



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

A DINÂMICA CULTURAL DE DEZ ANOS DA PRÁTICA DE  
ESPORTES GERONTOLÓGICOS POR ACADÊMICOS DA 3ª  
IDADE ADULTA – UFAM

Sheila Moura do Amaral

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

SHEILA MOURA DO AMARAL

A DINÂMICA CULTURAL DE DEZ ANOS DA PRÁTICA DE  
ESPORTES GERONTOLÓGICOS POR ACADÊMICOS DA 3ª  
IDADE ADULTA – UFAM

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Amazonas, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rita Maria dos Santos Puga Barbosa.

Ficha Catalográfica  
(Catalogação realizada pela Biblioteca Central da UFAM)

Barbosa, Sheila Moura do

A663i

A Dinâmica Cultural de Dez Anos da Prática de Esportes Gerontológicos por Acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM: UFAM, 2008.

145 f.; com il.

Dissertação (Mestrado em Educação) —  
Universidade Federal do Amazonas, 2008.  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rita Maria dos Santos Puga  
Barbosa.

1. Dinâmica Cultural 2. Esportes Gerontológicos 3.  
Educação I. Barbosa, Rita Maria dos Santos Puga II.  
Universidade Federal do Amazonas III. Título

CDU 364.122.5 (811.3)(043.3)

SHEILA MOURA DO AMARAL

A DINÂMICA CULTURAL DE DEZ ANOS DA PRÁTICA DE  
ESPORTES GERONTOLÓGICOS POR ACADÊMICOS DA 3ª  
IDADE ADULTA – UFAM

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Amazonas, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rita Maria dos Santos Puga Barbosa.

Aprovado em 30/10/2008.

BANCA EXAMINADORA

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Rita Maria dos Santos Puga Barbosa – Presidente  
Faculdade de Educação/UFAM

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Antonia Silva de Lima – Membro  
Faculdade de Educação/UFAM

Prof. Dr. Lucídio Rocha dos Santos – Membro  
Faculdade de Educação Física/UFAM

## *DEDICATÓRIA*

*A todos que fazem parte de meu cotidiano.  
Simplesmente por serem testemunhas do  
quanto eu ansiava em caminhar por estes  
caminhos.*

## *AGRADECIMENTOS*

*Ao Senhor Deus criador deste universo pela sua bondade e benevolência para comigo desde minha existência.*

*Aos meus grandes amigos de todas as horas, pelo elo que nos mantém próximos quer seja pelo amor, pelo amparo, pelo sorriso, pela honestidade pela confiança, pelas diferenças ou pelas igualdades: Leudes Soares, M<sup>ª</sup> do Socorro (Peta), José Fernando, Fernando Melo, Lúcio Fernandes, André Galvão e Jozilma Batalha.*

*Ao meu esposo Edson Moura por travar as batalhas do dia a dia ao meu lado, com paciência, compreensão e amor.*

*A minha família, em especial aos sobrinhos (as), por entenderem o que não tinha desculpas: minhas ausências nos momentos que também eram importantes para eles.*

*A minha Orientadora Rita Puga Barbosa, por fazer-me acreditar que é preciso sonhar para realizarmos, e pelo tempo que vem dedicando às pesquisas e estudos em Gerontologia que muito têm contribuído para melhoria na da qualidade de vida das pessoas em fase de envelhecimento na cidade de Manaus.*

*A Mestre Consolação, que mesmo com seus tantos afazeres acadêmicos, sempre consegue tempo para nos auxiliar de forma carinhosa e ponderada que já lhe é tão característico.*

*Aos meus colegas e professores do Curso do Mestrado em Educação pelo convívio, pelas trocas e ensinamentos, que só pela dedicação destes Doutos é que conseguimos avançar na educação em nosso país.*

*E, a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta pesquisa que de alguma forma, estão ligados ao Programa Idoso Feliz Participa Sempre da UFAM, pois além da lição de vida que me proporcionaram sempre me receberam com muita alegria e disponibilidade.*

*Agradeço.*

## É O QUE ME INTERESSA

*Daqui desse momento  
Do meu olhar pra fora  
O mundo é só miragem  
A sombra do futuro  
A sombra do passado  
A sombra é uma paisagem  
Quem vai virar o jogo e transformar a perda  
Em nossa recompensa  
Quando eu olhar pro lado  
Eu quero estar cercado  
Só de quem me interessa*

*Às vezes é um instante  
A tarde faz silêncio  
O vento sopra a meu favor  
Às vezes eu pressinto e é como uma saudade  
De um tempo que ainda não passou  
Por trás do seu sossego, atraso o meu relógio  
Acalmo a minha pressa  
Me dá sua palavra  
Sussurre em meu ouvido  
Só o que me interessa*

*A lógica do vento  
O caos do pensamento  
A paz na solidão  
A órbita do tempo  
A pausa do retrato  
A voz da intuição  
A curva do universo  
A fórmula do acaso  
O alcance da promessa  
O salto do desejo  
O agora e o infinito  
Só o que me interessa*

(LENINE)

## RESUMO

O presente estudo objetivou investigar sobre o fenômeno da “Dinâmica cultural de 10 anos da prática dos esportes gerontológicos de acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM. De modo mais específico procurou demonstrar como os Esportes gerontológicos interferiram em aspectos da dinâmica cultural na vida destes acadêmicos, distinguindo sistematicamente a tendência cultural destes esportes para os pesquisados, e identificando através de familiares e professores, as bases sócio-culturais, em que transcorreu o processo dos esportes gerontológicos no cotidiano destes sujeitos. Com base nos objetivos, optamos por uma pesquisa de campo utilizando a abordagem qualitativa e quantitativa, através de um estudo de caso por ter abordado um grupo isolado. A amostra do estudo contou com 30 sujeitos: 12 acadêmicos da 3ª idade adulta, da UFAM, denominados gerontoatletas com idade entre 57 e 76 anos, oito familiares destes sujeitos e 10 professores que atuam ou atuaram no Programa. A técnica principal utilizada foi à análise de conteúdo de Bardin (2004). Para a coleta de dados com gerontes utilizamos um roteiro de entrevista semi-estruturada com cinco questões norteadoras. Já abordagem com os familiares e professores, o instrumento utilizado foram dois questionários distintos, ambos, com quatro perguntas de características abertas e fechadas. Para análise deste instrumento utilizamos a estatística descritiva. Os resultados apontaram para várias interferências dos esportes gerontológicos no cotidiano dos pesquisados, aparecendo como dinamizador dos aspectos sociais, culturais físicos e educacionais. Verificamos também que as bases sócio-culturais em que transcorreram os esportes, podem manifestar-se como competição, brincadeira ou lazer, representando também superação de limites. Os familiares (100%) afirmaram ser importante a participação dos idosos nos esportes, observando mudanças no convívio social, melhora na saúde e uma crescente constituição de laços de amizade. As professoras confirmaram (100%) Mudanças significativas no comportamento sócio-cultural dos idosos, e destacaram que o sentido dos jogos, para eles, é de competição e de realização pessoal. Diante dos resultados obtidos, evidenciamos que a Prática dos Esportes Gerontológicos por acadêmicos do Programa Idoso Feliz Participa Sempre da 3ª Idade Adulta da UFAM - (PIFPS-U3IA), influenciou diretamente para mudanças na dinâmica cultural da vida de uma parcela de idosos da cidade de Manaus, apontando claramente para os benefícios sociais e culturais que programas voltados para prática de esportes gerontológicos podem proporcionar as pessoas em fase de envelhecimento.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dinâmica Cultural, Esportes Gerontológicos, Educação.



## ABSTRACT

This study aimed to analyze the phenomenon of "cultural dynamics of 10 years of practice of gerontological sports conducted by academics from the 3<sup>rd</sup> adulthood – UFAM". And more specifically demonstrate how the sports interfered in aspects of cultural dynamics in the life of these academics, systematically broken the cultural tendency of these sports for identifying and searched through family and teachers, the socio-cultural foundations, which passed in the process of gerontological sports these subjects in everyday life. Based on the goals, we opted (chose) for a field research using the qualitative and quantitative approach, through a case study for having addressed a separate group. The sample of the study was attended by 30 subjects: 12 academicians of the 3<sup>rd</sup> adulthood, the UFAM, called gerontoatletas aged between 57 and 76 years, 8 relatives of these subjects and 10 teachers who work or worked in the Program. The main technique used was the analysis of the contents Bardin (2004). For data collection with gerontes used a route of semi-structured interview with 5 guiding questions. Already approach with the family and teachers, the instrument used were two separate questionnaires, both with 4 questions characteristics of open and closed. For this analysis tool to use descriptive statistics. The results pointed to a number of gerontological sports interference in daily life of those surveyed, appearing as a promoter of social, cultural and physical education. We also noticed that the socio-cultural foundations on which passed the sports, can manifest itself as competition, play or leisure, representing overcoming limits. Relatives (100%) say it is important to involve the elderly in sports, noting changes in social interaction, improvement in health and a growing establishment of ties of friendship. The teachers confirmed (100%) significant changes in the socio-cultural behavior of the elderly, and stressed that the meaning of the games, for them, is competition and personal achievement. Results obtained, we show that the practice of Sports gerontological by scholars of the "Idoso Feliz Participa Sempre, 3<sup>rd</sup> adulthood of UFAM – (PIFPS-U3IA)", influenced directly to changes in the dynamics of the cultural life of a portion of Manaus city of elderly, clearly pointing to the benefits that social and cultural programs focused on gerontological practice of sports can provide people in the process of aging.

**KEY-WORDS:** Dynamic Cultural, Gerontological Sports, Education.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Crescimento da população de 60 anos ou mais nas principais regiões do mundo, 1980- 2025.....	42
Tabela 2 – Distribuição das pessoas com 60 anos ou mais e percentual de pessoas com oitenta anos ou mais, no Caribe, na America Central e na América do Sul em 1999 e Projeções para 2025.....	43

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Critérios Necessários para Inserção nos Esportes Gerontológicos.....	20
Quadro 2 – Modalidades Praticadas pelos Gerontoatletas entre os Anos de 1996 e 2006.....	23
Quadro 3 – Demonstrativo das categorias e subcategorias da dinâmica cultural de esportes gerontológicos para os acadêmicos da 3ª Idade Adulta.....	67

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Crescente proporção de pessoas de 60 anos ou mais no total da população do Brasil em 1995 e projeção 2000 – 2020.....	44
Gráfico 2 – Percentual da população acima de 60 anos nas regiões brasileiras.....	44
Gráfico 3 – A importância da participação dos gerontoatletas nos esportes gerontológicos.....	106
Gráfico 4 – Influência dos esportes gerontológicos para mudança do comportamento social do gerontoatleta.....	108
Gráfico 5 – Observação sobre a constituição de laços de amizade entre gerontoatletas.....	109
Gráfico 6 – Mudanças no comportamento social dos gerontoatletas.....	111
Gráfico 7 – Mudanças no comportamento dos gerontoatletas.....	112
Gráfico 8 – Caracterização dos treinos dos gerontoatletas..	113
Gráfico 9 – Comportamento dos gerontoatletas nos esportes gerontológicos .....	115
Gráfico 10 – Sentido dado aos esportes gerontológicos pelos gerontoatletas.....	116

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	15
<b>Procedimentos Metodológicos</b> .....	19
<b>O Ecossistema da Pesquisa</b> .....	20
<b>Sujeitos e Procedimentos Adotados no Estudo</b> .....	21
<b>Instrumentos de Pesquisa</b> .....	24
<b>Considerações Éticas</b> .....	26
<b>Coletas de Dados</b> .....	27
<b>Análise e Tratamento das Informações</b> .....	28
<b>A Pré-Análise</b> .....	29
<b>A Exploração do Material</b> .....	30
<b>O Tratamento dos Resultados e a Interpretação</b> .....	30
<b>Tratamento dos Demais Dados Levantados na Pesquisa</b> .....	31
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>1 – PERSPECTIVAS HISTÓRICAS DO ENVELHECIMENTO HUMANO</b> .....	32
1.1 – Etimologias Conceituais para o Ser Idoso.....	35
1.2 – Classificações dos Aspectos Biopsicossociais do Envelhecimento.....	37
1.3 – Aspectos do Envelhecimento Populacional.....	42
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>2 – CULTURA E DINÂMICA CULTURAL</b> .....	46
2.1 – A Dinâmica Cultural do Esporte.....	49
2.2 – Esportes: Concepções Históricas.....	51
2.3 – O Fenômeno dos Esportes Gerontológicos.....	59
<b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>3 – DISCUSSÕES DOS RESULTADOS SOBRE A DINÂMICA CULTURAL DOS ESPORTES GERONTOLÓGICOS E SUA INFLUÊNCIA NO COTIDIANO DE ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA – UFAM</b> .....	66
3.1 – Classificações das Perspectivas dos(as) Gerontoatletas durante 10 Anos como Acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM.....	66
3.2 – Mudanças na Vida com a Prática de Esportes Gerontológicos.....	67
3.2.1 – Amizade.....	67
3.2.2 – Saúde.....	70
3.2.3 – Deveres de Casa.....	72
3.2.4 – Atividade Física.....	73
3.2.5 – Educação.....	78

<b>3.3 – Supostas Transformações sem a Prática dos Esportes Gerontológicos ..</b>	<b>80</b>
3.3.1 – Tristeza.....	81
3.3.2 – Depressão.....	82
3.3.3 – Morte.....	85
3.3.4 – Doença.....	87
<b>3.4 – Alterações na Dinâmica Cultural com as Atividades Sociais ..</b>	<b>88</b>
3.4.1 – Viagens.....	89
3.4.2 – Festas.....	92
3.4.3 – Encontros.....	94
<b>3.5 – Exposições da Visão sobre como Encaram os Esportes Gerontológicos.....</b>	<b>95</b>
3.5.1 – Competição.....	96
3.5.2 – Ganhar e Perder.....	99
3.5.3 – Brincadeira.....	102
3.5.4 – Medalhas.....	103
<b>3.6 – Resultados Obtidos na Pesquisa com Familiares dos Gerontoatletas ...</b>	<b>106</b>
<b>3.7 – Resultados Obtidos com Professoras dos(as) Gerontoatletas .....</b>	<b>112</b>
 <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	 <b>119</b>
 <b>REFERÊNCIAS.....</b>	 <b>125</b>
 <b>ANEXOS.....</b>	 <b>135</b>

## INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, os indicadores demográficos apontam constantemente para o acelerado crescimento da população de idosos no mundo inteiro. Por isso, o envelhecimento populacional é apontado como um dos principais desafios da sociedade contemporânea neste início de milênio.

A constante dinâmica da evolução da medicina, aliada ao uso de novas tecnologias, são os fatores que levaram ao desencadeamento deste processo, levando-se em conta que ambos contribuíram fortemente tanto para redução do índice de mortalidade como para o aumento da natalidade.

