programas: condições tais como segurança e transporte são fundamentais para que os mesmos possam sair de casa e se deslocar para o local das práticas.

Referências

- o ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio – demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n.2, p.142-153, jul./dez. 2003.
- o AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand on exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports Exercise**, v. 30, p. 992-1008, 1998.
- o DEPS, V. L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. In.: NERI, A. L. (org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus, 1993. p. 9-55. (Coleção Vivacidade).
- o EIRAS, S. B. **Adesão e permanência de idosos em um programa de atividade física**. 2007. Trabalho de conclusão de curso (Monografia em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007.
- o FREITAS, C. M. S *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007. Disponível em: (www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?jsessionid=0974E0E23CE545144FEEFD40BC18F600?artigo=336). Acesso em: 13 abr. 2007.
- o GALPER, D. I. *et al.* Inversal association between physical inactivity and mental health in men and women. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. v. 38, n. 1, p. 173-8, 2006.
- o GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.
- o GLASER, B.G.; STRAUSS, A. L. **The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research**. Chicago: Aldine, 1967.
- o HAMMERSLEY, M.; ATKINSON, P. (1995). **Ethnography: principles in practice**. 2 ed. London: Routledge, 1995.
- o INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Perfil dos idosos responsáveis por domicílios no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2002. Disponível em: (<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfidosos2000.pdf>). Acesso em: 13 abr. 2007.
- o LEE, I. M.; PAFFENBARGER, R. S. Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity with longevity. **American Journal of Epidemiology**. v. 151, n. 3, p. 293-9, 2000.
- o MAXWELL, J. Understanding and validity in qualitative research. **Harvard Educational Review**. v. 62, p. 279-300, 1992.
- o MILES, M.; HUBERMAN, A. M. (1994). **Qualitative data analysis**. 2 ed. Thousand Oaks: Sage, 1994.
- o MOTA, J. *et al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação**
- o OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus, 1998.
- o RHODES, R. E. *et al.* Factors associated with exercise adherence among older adults: an individual perspective. **Sports Medicine**. v. 28, n. 6, p. 397-411, 1999.

- o SHEPPARD, R. J. Determinants of exercise in people aged 65 years and older. In: DISHMAN, R. K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994.
- o SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Adherence to a Physical Activity Program by older adults in Brazil. **The Physical Educator**. 2009. (no prelo).
- o STRAUSS, A. L.; CORBIN, J. **Introduction to qualitative research: grounded theory procedures and techniques**. Beverly Hills: Sage, 1990.
- o WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons. **Journal of Aging and Physical Activity**. Champaing, v. 5, n. 1, p. 2-8, 1997.