Ainda de acordo com dados estatísticos, em pouco tempo, o Brasil será um dos países em fase de desenvolvimento com uma das maiores populações de idosos do mundo. Isto pode ser demonstrado pelo crescimento da expectativa de vida dos brasileiros, que no início do século XX, não passava de 34 anos, e já no ano 2000, chegou a, aproximadamente, 69 anos.

Estando previsto pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que em 2025, o número de idosos com 60 anos no Brasil, chegará a 32 milhões, e possivelmente será o sexto país do mundo com esta população.

Embora pesquisadores da área como Ballone (1981) já sinalizassem para a necessidade do Brasil preparar-se contumaz para receber esta camada da

população, as mudanças neste campo só começaram a se alterar, a partir de 1982, com a chegada da Universidade na 3ª Idade, através do Programa de Atividade Física para Idosos (PAFI) da Universidade Federal de Santa Maria-RS. Logo começou a haver uma maciça adesão de outras Universidades a estes programas, chegando a mais de cem no ano de 2003.

Estudos iniciais sobre o envelhecimento surgiram dentro destas instituições marcando o que Cachioni (2003) conceitua como o início da fase de divulgação de publicações científicas, seguido dos estágios e cursos de especialização *lato sensu*.

Na cidade de Manaus este movimento se iniciou na década de 90, na Universidade Federal do Amazonas, mais precisamente na Facu Idade de Educação Física através do Programa Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS -U3IA-UFAM).

O PIFPS-U3IA-UFAM tinha como proposta três disciplinas de extensão universitária, uma com vista à educação para o envelhecimento, outra que oportuniza ao geronte o contato com a Universidade como universitário, e a terceira, voltada para a prática motora, que é onde está calcada a presente pesquisa.

Segundo sua idealizadora a Professora Rita Puga Barbosa, esta última proposta, foi vista como facilitadora no auxílio de um novo olhar do geronte para a construção de sua nova identidade (PUGA BARBOSA, 2000, p.18).

Neste mesmo item, se pautou a criação dos Esportes Gerontológicos respectivamente com suas súmulas e regras possuindo bases na Educação Física Gerontológica e nas modalidades do esporte oficial e estando subdividido por modalidades esportivas, recreativas e de salão. Todas comprometidas em atender as características diferenciadas das pessoas em fase de envelhecimento.

Desde sua criação, a prática dos Esportes Gerontológicos, criou um dinamismo diferenciado às dependências da Universidade Federal do Amazonas,



mostrando que o movimento procedente das manifestações esportivas em qualquer idade, coloca o esporte longe de ser uma simples diversão, pois tem o poder de influenciar pessoas e de fazê-las realizar mudanças em seu cotidiano. Daí ser o esporte reconhecido como um fenômeno cultural da humanidade.

Por tanto, estudo aqui proposto justificou sua máxima importância, em um fenômeno de característica cotidiana que é o esporte, transitando então por uma dimensão cultural, exatamente em uma população que praticamente não vivenciou este tipo de experiência em idades anteriores.

Estando seus resultados apontando concretamente para comprovações contundentes que certamente contribuirão em mudanças no dinamismo cultural da vida de pessoas em fase de envelhecimento em nossa sociedade.

O Objetivo Central desta investigação versou sobre a Dinâmica Cultural de 10 anos da Prática dos Esportes Gerontológicos por acadêmicos do Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta da UFAM (PIFPS -U3IA), residentes no município de Manaus.

Através de seus objetivos periféricos a investigação nos permitiu:

- Analisar como os Esportes Gerontológicos interferiram em aspectos da dinâmica cultural da vida de acadêmicos da 3ª Idade, inseridos no contexto esportivo gerontológico entre 1996 e 2006.
- Apontar sistematicamente a tendência cultural dos Esportes Gerontológicos para estes acadêmicos residentes em Manaus;
- Identificar, através de questionários dirigidos a familiares e professores, as bases sócio-culturais sob as quais transcorreu o processo dos esportes gerontológicos, nos últimos 10 anos, no cotidiano dos acadêmicos da 3ª Idade Adulta da UFAM.

As questões que nortearam investigação versaram sobre os seguintes itens:

- Houve interferência dos esportes gerontológicos na dinâmica cultural da vida de acadêmicos da 3ª Idade Adulta - UFAM, inseridos no contexto esportivo gerontológico entre 1996 e 2006?
- Qual a tendência cultural dos Esportes Gerontológicos para estes acadêmicos da 3ª Idade Adulta - UFAM?
- Como familiares e professores observaram a influência do processo dos esportes gerontológicos nas bases socioculturais dos acadêmicos da 3ª Idade – UFAM?

O estudo apresenta-se distribuído em 3 capítulos, que inicialmente está relacionado com a fundamentação teórica que traz as Perspectivas Históricas do Envelhecimento Humano, tendo como subitens a Etimologia conceituais para o ser idoso; Classificação dos aspectos biopsicossociais do envelhecimento além dos Aspectos do envelhecimento populacional.

O capítulo que trata sobre Cultura e Dinâmica Cultural referem-se a questões conceituais da temática abordada, discorrendo e conceituando sobre Esporte e suas concepções históricas bem como sobre O Fenômeno dos Esportes Gerontológicos.

Para finalizar apresentamos o capítulo das Discussões dos Resultados, encerrando o estudo com as Posições Conclusivas sobre a Influência da Dinâmica Cultural de Dez anos da Prática dos Esportes Gerontológico por Acadêmicos da 3ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA- UFAM).

## **Procedimentos Metodológicos**

Os procedimentos metodológicos desta pesquisa nos permitiram identificar vários fatores que contribuíram para esclarecermos aspectos sobre a **Dinâmica Cultural de uma década de Esportes Gerontológicos, praticados por acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM.**

A presente pesquisa foi de natureza quantitativa e qualitativa que, nas palavras de Minayo (1994), os dados quantitativos e qualitativos não se opõem, ao contrário, se completam, pois interagem de forma dinâmica, afastando qualquer dicotomia.

Por isso, os dados obtidos na coleta e análise deste estudo, tanto nos aspectos quantitativos como qualitativos, foram utilizadas complementarmente trazendo mais clareza e entendimento aos resultados da pesquisa.

O cunho da pesquisa foi delineado por um estudo de caso, por termos abordado um grupo isolado, portanto, um caso excepcional. Conforme Yin (2005), o estudo de caso é uma investigação empírica que procura inquirir um fenômeno contemporâneo da vida real, com propósitos de: explorar descrever ou explicar situações cotidianas, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente determinados.

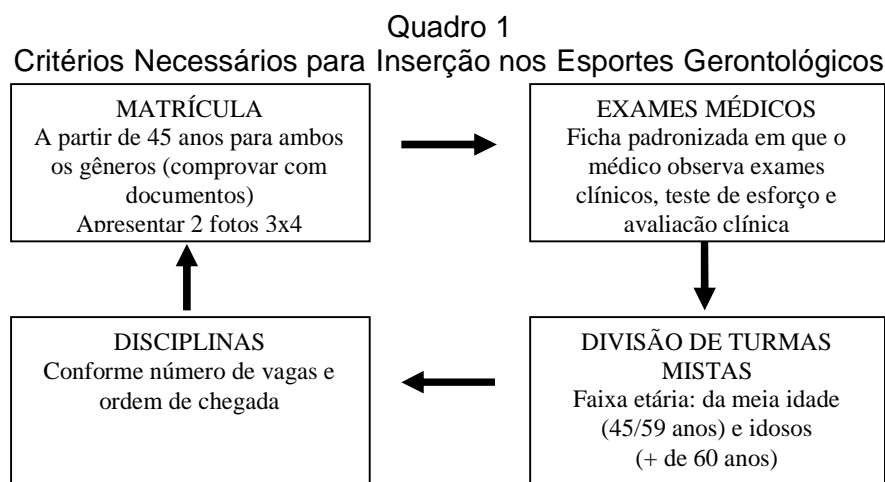
A técnica principal usada para analisar os dados, foi análise de conteúdo e estatística descritiva, tendo, como instrumentos de pesquisa, questionário e entrevista.

## O Ecossistema da Pesquisa

O ambiente central desta pesquisa foi o Programa de Educação para o Envelhecimento Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta, onde se insere Projeto dos Esportes Gerontológicos.

O Programa teve seu início em 1996 perdurando, de forma consistente, até os dias atuais quando se constata crescente demanda de atendimento, dentro das instalações do Centro de Esportes da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas – UFAM.

A inserção dos idosos neste Programa se efetiva através da matrícula em período pré-determinado, obedecendo aos seguintes critérios:



Estes procedimentos são vistos como fundamentais para garantir certa margem de segurança aos participantes das atividades do programa.

Os participantes dos Esportes Gerontológicos (sujeitos centrais da pesquisa) são acadêmicos (as) pioneiros da 3ª Idade Adulta, matriculados no PIFPSU3 -IA, moradores da cidade de Manaus. Estes acadêmicos, ao participarem dos Esportes Gerontológicos, são denominados de gerontoatletas. A formação educacional destes

sujeitos é heterogênea, incluindo pessoas alfabetizadas e não alfabetizadas (variando do ensino fundamental ao ensino superior). Entre eles há diversidade de estado civil, posição econômica e religiosa. Alguns moram a sós, com filhos ou parentes próximos.

Todos os sujeitos estão em faixa etária entre 57 e 76 anos, divididos em Turma I, os que têm entre 50 e 59 anos, e turma II, os participantes acima de 60 anos. Os gerontoatletas são acompanhados em suas atividades esportivas por uma equipe de acadêmicos monitores da Ufam e de outras Instituições de Ensino Superior da cidade de Manaus. Estes são devidamente treinados e selecionados para desenvolverem atividades junto aos idosos, sob o olhar de professores formados e dos profissionais responsáveis pelo andamento do programa.

## **Sujeitos e Procedimentos Adotados no Estudo**

Para este estudo foram devidamente identificados 30 sujeitos. Entre estes, 12 acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM, 8 familiares (correspondentes a cada acadêmico pesquisado) e 10 professores que estiveram envolvidos com os gerontoatletas, durante estes últimos 10 anos.

Os sujeitos centrais da pesquisa são gerontoatletas devidamente matriculados no PFIPS U3IA, sendo participantes efetivos do estudo, todos os que permaneceram praticando Esportes Gerontológicos em um período ininterrupto de 10 anos (1996 a 2006).

Os gerontoatletas foram identificados através das súmulas dos Jogos Olímpicos dos Idosos (JOI) e Jogos Olímpicos de Idosos no Amazonas (JOIA) que

iniciaram em 1996, até os registros dos Jogos da Amizade Experiente (JAE), realizados pelo PIFPS-U3IA, no ano de 2006.

A pré-seleção dos sujeitos centrais foi constituída inicialmente por 14 indivíduos, mas, foram selecionados apenas 12 dos mesmos, ou seja, (85,7%) haja vista as dificuldades de contatos com 2 dos pesquisados por isso ficaram fora do estudo.

Estes 12 sujeitos ofereceram as condições para aplicabilidade de instrumento de pesquisa estando em consonância com os objetivos propostos pelos critérios básicos de inclusão que foram: ter participado efetivamente, durante 10 anos, dos Esportes Gerontológicos, independente da modalidade e dos eventos, e estarem devidamente matriculados e cursando a Universidade na 3<sup>a</sup> Idade Adulta – UFAM.

Já nesta fase da pesquisa, começamos por determinar as nomenclaturas a serem utilizadas para os sujeitos que efetivamente que iriam participar do estudo. Isso com o intuito único de mantermos suas identidades preservadas. Passamos, então, a utilizar a designação de letras com números para identificar os(as) acadêmicos(as) gerontoatletas como: G1 a G12 (correspondendo ao Gerontoatleta de 1 a 12).

Ao realizarmos a seleção dos sujeitos centrais, também fizemos um levantamento do perfil das modalidades praticadas por eles entre os anos de 1996 e 2006, com a intenção de reforçar a evidência da fidedignidade de sua permanência nos Esportes Gerontológicos.

Quadro 2  
Modalidades Praticadas pelos Gerontoatletas entre os Anos de 1996 e 2006

Nº	Acadêmicos(as)	Modalidades 1996	Modalidades 2006
1	G4	Gerontovoleibol	Gerontovoleibol
2	G3	Gerontovoleibol, Gerontoatletismo, Peteca Gerontológica	Gerontovoleibol
3	G5	Jogo de Argola, Natação, Bola ao Cesto, Gerontofrescobol, Gerontotênis de Mesa	Gerontovoleibol
4	G8	Gerontociclismo, Dominó, Gerontotênis de Mesa, Gerontoatletismo, Condução de Bola com Bastão, Gerontovoleibol, Queimada	Bola ao Cesto, Gerontovoleibol
5	G2	Gerontociclismo, Gerontoatletismo, Arremesso de Peso, Lançamento de Dardo e Disco, Jogo de Argola, Bola ao Cesto, Peteca Gerontológica, Natação, Condução de Bola com Bastão e Queimada	Gerontovoleibol
6	G11	Gerontovoleibol	Condução de Bola, Pelota, Gerontovoleibol
7	G9	Natação, Gerontovoleibol, Queimada, Gerontofrescobol	Gerontovoleibol
8	G12	Gerontociclismo, Gerontofrescobol	Gerontovoleibol
9	G10	Jogo de Argola, Bola ao Cesto, Condução de Bola com Bastão	Condução De Bola com Bastão, Musculação
10	G1	Gerontoatletismo, Lançamento do Disco, Queimada, Bola ao Cesto, Jogo de Argola, Dominó, Gerontovoleibol	Gerontovoleibol
11	G7	Jogo de Argola, Gerontoatletismo, Lançamento e Disco, Bola ao Cesto, Dominó	Gerontovoleibol
12	G6	Gerontotênis de Mesa, Jogo de Argola, Bola ao Cesto, Boliche, Condução de Bola com Bastão	Tênis de Mesa

A participação de familiares e professores na pesquisa objetivou subsidiar o estudo de forma complementar, esclarecendo fatos observados sobre a dinâmica cultural dos Esportes Gerontológicos no cotidiano dos sujeitos centrais da pesquisa.

Com relação aos familiares, na pré-seleção, contamos com a participação de 12 sujeitos, já que a pesquisa restringiu um familiar para cada gerontoatleta pesquisado. Utilizamos como critério de inclusão do familiar a evidência comprovada de parentesco e convivência com o geronte. Por isso, a nossa amostra limitou-se a apenas 8 familiares, (66,7%), pois, por não obedecer ao critério de inclusão 4 sujeitos foram excluídos.

Ainda com relação aos familiares, esclarecemos que estes, foram apontados pelos próprios gerontes e escolhidos de forma a não se levar em consideração gênero nem faixa etária. No entanto, todos os instrumentos foram respondidos por mulheres, com idade entre 34 e 75 anos, sendo que apenas uma é prima e todas as outras são filhas dos(as) praticantes dos esportes gerontológicos.

Concernente à participação das professoras, utilizamos, como critério de inclusão na pesquisa, somente aquelas que estivessem desenvolvendo ou desenvolveram suas atividades profissionais no Programa, em um período superior a 2 anos. Assim, obtivemos um número representativo de 10 professoras, já que todos contavam com 2 ou mais anos de participação no Programa.

Dentre as participantes (já que todas as pesquisadas são de gênero feminino) seis (6) são acadêmicas do Curso de Educação Física, com idade média entre 21 e 25 anos e quatro (4) graduadas em Educação Física com idade entre 21 a 43 anos.

Todos os familiares e professores envolvidos na pesquisa também foram tratados com utilização de um pseudônimo, sendo utilizado para Professores P1 a P10 (professoras participantes de 1 a 10) e, para familiares, F1 a F8 (familiar participante de 1 a 8), mantendo, desta forma, o anonimato de todos e preservando suas identidades. A amostra limitou-se a esse número de participantes, por não deixamos, em momento algum, de obedecer à regra da inclusão e exclusão, contida no corpus da pesquisa.

## **Instrumentos de Pesquisa**

Com o intuito de validar os instrumentos utilizados nessa pesquisa, foi realizado no ano de 2006, um levantamento preliminar partindo de um piloto com 22



gerontoatletas de ambos os gêneros e participantes dos Jogos da Amizade Experiente – JAE e com idade entre 50 a 74 anos,

Com esse ensejo, durante os três dias de competição desse evento, aplicamos um questionário (Anexo A) constando de 10 perguntas abertas e de cunho qualitativo. E, através de respostas obtidas nesse piloto, pudemos delinear em que aspectos os esportes gerontológico, praticados por gerontoatletas no JAE, poderiam influenciar na dinâmica cultural, no cotidiano das pessoas em fase de envelhecimento.

Com o uso deste piloto, pudemos fazer os ajustes necessários para melhor aplicabilidade dos instrumentos propostos na pesquisa. Isso proporcionou maior veracidade na hora em que aplicamos os instrumentos já testados.

Para a pesquisa propriamente dita, utilizamos para a coleta de dados com idosos, um roteiro de entrevista semi-estruturada, com 5 questões norteadoras (Anexo B).

Verificamos através da literatura que este tipo de instrumento é muito indicado por se tratar de uma técnica que permite o desenvolvimento de uma estreita relação entre as pessoas. Sendo "uma forma de interação social a partir de um diálogo assimétrico onde uma das partes busca coletar dados e a outra, se mostra como fonte de informação" (RICHARDSON, 1999, p. 207).

Selltiz et al (1976) também contribuem ao afirmarem ser este instrumento bem adequado à obtenção de informações a cerca do que as pessoas sabem, crêem, esperam, sentem, ou desejam, pretendem fazer, fazem ou fizeram a cerca de explicações ou razões de coisas precedentes.

Quanto à abordagem aos familiares e professores, utilizamos questionários. Um relacionado aos familiares e outro aos professores. Ambos compostos por 4 perguntas de características abertas e fechadas (Anexos C e D).

Com relação ao instrumento usado com estes pesquisados, Richardson (1999) também discorre que o questionário se apresenta como uma boa ferramenta de pesquisa, porque permite uma melhor observação das características dos indivíduos, beneficiando a análise do pesquisador.

## **Considerações Éticas**

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CEP da Universidade Federal do Amazonas (Anexo E). Obedece, portanto, a todos os critérios dispostos na Resolução n°196/96 do Conselho Nacional de Saúde que trata sobre o regulamento de pesquisa envolvendo seres humanos.

Todos os sujeitos envolvidos neste estudo foram informados sobre o propósito da pesquisa tendo total esclarecimento sobre os itens contidos no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido o TCLE (Anexos F, G, H), o qual deixou claro que as aplicações dos procedimentos metodológicos não trariam quaisquer danos físicos, psicológicos, morais ou financeiros aos mesmos.

Foi facultada a qualquer momento da pesquisa, a recusa em participar da coleta de dados, e, conseqüentemente, a retirada do TCLE.

O Termo informou, também, que as identificações seriam mantidas em sigilo, sendo utilizados pseudônimos na descrição dos resultados da pesquisa.

Por fim, ficou esclarecido que os benefícios em participar do estudo seriam o de poder contribuir para pesquisas votadas para a melhoria da qualidade de vida de gerontes em nossa cidade, bem como auxiliar em outros estudos nesse campo.

## **Coletas de Dados**

A coleta de dados foi executada pela própria pesquisadora que obedeceu a planejamento e execução de um cronograma.

O primeiro passo foi a verificação, minuciosa e exaustiva, de todas as súmulas de registros das modalidades esportivas do primeiro evento, em 1996, denominado Jogos Olímpicos dos Idosos (JOI), realizado em Manaus e dos Jogos Olímpicos de Idosos no Amazonas (JOIA), realizado em Maués, entre os Municípios de Manaus, Maués, a anfitriã, e Itacoatiara, locais onde funcionava o PIFPS -U3IA.

Em seguida, verificamos as súmulas de registro dos Jogos da Amizade Experiente (JAE), realizados em 2006, com participação interna de Manaus. Essa verificação nos permitiu detectar os participantes que estavam devidamente matriculados e cursando a Universidade na 3ª. Idade Adulta, em 2006.

Concluída esta triagem, iniciamos a aplicação de roteiro de entrevistas com idosos, sendo realizada de forma individualizada e em ambiente restrito e pré - definido com cada pesquisado.

As informações coletadas foram gravadas e transcritas na íntegra para um editor de texto do Word. Utilizamos o diário de campo que foi muito favorável na hora de dissecarmos, ainda mais, os dados coletados. O tempo de cada entrevista levou, em média, de 30 a 35 minutos.

Os questionários aplicados com familiares foram entregues em suas residências ou por correio eletrônico. Foram respondidos conforme a disponibilidade de cada um, mas, com a ressalva de que deveriam respeitar o prazo de devolução dos questionários em tempo acordado com a pesquisadora.

A coleta de dados com professores foi realizada nas dependências do Programa. Os questionários foram entregues e preenchidos *in loco*, sendo respeitado o tempo que cada sujeito necessitava para responder. Levou exatamente uma semana para serem coletadas as informações.

No entanto, ainda demandou um prazo significativo de oito semanas para a coleta de todos os dados necessários à pesquisa.

## **Análise e Tratamento das Informações**

Para análise dos dados coletados com os instrumentos utilizados na pesquisa, empregamos a técnica Análise de Conteúdo que segundo Minayo (1994), do ponto de vista operacional, a análise de conteúdo, parte de uma literatura de primeiro plano para atingir níveis mais aprofundados, ultrapassando os significados aparentes.

Mas, tomamos como base e suporte teórico mais abrangente, a análise de conteúdo desenvolvida por Bardin (2004) que conceitua análise de conteúdo como um conjunto de técnicas de análise das comunicações.

Para esta autora este tipo de análise nos permite lançar mão de procedimentos sistemáticos de descrição do conteúdo de mensagens que admitem a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção.

Bardin (2004) explicita ainda uma organização cronológica bastante prática para desenvolvermos as fases da análise de conteúdo, compreendendo: a pré-análise, a exploração do material, o tratamento dos resultados e a interpretação, que foi seguida por nós nesta pesquisa da seguinte maneira.

## **A Pré-Análise**

Caracteriza-se pela organização visando à operacionalização e sistematização das idéias contidas no material a ser analisado.

Na pesquisa que propomos, esta fase se consistiu da leitura superficial do material coletado, com a aplicação dos instrumentos da pesquisa, seguida pela escolha do *corpus*, caracterizado por Bardin (2004) como os documentos a serem analisados e que são constituídos pelos princípios básicos da :

- a) Exaustividade – onde não se pode desprezar nenhum dos elementos constituídos no corpus da pesquisa classificando sua totalidade. Por isso mesmo consideramos todos os dados coletados, exaurindo todas as possibilidades de informações significativas para o estudo.
- b) Representatividade – leva em consideração que a amostra selecionada seja fiel ao corpus da pesquisa. Tendo aqui se constituído por um universo significativo de idosos (85,7%), de familiares (66,7%) e professores (100%), com uma amostra bastante representativa do que se propôs a pesquisa.
- c) Homogeneidade – Leva em conta a precisão dos critérios contida nos documentos, procurando seguir um padrão de homogeneidade.

Em conformidade com o exposto, todos os documentos desta pesquisa estavam de acordo com os critérios propostos, não tendo sido desviado da

temática e, quando foram aplicados, preocupamo-nos em não misturarmos os critérios para sua classificação.

- d) Regra da pertinência – Refere-se aos documentos envolvidos na pesquisa e a sua adequação aos objetivos propostos.

Os instrumentos utilizados se voltaram para análise da Dinâmica Cultural de 10 anos da Prática dos Esportes Gerontológico, por acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM, residentes no município de Manaus.

Além de demonstrar, distinguir e identificar como os Esportes Gerontológicos interferiram ou não em aspectos da dinâmica cultural de suas vidas na visão do próprio geronte, além dos professores e familiares.

## **A Exploração do Material**

Basicamente essa fase versa sobre as operações e codificações da pesquisa, tendo sido, aqui, procedida por recortes dos textos em unidades de registros temáticos (nível semântico: temática; nível lingüístico: palavra e frase), extraídos dos discursos dos sujeitos. As idéias que se repetiam foram compreendidas como similares e permitiram a conexão de palavras que foram produzidas com os mesmos significados e, por isso, decompuseram a análise de categorização dos elementos para composição da pesquisa.

## **O Tratamento dos Resultados e a Interpretação**

Nesta fase, segundo a proposta pautada em Bardin (2004), os resultados devem ser tratados de maneira a serem significativos e válidos.

Por isso, todas as informações coletadas foram analisadas individualmente, em função do conjunto de idéias que se mostravam mais evidentes nos discursos dos sujeitos.

Enumeramos, em seqüência, os conteúdos dos discursos que deram origem às categorias e à formação das subcategorias.

As subcategorias surgidas foram decodificadas com a utilização de canetas coloridas. Cada cor correspondeu a um conjunto de informações sobre uma mesma temática, dentro das categorias.

Todos os critérios expostos foram efetivamente utilizados, principalmente, para a análise da coleta dos dados fornecidos pelos sujeitos centrais da pesquisa.

## **Tratamento dos Demais Dados Levantados na Pesquisa**

Os dados obtidos com os familiares e professores foram tratados através da estatística descritiva, que segundo Reis e Reis (2004), esta é uma técnica que resume compara e descreve características entre dois ou mais conjuntos obtendo dados com percentuais apresentados em gráficos com propósito único de dar clareza aos dados obtidos.

Com o propósito de reforçar ainda mais os dados obtidos na pesquisa, utilizamos o reforço das falas extraídas com o instrumento de coleta por se mostrarem de extrema relevância para o adensamento dos resultados.

## **CAPÍTULO 1**

### **1 – PERSPECTIVAS HISTÓRICAS DO ENVELHECIMENTO HUMANO**

Examinando os antecedentes históricos do ser idoso, constatamos que o tratamento dispensado a pessoas em fase de envelhecimento varia de cultura para cultura e são repletos de mitos, costumes e relatos.

Partindo de uma visão cronológica, e logicamente iniciando pela era primitiva, Lorda (1998) relata que neste período os idosos em sua grande maioria eram eliminados de seu grupo social, evidenciando uma ação de luta pela sobrevivência.

Fustinoni e Passante (1980), relatam que algumas tribos sacrificavam seus idosos por acreditarem em vida após a morte. Por isso, zelavam para que espíritos velhos não ocupassem a vida de outrem. Por esta crença, muitos chegavam a ser enterrados vivos ou banidos das tribos.

Ao contrário disso, Junqueira (1998) traz informes de que na China antiga, vista como berço da civilização, o idoso era aceito como sábio, desenvolvendo papel importante na família e todos lhe deviam obediência, por ser considerado detentor de sabedoria.

Lorda (1998) discorrendo sobre a cultura Inca e Asteca, narra que os idosos também eram tratados com muita consideração, pois detinham experiências



acumuladas de conhecimentos, destrezas e poder de fazer magia, por isso eram glorificados em lendas e fábulas.

A Grécia antiga relegava seus anciãos a “lugar de subalternos por idealizarem a beleza, a força e a juventude” (LORDA, 1998, p. 4).

Os Romanos, segundo consta em Mazo, Lopes e Benedetti (2004), confiavam aos idosos poder político bastante relevante sendo membro importante do senado e exercendo poder de chefe absoluto da família. Com o passar do tempo, estes idosos perderam o seu poder político passando a sofrer humilhações e desrespeito.

Avançando para Idade Média, Oliveira (2008) discorre que tratamento dispensado ao idoso era de submissão aos mais fortes e a obrigação de serviços escravos. Visto também em Junqueira (1998), que o final deste período caracterizou-se pela exaltação do belo, época em que ser idoso equivalia a ser feio.

Ainda em relação a este período, Puga Barbosa (2003a) relata que a feiúra vinculada ao idoso era algo detestável e desprezível.

No início da contemporaneidade, houve na Europa, um crescimento da população de idosos, devido às melhores condições de vida. Tal fenômeno assumiu uma dimensão maior no final do século XIX, atribuído ao avanço significativo do progresso da medicina, tendo como fator preponderante a Revolução Industrial.

Estes acontecimentos contribuíram muito para o surgimento das primeiras investigações científicas sobre o envelhecimento humano, nos primeiros anos do século XX, constituindo-se em suporte para a origem da gerontologia. Mesmo em sua fase inicial, forçaram a necessidade de mais reflexões e estudos sobre o crescimento vertiginoso da população de idosos.

Tomando como base o conceito de Hayflick (1996), entende-se por gerontologia o estudo científico do processo de envelhecimento e dos problemas

específicos do envelhecimento. Engloba, portanto, a preocupação com os múltiplos aspectos: biológicos, psicológicos e socioeconômicos.

Toda esta movimentação em torno das pesquisas em gerontologia foi responsável pela legitimação e universalização dos direitos sociais do idoso em todo o mundo, através de leis e estatutos que induziram e embasaram a criação de programas sociais voltados para o atendimento aos idosos.

O século XX, caracterizado pela modernidade dos novos tempos, o qual, segundo Harvey (1996), constitui um período marcado pela excessiva confiança na razão e nas grandes narrativas de transformações sociais, é também responsável pelas significativas percepções de novos olhares para o idoso.

Para Debert (2004) mesmo em tempos de modernidade ainda se carregava fortemente o estigma de que o envelhecimento estava associado a perdas e dependências humanas.

Witter (2006) também apontou outros fatores que contribuem para desencadear o envelhecimento humano. Para ele o envelhecimento está sujeito a condições sociais e de meio ambiente, à medida que este processo acompanha as próprias transformações sociais, culturais e econômicas das sociedades.

Mediante estes movimentos, o século XXI começa embalado por uma demonstração de preocupação, por parte de estudiosos e da sociedade em geral, com estudos e informações no campo da gerontologia. Sendo o momento expressivo da chamada pós-modernidade que, segundo Kumar (1997), teve como marco as idéias de identidades coletivas de classes e experiências compartilhadas dissolvidas de formas mais pluralizadas e específicas.

Os estudos neste campo crescem aceleradamente impelidos pela necessidade de compreensão das conseqüências do envelhecimento. A ênfase está

na preocupação com a qualidade de vida de um modo amplo, e de forma que contemple todos os aspectos das necessidades das pessoas em fase de envelhecimento.

Partindo desta preocupação, muitos grupos de idosos surgiram por iniciativa das Universidades Federais, dos setores públicos e privados, dando lugar à formação de grupos de 3ª Idade por todo o mundo. Estes grupos continuam se proliferando tendo como objetivo a melhoria da qualidade de vida desta grande camada populacional.

## 1.1 – Etimologias Conceituais para o Ser Idoso

Culturalmente muitos termos são utilizados para nos referirmos às pessoas em fase de envelhecimento, por isso, elencaremos somente os mais usuais:

a) **Velho** – palavra originária do latim tendo como significado *vetulo*. Houaiss e Salles (2003) o termo velho significa quem é muito idoso, antigo, antiquado e/ou muito usado.

Puga Barbosa (2003a) utiliza o termo velho para referenciar alguém muito idoso ou de época remota. A palavra também é empregada com conotação carinhosa ou, às vezes, pejorativa.

b) **Velhice** – possui conotação de estado ou condição de ser velho; idade avançada, ou rabugice. “Velhice é o estado de ser velho; é o *output* vital, o produto do envelhecimento, o resultado do processo de envelhecer” (COSTA, 1998, p.26).

Ainda com uma visão mais conservadora, Gadelha (2007) define velhice como estado ou condição de velho atribuindo isto a pessoas de idade avançada.

- c) **Meia idade** – Esta nomenclatura começou a ser utilizada segundo Papalia, Olds e Feldeman (2006) inicialmente nos Estados Unidos e na Europa. É vista como uma etapa distinta da vida com suas próprias normas, oportunidades e papéis bem definidos e culturalmente construídos.

Estes autores dizem que a meia idade pode variar de acordo com a saúde, com o gênero, a etnicidade, a cultura e com as condições sócio-econômicas de cada ser.

- d) **Idoso** – apareceu em decorrência das políticas sociais ligadas a pessoas em fase envelhecimento. Mazo, Lopes e Benedetti (2004) citam que o termo idoso designa pessoas mais velhas quando mais respeitadas ou mais ricas.

Importante frisar que “Esse termo é de uso corrente na atualidade, com conotação respeitosa. Alguns idosos, no entanto, quando são assim denominados não aprovam este chamamento” (PUGA BARBOSA, 2003b, p.23).

- e) **Terceira idade** – é expressão oriunda da França que para Mazo, Lopes e Benedetti (2004) é o que se usa atualmente para definir idoso. Representa a velhice como uma nova etapa da vida expressa por novas atividades sociais e culturais.

A partir da utilização deste conceito Castro e Cabral (1990) propuseram uma política social para a terceira idade a partir de três princípios: a integração do idoso na família e na sociedade, o compromisso dos órgãos

governamentais e a organização de atividades que visem ao bem-estar do idoso.

- f) **Melhor idade** – segundo Souza; Jacob Filho e Souza (2006) surgiu nos Estados Unidos com intuito de identificar grupos de idosos, por representar uma fase da vida em que o indivíduo pode aumentar suas possibilidades de realização pessoal.
- g) **Geronte** – oriundo do grego (*géron+ ontos*) significando velho. Mas, há autores que não fazem diferença entre os termos velho, idoso e geronte para designar pessoas da chamada terceira idade, como é caso de Okuma (1998). Puga Barbosa (2003b) pondera que o termo geronte é equivalente a idoso, mas, alerta para o fato de ser de uso mais técnico.

Neste estudo, utilizamos o termo gerontoatleta visto em Puga Barbosa (2003b) ao fazer referência aos praticantes das modalidades dos Esportes Gerontológicos. Tendo também esta mesma autora, elaborado, divulgado e disseminado a prática dos Esportes Gerontológicos.

## **1.2 – Classificações dos Aspectos Biopsicossociais do Envelhecimento**

O processo de envelhecimento envolve múltiplas dimensões, comportando, entre outros fatores, os cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Nas observações de Puga Barbosa (2003a), as características biopsicossociais do envelhecimento envolvem aspectos referentes ao corpo físico orgânico-funcional, tratando das questões sociais às quais os indivíduos estão inseridos. Isso inclui os aspectos psíquicos oriundos das elaborações individuais e interpessoais de cada ser.

Para Dantas e Oliveira (2003), o processo de envelhecimento não ocorre de forma igualitária entre os seres humanos. Os fatores intrínsecos à vida das pessoas é que irão determinar como este processo se desencadeará, variando de pessoa para pessoa.

Portanto, dentre os vários fatores que caracterizam a fase de envelhecimento temos:

- a) **Aspectos cronológicos**, que toma por base a data em que nascemos com a data atual em que estamos vivendo, isto na visão de vários autores como (Rodrigues, 2000; Simões, 1998; Okuma, 1998). Apesar da imprecisão de tal critério, este é um dos mais utilizados para estabelecer o início do processo de envelhecimento (SANTOS,2000, p.121).

Entende-se por idade cronológica “o tempo de vida a partir do momento do nascimento. É o número de anos vividos por uma pessoa, tomando-se por base a expectativa média de vida da sociedade em que ela vive” (RODRIGUES, 2000, p.57)

A mesma autora destaca que para a maturidade tardia existem três ramificações: o idoso jovem (65 a 74 anos), o idoso velho (75 a 85 anos) e a manutenção pessoal que se apresenta acima de 86 anos.

Kaplan e Sadock (1993) dividem a idade adulta em três fases:

- Idade adulta inicial ou idade adulta jovem (correspondendo ao período que marca o final da adolescência até aos 40 anos).
- Idade adulta média ou intermediária (dos 40 aos 65 anos).
- Idade adulta tardia ou velhice (acima dos 65 anos).

Meinel (1989) caracteriza a ontogênese da motricidade humana na idade adulta em faixas etárias, sendo esta, a classificação utilizada pelo Programa Idoso Feliz Participa Sempre – PFPIS U3IA objeto de nosso estudo.

Esta divisão é caracterizada pelo autor da seguinte maneira:

- Primeira Idade Adulta – entre 18-20 e 30 anos; nesta fase a motricidade diária permanece estável e as pessoas treinadas ou ativas mostram bastantes habilidades motoras.
- Segunda Idade Adulta – 30 a 45-50 anos; pode ser verificada neste período uma gradativa diminuição no rendimento motor. Devendo -se privilegiar atividades físicas orientadas para o tempo livre que possam favorecer a manutenção para atividades diárias.
- Terceira Idade Adulta – entre 45-50 anos e 60-70 anos; é percebida uma crescente diminuição motora sendo notados retrocesso da força muscular, flexibilidade e resistência física.
- Quarta Idade Adulta – entre 60 e 70 anos em diante; é observada uma significativa regressão motora, cujas limitações tornam -se perceptíveis nas atividades diárias.

Meinel (1989) através desta divisão procura respeitar a heterogeneidade das fases cronológicas que o indivíduo vivencia , levando em consideração os fatores biopsicossociais.

Papalia, Olds e Feldeman (2006) definem idade adulta em termos cronológicos como o período entre as idades de 40 e 65 anos. Apontam a meia idade partindo dos 30 aos 55 anos, considerando os anos intermediários iniciando-se nos 40 anos e estendendo-se aos 70 anos.

Nessa temática Mota (2008) relata que na meia idade acontece uma diminuição das capacidades sensoriais, do vigor e da destreza física dos indivíduos, mas, em contrapartida, suas capacidades mentais chegam ao apogeu.

Encontramos definições cronológicas também em Netto (1997) que trata o envelhecimento humano como um processo dinâmico progressivo e irreversível. Segundo o autor esse processo se instala nas pessoas desde o nascimento, acompanhando-as até a morte.

b) **Aspectos biológicos**, Carvalho Filho (2002) aponta sinais que denotam o envelhecimento biológico como alterações celulares, hormonais, diminuição de água no organismo, aumento de gordura corporal e redução mineral nos ossos.

Para Gadelha (2007) biologicamente percorremos um ciclo de vida que perpassa pelas etapas que vão da concepção, fase intra-uterina, nascimento, infância, adolescência, maturidade velhice e morte.

Santos (2000) esclarece que, o envelhecimento biológico é um processo contínuo com diferenciações de um indivíduo para outro e até em um mesmo indivíduo. Alguns órgãos do corpo podem envelhecer mais rápidos ou mais lentamente que outros.

Lopes (2000) diz que a velhice não pode ser restrita apenas ao aspecto biológico, pois pensá-la assim é estabelecer uma determinação do biológico sobre todos os outros aspectos que explicam o envelhecimento.

Em concordância com os autores, o olhar apenas no âmbito biológico, estaria fragmentando as outras dimensões do ser idoso. Não levariam em consideração os aspectos culturais e sociais que são construídos ao longo da vida dos seres humanos.

c) **Aspectos psico-sociais**, segundo Sousa, Jacob Filho e Souza (2006) destacam as tensões que o indivíduo passa a sofrer quando atinge a terceira idade. Além dos conflitos geracionais, comumente encontra-se em



situação de solidão e isolamento que podem colaborar para os sentimentos de inutilidade.

Neste mesmo sentido, Rodrigues (2000) novamente entra em pauta dizendo ser este aspecto o resultado das experiências pessoais, de relacionamentos, da riqueza de vivências acumuladas ao longo do tempo pelos indivíduos.

Para Junqueira (1998) os aspectos sociais são marcados por alterações do papel social do indivíduo, como resultado das mudanças biopsicológicas, relacionadas ao aumento da idade.

Zimerman (2000) também acredita que esses aspectos exigem uma introdução de novos conceitos, devido aos avanços tecnológicos. Isto requer uma adaptação que nem sempre é fácil para os idosos.

Segundo Beauvoir (1990) a velhice, como todas as situações humanas, tem uma dimensão existencial. Ela modifica a relação do indivíduo com o tempo e, portanto, sua relação com o mundo e com sua própria história, independente da idade.

O idoso vem galgando espaço cada vez maior em todos os aspectos apresentados, mas ainda esbarra muito nos estigmas e preconceitos com relação a essa sua condição. “Muitos dos estereótipos criados em torno da velhice precisam ser dissipados, ser socialmente aceito e compreendido só soma a favor de uma qualidade de vida melhor” (GADELHA, 2007, p.39).

Concordamos com Ramirez (1981) que se coloca de forma muito pertinente a respeito de todos os aspectos percorridos. Com ele concluímos: “Há pessoas cronologicamente de 60 anos, biologicamente com 30, psiquicamente de 40, mentalmente de 50, culturalmente com 20 e socialmente com 80 anos”. (RAMIRES, 1981, p.44).

### 1.3 – Aspectos do Envelhecimento Populacional

Neste milênio percebemos perspectivas fortíssimas no âmbito do envelhecimento. Todas as projeções estatísticas são certas em indicar uma ascensão da quantidade de idosos em todo o mundo. Isso vem ocorrendo de forma rápida e irreversível.

Segundo Bahl (2003), técnicos da ONU (Organização das Nações Unidas) projetam a existência de 2 bilhões de pessoas idosas no mundo para 2025. Por tanto, possivelmente será a primeira vez na história da humanidade que a quantidade de pessoas acima de 60 anos ou mais, será maior que a população de crianças. Tornando-se evidente, a tendência de envelhecimento da população de idosos no mundo.

Tabela 1  
Crescimento da população de 60 anos ou mais nas principais regiões do mundo, 1980- 2025

Regiões	População Idosa (milhões)			População Total %	
	1980	2000	2025	1980	2000
Regiões	371	595	1.135	8,3	9,7
Mais desenvolvido	173	234	329	15,2	18,3
Regiões menos desenvolvidas	198	362	806	6,0	7,5
África	23	42	98	4,9	4,8
América Latina	23	42	96	6,4	7,6
América do Norte	39	47	82	15,4	15,7
Ásia Oriental	92	162	323	7,8	11,0
Ásia Meridional	74	142	321	5,3	6,8
Europa	82	102	131	16,9	19,8
Oceania	3	4	7	11,5	12,6
Brasil	7	14	32	5,8	7,8

Fonte: Gadelha (2007).

Esta tendência mundial tem sido crescente nos países da América Latina como o Brasil, Cuba, Argentina, Chile e Uruguai. Estima-se, ainda, que a população de 60 anos ou mais atinja, na América Latina e no Caribe, 180 milhões em 2050, representando uma elevação do percentual sobre a população total de 8% para 22%. (SOUZA; JACOB FILHO; SOUZA, 2006, p.4).

Isso mostra que a quantidade de pessoas com 80 anos ou mais terá também um crescimento bastante significativo e passará a representar 18% do total de pessoas com 60 anos ou mais, conforme mostram os dados:

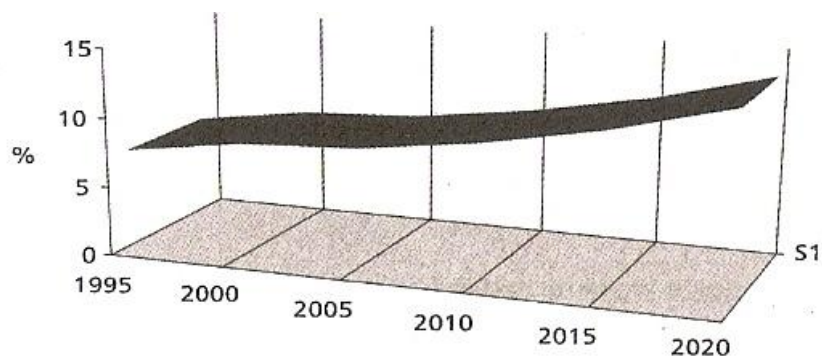
Tabela 2  
Distribuição das pessoas com 60 anos ou mais e percentual de pessoas com oitenta anos ou mais, no Caribe, na América Central e na América do Sul em 1999 e Projeções para 2025

Regiões	Pessoas com sessenta anos ou mais (em milhares)		Pessoas com 60 anos ou mais/população total (em %)		Pessoas com 80 anos ou mais/população com sessenta anos ou mais (em %)	
	1999	2050	1999	2050	1999	2050
Caribe	3.662	12.580	10	24	14	21
América Central	8.715	48.853	7	22	11	18
América do Sul	27.660	119.189	8	22	11	18
Total	40.037	180.622	8	22	11	18

Fonte: Souza, Jacob Filho e Souza (2006).

Hoje um indicador básico de envelhecimento de uma determinada população é o crescimento absoluto de pessoas idosas, conforme podemos verificar através da crescente proporção de pessoas de 60 anos ou mais na população brasileira, em 1995, e a sua projeção entre 2000 e 2020.

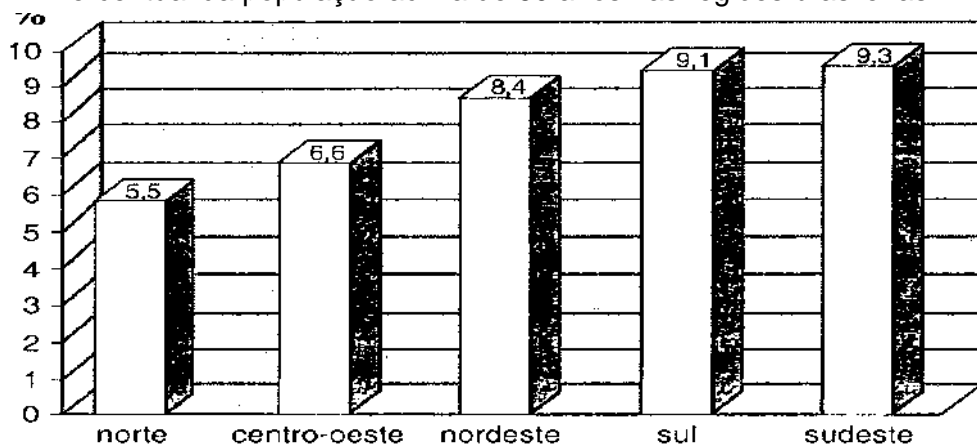
Gráfico 1  
Crescente proporção de pessoas de 60 anos ou mais no total da população do Brasil em 1995 e projeção 2000 – 2020



Fonte: IBGE, Departamento de População, (1994).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2000) vem mostrando pelo censo, que as pessoas acima de 60 anos no Brasil estão distribuídas nas grandes regiões do país onde e concentrando sua maior parte no Sudeste e sua menor parcela no Norte.

Gráfico 2  
Percentual da população acima de 60 anos nas regiões brasileiras



Fonte: IBGE. Síntese de indicadores sociais (2000).

Possivelmente, em 2025, segundo estudos de Gadelha (2007), o Brasil será o sexto país do mundo em população absoluta de idosos com um número próximo dos 30 milhões. Estas projeções mostram mais uma vez a necessidade de se

estabelecer planos de políticas bem definidas, principalmente voltadas para o preenchimento do tempo livre.

Nos dias atuais é crescente a busca por atividades esportivas e culturais em locais apropriados para atender as necessidades da população que, pelo exposto, será bastante significativa nas próximas décadas.

## **CAPÍTULO 2**

### **2 – CULTURA E DINÂMICA CULTURAL**

A compreensão etimológica do conceito de cultura vem do latim com o significado de cultivar, cuidar de, tratar, sendo observado que desde sua gênese está ligada à noção de cultivo e cuidado.

Com o avanço do tempo este conceito toma outro sentido, o de produção e criação da linguagem, religião, das formas de trabalho e lazer, fazendo parte das relações sociais.

Leituras fundamentadas em Geertz (2001) apontam para a cultura como possibilitadora de vivências dos sujeitos, conforme seus processos de socialização, de aprendizagem, de tradições, de valores que constituem um emaranhado de símbolos que envolvem estes sujeitos.

O conceito de cultura fundamentado em outra obra do mesmo autor indica que “O homem é um animal amarrado a uma teia de significados que ele mesmo teceu, cultura seria essa teia e a sua análise uma ciência interpretativa à procura de significados”. (GEERTZ, 1989, p. 6).

Nas concepções de Santos (1994) a cultura remete a todos os aspectos de uma realidade social, referindo-se ao conhecimento, às idéias e crenças de um povo.

Morin (1998) define cultura a partir de uma metáfora claramente entendível. Compara o seu significado a um mega-computador que possui o poder de memorizar dados cognitivos que se transmitem e se desenvolvem através de interações cerebrais e espirituais entre os indivíduos. Porém, ainda esclarece sua fala afirmando que a cultura está nos espíritos, vive nos espíritos os quais estão na cultura e vivem na cultura, esclarecendo que:

A cultura que caracteriza as sociedades humanas é organizada/organizadora veículo cognitivo da linguagem, a partir do capital cognitivo coletivo dos conhecimentos adquiridos, das competências aprendidas, das experiências vividas, da memória histórica, das crenças míticas de uma sociedade (MORIN, 1998, p. 26-27).

Abordando sobre o termo dinâmica cultural, Santos (2007) expõe que a cultura é dinâmica, não existindo em situações abstratas, mas em sujeitos ativos, homens e mulheres reais e concretos que vivem em interação constante entre si.

A autora enfatiza que os seres humanos são os verdadeiros agentes culturais e, sem consciência disso, produzem e reproduzem cultura diariamente, por meio da sua interação com os outros afirmando que:

[...] todas essas características devem ser percebidas como pertencentes a um mesmo ciclo. Cada parte descrita representa o movimento dos elementos culturais e, assim, compõe uma dinâmica ou um ciclo. A dinâmica da cultura não se refere apenas ao processo de mudanças, mas por possuir um movimento que contém a essência, a unidade e a totalidade. Isto reforça a necessidade de valorizarmos os nossos elementos culturais como únicos não como melhores ou piores, e, sim, como singulares. [...] visto, porém que todas as culturas possuem suas peculiaridades e as diferenças, por mais extravagantes que possam parecer, devem ser compreendidas a partir de cada contexto. (SANTOS, 2007, p.132).

Melo (1986), nesta mesma perspectiva, considera cultura como um processo dinâmico, estável e, às vezes, contraditório.

Este dinamismo é considerado pelo autor por se verificar as várias mudanças que sofre a cultura, umas lentas e outras mais rápidas. Também existem culturas

capazes de serem estáveis, pelo seu poder de armazenar tradições e padrões de comportamento.

Portanto, a dinâmica cultural pode ser encarada como toda ação de escolha dos sujeitos em seu cotidiano, acontecendo de forma subjetiva. “A cultura de cada povo não traduz outra coisa que seus constructos conceituais, seus sistemas simbólicos, seus valores, crenças, pautas de comportamento e etc.” (SILVA, 1995, p.169).

Schein (1984) elaborou um conceito mediante um modelo dinâmico de como a cultura é apreendida, transmitida e mudada, baseada em três níveis de manifestação, imprescindíveis para sua interpretação:

- Nível dos artefatos visíveis: ambiente construído, arquitetura, layout, vestuário, **padrões de comportamento visíveis** além de documentos. Este nível de análise da dinâmica cultural na visão do autor, às vezes se torna contraditório, porque os dados são fáceis de obter, mas difíceis de interpretar.
- Nível dos valores que governam o comportamento das pessoas. Os valores identificados geralmente representam apenas aqueles manifestos pela cultura, ou melhor, são idealizações ou racionalizações e as razões subjacentes que geraram determinados comportamentos inconscientes.
- Nível dos pressupostos básicos gerados pelo inconsciente que determinam como os membros de um grupo se percebem, pensam e sentem a partir de suas necessidades cotidianas. Isso é percebido pelos valores compartilhados pelos grupos, determinando comportamentos.



A dinâmica cultural pode ser explicada como sendo uma condição para a existência humana, vista como códigos de comunicação cujos significados são interpretados por símbolos.

## **2.1 – A Dinâmica Cultural do Esporte**

Atualmente o esporte tem merecido olhares de vários campos das ciências, principalmente o da antropologia, por ter alcançado relevância de fenômeno social.

As manifestações oriundas dos movimentos esportivos surgem livremente entre todas as classes sociais não levando em conta gênero, raça ou credo, servindo, inclusive, como mecanismo de inserção social. Por isso pode mudar comportamentos e atitudes no âmbito individual ou coletivo gerando mecanismos importantes que interferem na dinâmica cultural.

Sobre o significado resultante das emoções e comportamentos oriundos da prática de tal fenômeno nas comunidades, Lucena (2001) disserta dizendo:

É o esporte, portanto, promotor de configurações que permitem o entrelaçamento das diferenças, num jogo que torna possível expressar a diversidade. Por isso é no campo do alargamento das configurações, que podemos visualizar melhor o espaço de interação que práticas, como o esporte, vieram animar entre nós [...] o esporte como outros costumes permitiu que relações se ampliassem e emoções ganhassem espaço da rua de uma maneira mais intensa e dinâmica [...] permitindo um reagrupamento de relações, sociais necessário para a própria sobrevivência do grupo (p. 144-145).

Podemos verificar a dinâmica cultural do esporte, mesmo quando seus protagonistas ou coadjuvantes exercem papéis diferentes, com sentimentos de alegria ou tristeza, mas, são despertados pela euforia de emoções que só o esporte é capaz de proporcionar.

Nas perspectivas de Elias (1990) os esportes são vistos como fatores interventores no processo de moderação e humanização que podem contribuir para modificação de comportamentos sociais no decorrer do processo civilizador do homem.

Esporte, na visão do estudo proposto, é um “fenômeno humano por se constituir em um conjunto social que possui sistemas de valores, normas e representação buscando orientação nos aspectos mais amplos da sociedade” (STIGGER, 2002, p. 17).

Sua pluralidade oriunda deste dinamismo pode ser notada a partir das diversas funções e papéis que desempenha. Citamos exemplos como o de função espetáculo, função comercial, função de lazer, papel educativo, papel de adaptação e preparação para o trabalho, entre outros.

Para Cagigal (1972) o esporte é uma atividade humana e social cujas características são de competições, exercícios físicos, superação, atitude lúdica e espetacularidade. “O esporte é um objeto de estudo da Educação Física, a qual se ocuparia de estudar o homem em movimento, ou capaz de movimento e as relações sociais criadas a partir dessa atitude”. (CAGIGAL 1972, p. 100).

Consideramos ser de substancial importância expandir a dinâmica esportiva as diferentes classes sociais e em todas as faixas etárias, possibilitando desta forma a participação de todos nas diferentes manifestações culturais e aos benefícios que esta prática pode propiciar.

## 2.2 – Esportes: Concepções Históricas

A origem dos esportes vem desde a Pré-história, estando intimamente ligada à sobrevivência do homem e a sua necessidade de atacar e defender-se, assinalando, assim, sua linhagem guerreira (Puga Barbosa, Batalha, Amaral, 2007).

Encontramos, na antiguidade, vários indícios da prática de atividades esportivas pelos povos Chineses, Japoneses e Egípcios. Descreveremos aspectos desta história a partir de estudos em Marinho (1980) e Ramos (1982).

- Chineses: desenvolviam a caça, lutas, arco e flecha, esgrima de sabre, kung-fu, boxe, danças e jogos sociais;
- Japoneses: praticavam natação, navegação, pesca esgrima de sabre, ginástica médica, manobras massoterápicas, equitação ;
- Egípcios: lutas, saltos, corrida de carro, esgrima, arco e flecha, remo, boxe, natação, equitação, danças e exercícios gímnicos;

O povo do extremo oriente, como os chineses e japoneses demonstraram, em sua cultura, a importância da recreação e da ginástica com vistas à Saúde.

A história da Grécia antiga, segundo Oliveira (1985), demonstra um povo que cultivou hábitos de exercícios físicos, já preocupados com o espírito esportivo (conhecido hoje como **fair play**), além da manutenção do caráter religioso e popular das atividades.

Segundo O Tubino (1987) o filósofo Sócrates registrou a importância do esporte para a sociedade da época da seguinte maneira:

Nenhum cidadão tem o direito de ser amador na matéria de adestramento físico, sendo parte de seu ofício como cidadão manter-se em boas condições, pronto para servir ao Estado sempre que preciso. Além disso, que desgraça é para o homem envelhecer sem nunca ter visto a beleza e sem ter conhecido a força de que seu corpo é capaz de produzir (p. 12).

Teixeira (1997) cita que entre os gregos os esportes e jogos, como corrida, luta, salto em distância, lançamento do disco, arremesso de peso, pentatlo, levantamento do peso, remo e outros. A ginástica e o exercício físico estão arraigados na cultura desse povo desse povo, abrangendo as diversas faixas etárias.

Ainda este autor comenta que o momento culminante da história dos esportes na Antiguidade Grécia foi atingido com as celebrações dos Jogos Olímpicos disputados em Olímpia durante, 12 séculos e que aconteciam de quatro em quatro anos, provocando inclusive períodos de tréguas sagradas entre as guerras, durante o período das disputas. Disputavam-se lutas, corridas a pé, salto em distância, lançamento de disco e dardo, e os vencedores recebiam uma coroa de ouros e e ram tidos com heróis.

A prática dos Jogos Olímpicos ainda em Teixeira (1997) tinha preocupação de manter o espírito esportivo e de fundamentar a ética e a conduta moral, sendo conhecido até os dias de hoje, como o **fair play**, que significa jogo honesto, espírito esportivo e, ainda, jogo limpo, com condutas cavalheiras.

Para Ramos, (1982) e Gomes (2004), com o passar do tempo o sentido do esporte foi se modificando de uma estratégia educacional de controle corporal, para uma preparação de liderança. Assim, assistimos ao surgimento dos esportes da era moderna.

Mesmo os conceitos da moral e da religião não foram suficientes para evitar a desvirtuação do esporte amador pela influência do profissionalismo. A nova face do

esporte deu lugar ao lucro e às trapaças, tendo, como consequência, a sua decadência até à extinção dos jogos olímpicos, em 393, por Teodósio I.

Segundo Oliveira (1981) Roma também confirma o surgimento e crescimento de atividades esportivas como a natação, o hipismo, arremesso do dardo, atletismo, quinquertium (pentatlo), esferomaquia (jogo com bola) e muitos outros.

Os esportes romanos também assinalaram a era dos esportes sangrentos, como o pugilato e o pancrácio, além das lutas entre cristãos e animais.

Na Idade Média o esporte aparece no período do obscurantismo com características de formação militar. Merecendo destaque a corrida, as marchas, a esgrima, os saltos, as escaladas, o arco e flecha, estes, praticados entre adolescentes e jovens. Também se contabiliza o xadrez e a dama, para dias chuvosos. Entretanto, os torneios e as justas foram os maiores destaques de atividades esportivas nesta época.

Conceituar esporte tem sido uma tarefa difícil sob o ponto de vista de muitos autores, por isso mesmo, concordamos com o olhar ponderado de Gomes (2004), ao conceituar que:

O esporte é uma das principais formas de lazer de grande parte da população, tendo o potencial de alcançar os mais diversos públicos: interessados em aventuras seja na natureza ou em espaços construídos, envolvidos em atividades com o caráter de espiritualização e/ou fuga do cotidiano [...]; há os que gostam de esforços mais intensos; há os que preferem as lutas e aqueles que se envolvem com jogos coletivos [...]. De alguma forma há um interesse generalizado em algo ligado à prática esportiva, mesmo que sejam pontuais, por parte de mulheres e homens, crianças, idosos, ricos e pobres. (p. 83).

O esporte é definido também por Sergio (1974) como um diálogo onde se fundem de modo harmonioso a competição, a honestidade, o adestramento físico e o progresso social e moral, a disciplina, o autocontrole, a liberdade e a audácia. E este completa dizendo ser o esporte, um meio insubstituível de educação

permanente em que através de exercícios, generalizados lúdicos e competitivos, se procura a competição, o lazer e a educação.

A utilização do termo esporte vem do século XIV, sendo utilizada, inicialmente, pelos marinheiros quando iam “sair do porto ou deportar -se com o propósito de praticar atividades físicas” (TUBINO, 1993, p.8).

Encontramos, também, nos escritos de Pereira (1980) que a definição de esporte vem do francês **déport** com o sentido de recreação, lazer, passatempo, prazer e diversão e que, posteriormente, foi adotada pelos ingleses como **sport**.

Embora não encontrando uma definição única da temática, verificamos certa unanimidade entre autores (PAES, 1996; TANI, 1998) em compreender o esporte como um fenômeno humano presente em diversos lugares e em diferentes culturas da humanidade.

Prieto (1979) por sua vez, ao conceituar o esporte, listou vários pontos de vista pelos qual o fato esportivo pode ser examinado, aparecendo como meio de aperfeiçoamento pessoal e existencial; como jogo; como fenômeno; treinamento ético; o esporte modelo de sociedades competitivas; esporte, reação de compensação e adaptação frente às condições de vida e do trabalho industrial; e entre outros esporte como válvula de escape da agressividade,

Outra definição interessante é a de Bracht (1997) e Betti (1991) que propuseram uma visão ampla e diversificada para o termo:

- Uma atividade corporal de movimentos e característica competitiva;
- Rendimento físico e técnico por considerar a adoção de regras em sua prática; e de caráter oficial e competitivo.

Importante salientar que o esporte se difundiu na sociedade atual com o início dos jogos educativos, gestado por Thomas Arnold, com o objetivo abrandar o

tradicionalismo pedagógico das escolas inglesas. A utilização de jogos populares nas escolas, portanto, deu início ao que se denominou de **revolução esportiva** (PEREIRA, 1976, p.90).

A proposta dos jogos era a de fundamentar a ética e a conduta moral, sendo conhecido até os dias atuais como o **fair play**, que significa jogo honesto, espírito esportivo e, ainda, jogo limpo, com condutas cavalheirescas.

Para Ramos, (1982) e Gomes, (2004) com o passar do tempo o sentido do esporte foi se modificando de uma estratégia educacional de controle corporal, para uma preparação de lideranças. Assim, assistimos ao surgimento dos esportes da era moderna.

Outra percepção sobre o esporte é a de Eppensteiner (1973) que o vê com característica originária da natureza humana, devendo sua origem a instintos profundamente ligados ao prazer, entre os quais o movimento, e a uma clara intenção de conjugar, com repercussões positivas biológicas e culturais, o instinto lúdico e o instinto de luta no instinto esportivo.

Uma das contribuições mais efetivas para o entendimento sobre o esporte foi de Antonelli (1963), que ao conceituar esse fenômeno identificou seus três elementos básicos o jogo, o movimento e o agonismo (competição), distinguindo quatro aspectos características do esporte: o ético-social, o psicopedagógico, o psicoprofilático, o psicoterapêutico. Mostrando elementos peculiares percebidos por Arnold com relação a substituição da formação pela competição.

Conforme Tubino (2007) No final do séc. XIX, influenciado por Arnold, Brookes e Winckleman, o barão Pierre de Coubertin reinstituiu os Jogos Olímpicos da Era Moderna. Esses jogos se difundiram no mundo todo de modo padronizado, porém, levando em consideração as culturas locais. Foram, ainda, classificando -se e

sedimentando-se mais e mais como esporte da era moderna, já com regras próprias, federações e comitês.

Mas, o conceito de esporte ampliou-se mais ainda com a Carta Internacional de Educação Física e Esporte de 1978. Publicada pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), a Carta declarou ser a atividade física ou a prática esportiva direito de todos, assim como a educação e a saúde destacamos porém os seguintes itens:

- I – Esporte Educacional, praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando a seletividade, a hiper-competitividade de seus participantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer;
- II – Esporte de Participação (recreação e lazer), praticado de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de construir para a integração dos participantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação da meio ambiente;
- III – Esporte de rendimento, praticado segundo normas gerais da lei nº. 9.615, de 1998 e de regras e práticas desportivas, nacionais e internacionais com a finalidade de obter resultados e integrar pessoas e comunidades do país, e estas com as outras nações. Desporto de rendimento pode ser organizado e praticado: a) Profissional e b) de modo não-profissional.

Depois disso a abrangência do esporte foi descrita em outra obra de Tubino (1993), sob três manifestações:

- O esporte educação com maior conteúdo sócio-educativo;



- Esporte participação ou popular que se apóia no prazer do lúdico, no lazer e na utilização construtiva do tempo livre, podendo promover o bem estar dos praticantes através da integração e das relações sociais;
- O esporte performance/rendimento/alto nível. Estes se constituem em base para o surgimento do esporte Olímpico além de instrumento político-pedagógico, disputado com regras rígidas para cada modalidade, por isso, institucionalizadas.

Estando a compreensão de esporte, neste estudo, se encontra na mesma perspectiva desse autor, pois inclui as diversas manifestações que também se apresentam na versão dos esportes gerontológicos.

Dentre as principais modalidades esportivas olímpicas destacamos o atletismo, voleibol, handebol, basquetebol e o tênis de mesa, descritos por Teixeira (1997).

**Atletismo** – acompanha o homem desde tempos ancestrais, incluindo uma série de desafios atléticos. É considerado um esporte de base, pois sua prática reflete os movimentos essenciais do ser humano nas seguintes especialidades: correr, saltar e arremessar.

Nos dias atuais o atletismo é dividido em modalidades: de provas de pista e campo, corridas de rua, cross-country e marcha atlética.

**Voleibol** – O voleibol foi criado em 1895 por William Morgan na ACM, em Massachusetts, com objetivo recreacional, sendo, inicialmente, chamado de minonette. Em menos de um século tornou-se um dos esportes mais praticados em todo o mundo, sendo considerado esporte olímpico desde os jogos olímpicos do Japão, em 1964.

A difusão deste esporte iniciou-se pelo Canadá e Europa durante a primeira guerra mundial e, posteriormente, na região asiática. Com a fundação da Federação Internacional de Volleyball, em Paris no ano de 1946, o esporte passava a figurar no cenário mundial.

**Handebol** – Em meados de 1848, o professor dinamarquês Holger Nielsen criou, no Instituto de Ortrup, um jogo denominado Haandbold, determinando suas regras. Na mesma época, os tchecos conheciam jogo semelhante denominado Hazena. Todavia o handebol, como se joga hoje, foi introduzido na última década do século passado, na Alemanha, como Raftball.

O período da I Grande Guerra foi decisivo para o desenvolvimento do jogo quando um professor de ginástica, o berlinense Max Heiser, criou um jogo ao ar livre para as operárias da Fábrica Siemens, derivando de Torball. Mas, em 1919, o professor alemão Karl Schelenz reformulou o jogo, alterando seu nome para Handebol, já com as regras publicadas pela Federação Alemã, tornando o jogo desporto oficial.

**Basquetebol** – Devido ao rigoroso inverno de Massachussets, o diretor da Associação Cristã de Moços (ACM) convocou o professor canadense James Naismith para pensar em algum tipo de jogo sem violência que estimulasse seus alunos durante o inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

Inicialmente Naismith tentou adaptações dos esportes mais conhecidos. Não satisfeito, estabeleceu alguns princípios básicos para este novo jogo, escrevendo, rapidamente, as primeiras regras para o esporte e definindo os pontos básicos para o desenvolvimento do jogo.

Com a definição destes elementos o basquetebol conquistou rapidamente os norte-americanos, principalmente pela vantagem de ser praticado em qualquer lugar, difundindo-se pela Europa a partir da I Guerra Mundial.

O **tênis de mesa** surgiu na Inglaterra no século XIX, imitando o jogo de tênis de quadra em ambiente fechado, sendo usados livros que serviam como rede, uma rolha de garrafa que era a bola e as raquetes eram muitas vezes feitas de madeira que gerava muito barulho, criando o nome ping pong.

A popularidade do tênis de mesa cresceu, em 1901, quando torneios foram organizados, livros foram escritos e um Mundial não oficial ocorreu em 1902.

Concluimos essa fase do estudo, no que diz respeito ao esporte e suas várias facetas culturais, com as palavras de Tani, Bento e Petensen (2006) citando ser o esporte pedagógico e educativo quando encerra a oportunidade para colocar e enfrentar obstáculos, tarefas e exigências, para se experimentar regras lidando corretamente com os outros. É educativo quando não se inspira em vaidades e quando forja otimismo na dificuldade e tem satisfação pela vitória pessoal e admiração pela vitória de outrem.

### 2.3 – O Fenômeno dos Esportes Gerontológicos

Para discorrer sobre a origem e disseminação destes esportes, fomos buscar informes em Puga Barbosa (1998, 2000, 2003), por ser a idealizadora das regras e súmulas destas modalidades e das terminologias **esportes gerontológicos** (modalidade esportivas praticadas por pessoas em fase de envelhecimento) e **gerontoatletas** (que são os que deles participam).

Os esportes gerontológicos fazem parte do Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta – PIFPS-U3IA e remontam os anos de 1996, sediados nas dependências da Universidade do Amazonas, sendo sua autora docente da Faculdade de Educação Física.

A origem destes esportes é fundamentada pela Educação Física, mas adaptando-se a pessoas em fase de envelhecimento adulto, para estimular um novo hábito em gerontes.

Os Esportes Gerontológicos seguem as características da concepção de esporte, “tendo como grande diferencial a relação suave de competir com uma característica de suportar numa versão participar” (PUGA BARBOSA, 2000, p.107).

A autora destaca ainda diferenças entre os **treinados**, ou seja, os que sempre praticaram esporte ao longo de suas vidas, e os **destreinados** que merecem todos os cuidados diferenciados de sua individualidade, pois normalmente portam uma ou mais doença crônico-degenerativa.

Os comentários que se seguem serão de registros atuais vistos em Puga Barbosa, Batalha e Amaral (2007). No ano de 1996, houve em Manaus o Lançamento do Plano de Ação Governamental da Política Nacional do Idoso (PAG-PNI) da Região Norte, momento em que os participantes solicitaram do extinto INDESP (Instituto Nacional de Desportos), a realização dos jogos de idosos da região norte.

Na seqüência das ações preliminares, ainda houve uma reunião em Belém, onde ficou combinado entre os representantes dos estados da região que os jogos transcorreriam naquela capital, em dezembro do mesmo ano. Entretanto o INDESP não honrou o seu compromisso dando preferência aos Jogos Indígenas.

Mesmo assim o compromisso profissional do Programa foi cumprido pelo PIFPS-U3IA-UFAM, com a realização dos Jogos Olímpicos de Idosos (JOI), separadamente, no início de outubro, em Manaus, Maués e Itacoatiara.

Ainda em outubro de 1996, aconteceu em Maués os I Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOIA), com a participação dos três municípios onde funcionava PIFPS-U3IA. O evento teve como participantes os acadêmicos da 3ª Idade Adulta de Manaus, Maués e Itacoatiara.

Os esportes gerontológicos surgiram efetivamente em 1996 Puga Barbosa (2003b) já com a elaboração das regras e súmulas dos Jogos Olímpicos de Idosos (JOI) e Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOIA). Em 2000, 2004 e 2008 ocorreu a II, III e IV edição, respectivamente, realizadas com sucesso absoluto.

Em 1997 os JOI e JOIA foram transformados em resumo de trabalho apreciado pela Comissão Científica da V Conferência Internacional de Atividade Física e Saúde na 3ª Idade, do EGREPA (Grupo Europeu para Investigação em Atividade Física na Terceira Idade). Aprovado e apresentado no evento com tamanha distinção levou o presidente e vice-presidente do EGREPA a assumirem o compromisso público de vir a Manaus para conhecê-los.

Por este motivo, em 1998 foram criados os Jogos da Amizade Experiente (JAE), servindo como modelo o JOIA, já que os Jogos Olímpicos só acontecem de 4 em 4 anos.

Em 1999, Secretaria Municipal de Esportes (SEMESP) iniciou a trajetória que vem se mantendo até o presente com a olimpíada da 3ª Idade, de caráter anual, utilizando as modalidades geradas pela experiência do Programa da 3ª Idade Adulta da UFAM. Este evento consegue reunir os grupos de Manaus e de alguns municípios como Coari, Manaquirí e Novo Ayrão.

Em 2000, a Editora SPRINT publicou o livro (da autora dos esportes gerontológicos) intitulado Educação Física Gerontológica – saúde e qualidade de vida na 3ª idade, onde ficou divulgado, a nível nacional, regras e súmulas de esportes Gerontológicos.

Na comemoração dos 10 anos do PIFPS-U3IA, em 2003, a Editora da Universidade do Amazonas (EDUA) publicou o livro Educação Física Gerontológica - construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida, no qual foram registrados os esportes gerontológicos recreativos.

Na história da Educação Física relativa aos desportos, é bastante sugestiva a das origens, com os modelos de guerra, mas também os modelos de imitação e recreação levados a competição, e porque não dizer, aos limites das regras.

Os Esportes Gerontológicos, ainda segundo Puga Barbosa (2000 e 2003b), estão divididos em Modalidade esportiva, jogos recreativos e jogos de salão, a fim de atenderem as suas características diferenciadas:

1. Como **modalidades esportivas** encontram-se:

- O **Gerontovoleibol**, aceitando o voleibol tipo tênis com um toque no solo. Rede a 1.80m, bola vôlei de praia, no mais, as regras oriundas do voleibol mundial;
- A **Natação**, em seus princípios pedagógicos e mecânicos dos nados crawl, costas, peito clássico, nado livre e revezamento 4X12 em diferentes metragens como 12, 16, 20 metros, dependendo das piscinas utilizadas;
- O **Gerontoatletismo**, nas provas velocidade de 60m até 59 anos, revezamento 4x20m. Dardo oficial com o mesmo implemento feminino para ambos os gêneros. O peso utilizado é de madeira ou fibra de 900g a 1kg

para ambos os sexos. Disco de 1kg para ambos os sexos. Mais recentemente foi incluída a caminhada de 1000 a 2000 m em pista atlética;

- O **Gerontotênis de mesa** é similar ao original, diferenciando apenas na contagem direta de pontos;
- O **Gerontofrescobol**, com a quadra de 14x7m, rede a 1m de altura e pontuação direta.
- O **Gerontociclismo** com percurso de 400 m, reto, plano, realizado na rua, em Maués, e, em Manaus, no sambódromo;

Todas estas modalidades foram testadas em eventos e aprovadas pelo s idosos participantes, sendo, portanto, consideradas viáveis para a sua capacidade.

2. Como **esportes gerontológicos de salão** estão:

- O **pif-paf** e o **dominó**, classificando decrescentemente, com somatório de pontos até 100, em várias rodadas.

3. Como modalidade **jogos recreativos** destacam-se:

- A **queimada**, com bola de espuma e quadra 14x7m;
- O **jogo de argola**, em cruz, com 10 tentativas com distância de 1m para a primeira cruz;
- A **condução da bola com bastão** revezamento 3x3, em 14m de solo, com raia de 2m sendo conduzida a bola com o bastão pelo gerontoatleta;
- A **bola ao cesto** realizada com o aro a 1m do solo, o gerontoatleta distante 4m da tabela, jogando durante 1minuto, bolas sucessivas e marcando 2 pontos a cada conversão de cima para baixo.

Existem também outras modalidades **recreativas**, inseridas mais recentemente, como o Gerontobeisebol, Bola -Cola, Bola ao Alvo, Gerontobalaço, Gerontotiroteio, Gerontotênis Cola, Lançamentos Cruzados e o Gerontoarco e Flecha (PUGA BARBOSA, 2003b, p.174 -175).

Outras modalidades criadas e apresentadas nas Olimpíadas da 3ª Idade da SEMESP foram o futipenalti, pedalada aquática, taco no disco e futsal, este último, sem adaptação.

Há também registro do campeonato de Gerontovoleibol do Amazonas (CAGEAM) em comemoração aos dez de sua implantação em 2004, prolongando-se em 2005, e 2006, respectivamente com suas segunda e terceira edição. O primeiro, com responsabilidade total do PIFPS -U3IA-UFAM, e a premiação dos três, da SEJEL. O segundo e o terceiro foram feitos em parceria com a SEMESP.

Em 2001 o Professor Altemar Conegundes propôs a realização dos Jogos dos Co-irmãos (JOCOI) tendo acontecido somente duas edições. Os eventos foram organizados e executados em conjunto professores e coordenadores dos grupos envolvidos.

Em 2006, Maikon Guerios ministrou oficina para divulgar o handebol da super idade, praticado em São Paulo e Santa Catarina.

Em seguida os professores e acadêmicos do PIFPS -U3IA, a SEMESP e a Associação Grupo União de Idoso de Petrópolis treinaram equipes e demonstraram o Gerontohandebol, com o intuito de implantar progressivamente a modalidade. Posteriormente houve uma segunda oficina ministrada pelo professor Inácio Pinto.

O Esporte Gerontológico deve ser calcado em princípios pedagógicos da Educação Física, levando em consideração pontos de identidade da dinâmica



cultural desta fase de evolução, não facilitando tanto, mas tornando honrado o gerontoatleta (PUGA BARBOSA, BATALHA e AMARAL, 2007).

E, por influência deste Programa, o quadro atual nos mostra um número bastante significativo de pessoas praticando Esportes Gerontológicos na cidade de Manaus. Isso revela a massificação do trabalho realizado apontando contumaz para a forte tendência de crescimento dos esportes gerontológicos no Estado do Amazonas.

## **CAPÍTULO 3**

### **3 – DISCUSSÕES DOS RESULTADOS SOBRE A DINÂMICA CULTURAL DOS ESPORTES GERONTOLÓGICOS E SUA INFLUÊNCIA NO COTIDIANO DE ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA – UFAM**

Nessa fase do estudo, discutimos os resultados a partir da análise de conteúdos que foram extraídos das entrevistas (ANEXO B) com os(as) gerontoatletas acadêmicos(as) da 3ª idade da UFAM.

Na seqüência, partiremos para os resultados colhidos com familiares e professores, os quais deram suporte à pesquisa. Esses resultados foram mostrados por um misto quantitativo e qualitativo por se tratar das informações detalhadas sobre as bases sócio-culturais resultantes da prática dos esportes gerontológicos.

#### **3.1 – Classificações das Perspectivas dos(as) Gerontoatletas durante 10 Anos como Acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM**

A classificação das Categorias e Subcategorias, conforme perspectivas dos acadêmicos gerontoatletas, teve como finalidade analisar as mudanças ocorridas na Dinâmica Cultural do cotidiano destas pessoas durante os 10 anos em que participaram dos Esportes Gerontológicos.

Tal classificação resultou em cinco conjuntos categoriais que deram origem às suas respectivas subcategorias as quais foram exaustivamente dissecadas, discutidas e fundamentadas de forma minuciosa, segundo análises a partir das falas dos sujeitos.

**Quadro 3**  
**Demonstrativo das categorias e subcategorias da dinâmica cultural de esportes gerontológicos para os acadêmicos da 3ª Idade Adulta**

	<b>CATEGORIA 1</b>	<b>SUBCATEGORIAS</b>
<b>A</b>	MUDANÇAS NA VIDA COM A PRÁTICA DE ESPORTES GERONTOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amizades</li> <li>✓ Saúde</li> <li>✓ Deveres de casa</li> <li>✓ Atividade física</li> <li>✓ Educação</li> </ul>
	<b>CATEGORIA 2</b> SUPOSTAS TRANSFORMAÇÕES SEM A PRÁTICA DOS ESPORTES GERONTOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tristeza</li> <li>✓ Morte</li> <li>✓ Depressão</li> <li>✓ Doença</li> </ul>
	<b>CATEGORIA 3</b> ALTERAÇÕES NA DINÂMICA CULTURAL COM AS ATIVIDADES SOCIAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Viagens</li> <li>✓ Festas</li> <li>✓ Encontros</li> </ul>
	<b>CATEGORIA 4</b> EXPOSIÇÕES DA VISÃO SOBRE OS ESPORTES GERONTOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Competição</li> <li>✓ Ganhar e perder</li> <li>✓ Brincadeira</li> <li>✓ Medalhas</li> </ul>

### **3.2 – Mudanças na Vida com a Prática dos Esportes Gerontológicos**

Consistiu uma abordagem das mudanças ocorridas na vida de idosos (gerontoatletas) durante uma década de prática de Esportes Gerontológico, resultando em quatro subcategorias definidas por: Amizade, Saúde, Deveres de Casa e Atividade Física.

#### **3.2.1 – Amizade**

Esta subcategoria apareceu como a mais citada na fala dos gerontoatletas. Estes destacaram que, quando começaram a envelhecer, perceberam que o número

de conhecidos foi diminuindo, por isso, tinha poucos amigos quando chegaram ao Programa.

Provavelmente esta ocorrência se deu devido à instalação do isolamento e afastamento da vida em sociedade. No entanto, esse quadro mudou depois que os pesquisados passaram a participar dos esportes gerontológicos.

Isso foi evidenciado pelas falas dos gerontes, quando indicam que o fator amizade cresceu significativamente, alterando, e muito, o seu cotidiano:

G4 - "Aqui convivo com muitas pessoas de minha idade até trouxe minha mulher e isso nos deixa muito feliz e nos mantém vivo. Isso aqui me rejuvenesce".

G8 - [...] aqui conhecemos muitas pessoas por que agente troca idéias novas amizades a cada ano. O grupo de vôlei se mantém há muitos anos nossa amizade é muito grande, vamos à casa uns dos outros somos des de o grupo 1 e ninguém desiste da bola. Agente briga discute e depois está tudo bem.

G2 - "Na verdade eu era uma velha cafona. Hoje o meu desafio é ficar em casa, pois quando estou aqui tenho com quem conversar, faço atividade física e em casa não tenho com quem conversar, ou assisto TV ou fico comendo. Então, o melhor é estar aqui com minhas amizades".

À medida que envelhecemos, deveríamos manter mais relacionamentos de amizades. Deecken (1997) sugere como um meio prático para isso, os Clubes da chamada **Idade de Ouro** ou **grupos da terceira idade**, onde, certamente, conquistariam novas amizades.

Percebeu-se claramente que isso ocorreu na vida destes pesquisados depois que ingressaram nos esportes gerontológicos, o que condiz bem com o pensamento deste autor.

A importância da amizade nessa fase da vida foi bem retratada por Zimerman (2000), quando realizou pesquisas, ao longo de 12 anos, com um grupo de 7(sete) idosas que desenvolviam atividades físicas, como passeios, entre outras atividades. Destacou-se uma dinâmica de formação e solidificação de fortes laços de amizade e

companheirismo, o que proporcionou a este grupo, além da amizade, autonomia e convivência social.

Em coerência com o exposto, destacou-se a importância de laços de amizades nesta fase da vida, não só com outros idosos, mas, com todas as faixas etárias, sendo deflagrado como as novas amizades foram importantes para mudanças na dinâmica do cotidiano destas pessoas.

G5 - [...] Estou feliz no meio de todos, tanto as professoras como as amigas [...] Antes a minha vida era vida de casa de doméstica mesmo, só era eu e uma filha e uma neta e sempre estava sozinha porque minha filha e o genro iam trabalhar e ficava só.

Junqueira (1998) destacou que a busca de novos amigos para conhecer e trocar idéias, partindo da convivência, é um dos requisitos para idosos participarem de grupos de 3ª Idade.

Apoiadas pela fala do autor, acreditamos que essa busca, pode, em muito favorecer as vivências e as convivências com o outro, partindo das trocas de afetos, de brincadeiras, além da possibilidade de se aproximar e fazer novas amizades.

No entanto, este quesito pareceu, ao idoso, estar ligado ao fator felicidade e ao sentir-se vivo, pois o simples ato de sair de casa para praticar os jogos é motivo para ficarem alegres.

Os Gerontoatletas afirmaram que até quando encontram amigas(os) no ônibus, já começam a conversar e fazer mais amizades. Daí haver trocas de convivências alterando, assim, o ambiente cotidiano.

G7 - “Eu estava meio isolada de todo mundo e comecei a fazer parte do grupo de dança da professora Nazaré e se faz muitos amigos, fim de semana sempre tem algum lugar pra ir [...] depois que eu entrei aqui, mudou totalmente foi uma “revira volta” e depois de quatro anos meu esposo começou a freqüentar e está aqui agora”.

G11 - [...] isso muda a vida da gente até voltei a amar, pois encontrei um companheiro aqui e ele é meu amigo, meu colega e meu companheiro. **Se eu era feliz sou mais feliz ainda.** E u digo pras colegas que Deus é muito bom comigo. Fora as outras amizades.

G6 - “Me sentia doente mais o que tinha mais era tristeza da minha outra filha e dos meus outros netos que foram embora e eu quase morri e aí ela (outra filha) me colocou aqui, eu não tinha mais animação de jeito nenhum só vivia chorando, depois que vim pra cá eu passei **a ser mais feliz com muitas amizades**”.

Peixoto (2000, p.293) afirma que não existe uma velhice, mas formas singulares de envelhecer. Em sua ótica cada velhice é resultado de uma história de vida e “que à medida que o tempo passa vai crescendo processos de desenvolvimento individual e da socialização junto ao grupo em que se insere: internalizando normas, regras, valores e cultura”.

A amizade fixou-se no cotidiano destes sujeitos como facilitadora das trocas sociais e certamente se concretizou pela aproximação de uns com os outros.

Para Gusmão (2003), estas experiências decorrem da heterogeneidade social e cultural e é uma construção, tanto individual quanto coletiva, já que o individual só existe se compartilhado pelos outros.

### 3.2.2 – Saúde

O aspecto saúde para os gerontoatletas foi citado como um item relevante que melhorou gradativamente depois que começaram a participar dos esportes gerontológicos.

G4 - “Mudou tudo na minha vida, eu era doente cardíaco e fui encaminhado pra cá para melhorar minha saúde e isso mudou minha condição física se não já teria morrido mesmo”.

G7 - “Mudou muita coisa na minha vida fisicamente mudou porque estava muito gorda e tive dois princípios de infarto e anemia e quando vim pra cá, [...]. Meu peso foi baixando ainda mais, então minha saúde melhorou bastante mesmo”.

Para as normas estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde - OMS (1985), o conceito de saúde não está limitado a apenas a ausência de doença, mas sim, a um estado de bem estar físico, psíquico e social.

Paschoal (1996), tratando sobre as alterações do envelhecimento associadas à saúde/doença, constatou que este processo tornar -se-á mais lento, hábitos, estilo de vida e situação sócio-econômico-cultural de cada um.

Souza (1995), em pesquisa sobre os benefícios proporcionados pelas atividades físicas para idosos, apontou que no aspecto saúde houve um decréscimo em relação à insônia, crises de reumatismos, dores nas costas, entre outros.

Por tanto, verificamos que a melhoria da saúde para o idoso está vinculada à melhoria da sua qualidade de vida, tendo em vista que as falas implicaram diretamente na melhoria, não só nos aspectos físico, como também no social e cognitivo.

Nesse contexto, encontramos reforço nas palavras dos Gerontoatletas onde mostram os benefícios que as atividades físicas vêm proporcionando em suas vidas, durante estes 10 anos nos Esportes Gerontológicos:

G3 - “Eu estava com problema nas vistas, e por causa do gerontovoleibol, criei coragem para fazer a cirurgia e isso me deu um impulso pra eu cuidar de mim da minha saúde [...] antes só ficava pelos cantos [...]”.

G4 - “Mudou tudo na minha vida, eu era doente cardíaco e fui encaminhado pra aqui pra **melhorar minha saúde** e isso mudou minha condição física se não já teria morrido mesmo, aqui convivo com muitas pessoas de minha idade até trouxe minha mulher e isso nos deixa muito feliz e nos mantém vivo. Isso aqui me rejuvenesce”.

As respostas incidem com os relatos dos gerontes quando disseram que , ao aderirem aos Esportes Gerontológicos, perceberam mudanças significativas no âmbito da saúde, proporcionando aos mesmos, mais felicidade e disposição:

G5 - “Mudou pra melhor no **aspecto de saúde física e mental**, de forma geral sempre conhecendo outras pessoas que antes pela minha profissão não podia viajar, passear, só era trabalho”.

G9 - “Melhorou minha **saúde**, fiquei mais disposta, não consigo viver sem os exercícios físicos a musculação e a natação me acostumou e é preciso pra bater forte na bola”.

### 3.2.3 – Deveres de Casa

Os deveres de casa aparecem na vida, em particular “das gerontoatletas”, como uma prisão à qual ficaram confinados por um bom tempo. São entendidos como tempo do esposo, tempo dos filhos e tempo dos netos. Só houve a libertação com a entrada no PIFPS- U3IA, pois passaram a criar um tempo exclusivo para os esportes gerontológicos, mudando sua rotina diária, principalmente no sentido de libertação das obrigações de casa, como o que se observa a seguir:

G7 - [...] Antes não saia, só cuidava de filho casa e marido era difícil sair de casa por que tinha filhos gêmeos depois que eu entrei aqui, mudou totalmente foi uma revira volta.

G10 - “Se tivesse em casa só estava passando lavando cozinhando... só aqueles **deveres de casa** mesmo”.

G12 - “É muito melhor ir pra lá do que ficar em casa né? em casa eu sou a dona da casa e tomo conta de tudo, e os dias que estou lá fico fazendo movimento e aquilo que eu gosto”.

Na atualidade muitos são as(os) idosas(os) que continuam desempenhando o papel de chefe da família, tomando conta dos netos e dos deveres domésticos.

Pesquisas têm apontando para estes dados, como é o caso das investigações feitas por Souza (1995), revelando que o idoso é responsável pela família em 37%



dos casos pesquisados de um total de 100%, ficando o restante distribuído entre filho, filha e esposo.

Isso demonstra que os idosos ainda continuam a desenvolver papel de mãe e pai embora sejam avós, não tendo o direito de aproveitar seu tempo de forma que lhe pudesse trazer mais benefícios.

Com os sujeitos da nossa pesquisa, foi verificado que a prática dos esportes gerontológicos fez com que seus praticantes constituíssem um tempo próprio, destinado a sua melhor qualidade de vida, deixando de lado a rotina desagradável das obrigações de casa a que eram submetidos.

G2 - “O que mudou... foi uma mudança total, foi minha libertação de **deveres de casa** de deixar tudo limpo lavando passando engomando, aquela coisa de Amélia mesmo. Os deveres continuam, mas, não mais como uma obrigação; faço quando quero, hoje tenho uma nova vida”.

G8 - “Estar aqui pra mim é uma satisfação imensa, tanto que eu não marco compromisso com ninguém, nos dias de vir pra cá porque é o meu momento”.

G3 - [...] com stress de cuidar de casa agente fica agoniada, e ficar em casa dar aquele incômodo de não ter o que fazer [...]

### 3.2.4 – Atividade Física

As percepções dos sujeitos, em relação ao quesito atividades físicas, estiveram ligadas ao “antes da constituição familiar”. Os depoimentos giraram em torno de que, “quando eram jovens ou mais novos”, faziam, esporadicamente, alguma atividade física, mas, depois que casaram, pararam, efetivamente, de fazê-las.

Com o ingresso nos esportes gerontológicos, estes hábitos mudaram totalmente. A prática das atividades adquiridas a partir da cultura dos esportes

gerontológicos, foi fundamental para a manutenção e melhoria de hábitos de vida mais saudável.

Esclarecem que não querem nem pensar em parar com este novo estilo de viver, pois sentem a interferência de mudanças positivas agindo diretamente no seu condicionamento físico e mental.

G10 - “Os esportes ajudam muito em tudo na minha qualidade de vida [...] depois com todo esse tempo de prática de tudo que se faz aqui, **me sento e levanto no chão sem dificuldade e sem ajuda de ninguém**”.

G12 - [...] mudou muito, antes tinha dores na coluna, bico de papagaio tudo de “ite” eu tinha, (risos). Depois sumiu tudo, só de fazer o que eu gosto [...] Mudou muito minha vida.

Verificamos através dos estudos de Trindade (2001) e pelos discursos de idosos nesse mesmo Programa da UFAM, mostras de que, com a chegada das atividades físicas para a terceira idade, os idosos passaram a ter mais oportunidades de desenvolver atividades como danças, jogos, esportes, ginásticas e recreação .

A atividade física proporcionou ao público da terceira idade um motivo a mais para saírem de suas casas e manterem contato com outras esferas da vida, com outras pessoas que não sejam os parentes. Isso proporcionou a saída do hábito rotineiro que terminava deixando estas pessoas em inatividade, o que podia produzir danos ao seu bem-estar físico, mental e social.

O termo qualidade de vida foi muito mencionado pelos pesquisados ao se referirem à atividade física. Esse termo é empregado para exprimir a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida, levando em conta a condição cultural, seus princípios e valores, e como estes se relacionam com objetos e expectativas de suas preocupações diárias.

O termo qualidade de vida ou QV, “é a percepção de cada indivíduo a cerca de sua posição no mundo, de acordo com seu contexto cultural e sistema de valores e em relação a seus objetivos, normas expectativas e interesses” (OMS, 1985).

“A qualidade de vida das pessoas pode ser expressa como o resultado da compatibilidade das suas expectativas e sua efetiva concretização” (TANI, BENTO, PETERSEN, 2006. p. 132).

Pode, ainda, estar ligada aos resultados das interações das pessoas com o meio em que vivem, proveniente das habilidades de adaptações e alterações sociais que acontecem de forma contínua no habitual do cotidiano.

Depoimento extraído de estudos com idosos enfatiza a prática de atividade física e os seus benefícios no bem-estar dos praticantes: “[...] Eu me dei muito bem com estes alongamentos que eu to fazendo, não viva mais acamada, tô mais esperta, me considero mais jovem” (SILVA, 2004, p.41). E, nas falas dos sujeitos desta pesquisa, verificamos mais indícios de mudanças proporcionadas pelas atividades físicas na manutenção do processo de envelhecimento .

Os pesquisados dizem que estas atividades têm concorrido, e muito, para se manterem ativos, com autonomia de movimentos corporais, que é imprescindível para o desenvolvimento de suas atividades diárias.

G2 - [...] tenho um bar e sempre arrastava caixas de qualquer jeito e aqui com as atividades, aprendi como estar com a postura correta pra fazer este tipo de atividade e até como passar roupas, lavar louça de forma correta com a postura do corpo da gente pra podermos viver melhor até o deitar [...]

G6 - “Eu não tinha nada não, agora eu já nadei, agora tô na hidroginástica, joguei tênis de mesa [...] coreografia, dança de salão, caminhada auto-percepção, tudo aqui eu já fiz”.

G10 - “Aqui se aprende tudo por tudo; principalmente se **educar para o envelhecimento** [...] aprende-se as atividades físicas certas todas as pessoas se bem se conscientizasse viriam para um programa deste s. Hoje já sei que agente de idade não pode comer certas coisas e isso mudou também em minha vida. Aqui se tem atividades estamos sempre se movimentando e os nossos músculos não vão atrofiar”.

Mais evidências foram elencadas, o que mostra, igualmente, como foi fundamental para os gerontoatletas estarem fazendo o que gostam durante estes últimos dez anos.

Além disso, adquiriram consciência de quão importante se faz manterem-se ativos, considerando que o “nível de independência funcional ou de qualidade de vida está ligado à capacidade de cada um de manter-se autonomamente nas diferentes facetas da sua atividade diária” (TANI et al, 1998, p.136).

G8 - “Sempre fiz esporte, e os Esportes Gerontológicos, só veio assegurar mais aquilo que eu gosto de fazer. Agente sabe que com o tempo vamos perdendo a força, a velocidade a tendência é realmente conservar e isso aconteceu comigo tem me conservado bastante e se não estivesse aqui minha vida seria bem mais monótona”.

Muitas pesquisas constataram mudanças positivas ocasionadas na vida de idosos com a prática de atividade física, como: ‘me sinto mais disposto, antes não era assim me sentia devagar para fazer as coisas, sem ânimo ‘[...] com a atividade física você se sente mais disposto [...]’ (OKUMA, 1998, p.122).

Neste mesmo estudo encontramos que as melhoras com a prática das atividades não foram percebidas apenas nas dimensões físicas e psíquicas destes idosos. Ocorreram, também, na área cognitiva, porque municiou os sujeitos de informações importantes para mudança de hábitos no seu dia a dia.

Oliveira e Furtado (2005) também encontraram resultados que apontam para a prática de atividade física regular atuando como minimizadora dos efeitos deletérios do processo de envelhecimento, interagindo, positivamente, na vida de idosos.

É de domínio público que estas atividades não retardam o envelhecimento, mas atuam, indiscutivelmente, como acessório mantenedor de uma cultura de vida ativa e mais saudável.

Portanto, pensamos que o hábito regular da prática de atividades físicas por pessoas em fase de envelhecimento, pode proporcionar melhoras no bem estar geral, preservando e mantendo a independência de movimentos.

Estas informações se confirmam pelos relatos dos gerentes, ao se reportarem, respectivamente, à prática de atividades físicas e às mudanças observadas na dinâmica de suas vidas.

G2 - “Não consigo viver sem os exercícios físicos e a natação, me acostumei, e é preciso pra bater forte na bola”.

G7 - “No projeto eu me encontrei e foi uma maravilha mesmo, já fiz hidroginástica pratico vôlei e agora vou fazer musculação [...]”.

Com o decurso dos anos, a capacidade dos idosos em fazer suas tarefas cotidianas, normalmente, é reduzida, tendo, como resultantes, as alterações de ordem biológica, psicológica e social.

Segundo estudos realizados por Spirduso (2005) constatou-se que grande parte das manifestações de insuficiências orgânicas, é mais motivada pelo desuso funcional do que pela falência efetiva das capacidades físicas motoras e intelectuais.

As atividades físicas e esportivas proporcionam ao idoso a melhoria e conservação de movimentos rotineiros como subir escadas agachar-se para pegar objetos, amarrar sapatos, entre outros.

Essas atividades ainda desempenham papel de potencializadoras de realizações pessoais ou de aspirações que não puderam ser feitas em outras épocas e passam, agora, a serem efetivadas com o ingresso nas atividades dos esportes gerontológicos, como argumenta a entrevistada de:

G11 - “A minha vida mudou muito, pois casei muito nova e não aproveitei. Por exemplo, o vôlei era algo que era apaixonada, mas, não podia fazer e aí quando entrei lá me matriculei logo no gerontovôleibol. Sempre gostei de música e de dançar mais na época não podia e isso ficou preso dentro de mim e quando eu fui para a 3ª Idade eu me libertei com as atividades de lá”.

### 3.2.5 – Educação

A convivência, segundo Zimmerman (2000), estimula o pensar, o fazer, o trocar, o reformular e, principalmente, o aprender. Acreditamos que o exposto leva, automaticamente, à procura de constante aprendizado, obtendo, cotidianamente, novas informações que poderão incidir em mais trocas que promovam mais estímulo à educação.

A aprendizagem segundo Moragas (1997) diz respeito à leitura que fazemos em busca de conhecimento novos, de atualização, ou memorização de coisas já aprendidas

O contato mantido, cotidianamente, entre os participantes das atividades do projeto faz com que haja mais estímulos às trocas de aprendizagem. Essa troca os auxilia a se manterem informados e em constante aprendizagem, conforme foi bem observado nestes depoimentos:

G10 - [...] Aqui me informo de tudo o que acontece na Universidade porque estou próxima das pessoas. Como já falei, já tinha alguns hábitos e aí aqui só serviu para eu não parar e sim, dar continuidade e melhorar.

G1 - “Teve muita importância na minha vida, como já disse mudou minha educação [...] tenho mudado muito aqui até a convivência com os colegas e a **educação do envelhecimento mudou muito agente**, e tem que mudar pra melhor sempre”.

G8 - “A partir deste projeto eu procurei me atualizar, fazer. Aqui se aprende porque a vida é um eterno aprender então isso mudou **aprendi muito aqui**”.

Os Programas educacionais para idosos, segundo Neri e Debert (1999), surgiram no Brasil no início da década de 1960, por iniciativa do Serviço Social do

Comércio – Sesc. Suas programações, elaboradas com base em atividade de lazer, eram voltadas para o tempo livre. Compreendia atividades ficas e esportivas, recreação, turismo, desenvolvimento cultural educação para saúde, entre outros.

Na década de 1980 as Universidades começaram, também, a abrir espaço educacional para esta clientela que só tende a crescer nas décadas futuras.

A partir dos Esportes Gerontológicos oferecido aos gerontoatletas, estes acreditam que podem aprender muito mais e sentem ter a responsabilidade de passar suas experiências para as gerações futuras.

G2 - “Minha **educação familiar** mudou, pois antes só falava com meus filhos gritando hoje consigo conversar sem gritos. Não usava blusa sem manga, tênis, não me maquiava coisa que não fazia antes, me sinto viva sou vaidosa até furei a orelha. E não é por que somos idosas q ue vamos deixar de aprender e ensinar coisas todos os dias”.

Gusmão (2003) salienta que é nas vivências diárias que as avós e avôs transmitem aos netos conteúdos essenciais de sua cultura. Segue dizendo que:

Na maioria das sociedades humanas a responsabilidade de perpetuação da cultura, bem como a de orientar os mais jovens, em especial as crianças, ensinando-lhes os princípios básicos fundamentais de sua cultura [...] O contato inter-geracional propicia o exercício de uma prática educativa e a transmissão da cultura através de modelos e relato oral [...] procedimento esse mediado pela cultura e pelo mundo que os cerca. (p.53)

A educação é vista por Witter (2006) como sendo um dos meios para se vencer desafios e limitações impostos pela idade ou pela sociedade, sendo capaz de proporcionar novos conhecimentos e oportunidades para a busca de bem-estar físico e emocional.

Seguindo, igualmente, este raciocínio, a autora afirma que, além de adquirirmos mais conhecimentos, a melhoria da educação amplia os relacionamentos sociais.

Notamos, claramente, por essas falas e pelos depoimentos dos gerontoatletas, que a educação pode ser o grande veículo de trocas e sedimentações educacionais e culturais entre gerações.

As atividades esportivas nos direcionam sem sombra de dúvidas aos processos educativos, começando pela aprendizagem das regras até a simples execuções das mesmas. Pois muitos valores educacionais são formados e reformados dentro das atividades esportivas.

Quem diz jogo, diz, ao mesmo tempo, esforço e liberdade, e uma educação pelo jogo deve ser fonte de dificuldade física da mesma maneira que alegria moral [...] jogar é buscar um prazer moral. É esse prazer moral que devemos transpor para a nossa educação, se queremos calcá-la nas atividades espontânea do jogo. (CHATEAU, p.128 apud PINTO 2006).

Neri e Debert (1999) apontam que, em todo o mundo, é significativa a procura por atividades educacionais pelas pessoas em fase de envelhecimento.

Os programas de educação oferecidos em universidades podem ter múltiplas formas, como exemplo, o Programa dos Esportes Gerontológicos.

### **3.3 – Supostas Transformações sem a Prática dos Esportes Gerontológicos**

Nesta fase do estudo abordamos as mudanças que poderiam ocorrer na vida dos gerontoatletas, sem a prática dos Esportes Gerontológicos. Obtivemos como resultado as subcategorias: tristeza, solidão, depressão e morte, vistas como os fatores negativos, pelos pesquisados, pela não participação nas práticas dos esportes gerontológico.



### 3.3.1 – Tristeza

A clareza dos pronunciamentos revelados com relação a esta subcategoria é marcante, levando em conta comentários e posicionamentos expressos pelos sujeitos.

Quando indagamos sobre como seria o dia a dia sem a prática dos esportes gerontológicos, as reações, tanto corporal como as expressas em palavras, foram de muita tristeza. Isso descrito só de imaginarem não poder continuar desenvolvendo suas atividades com seus pares.

Essa nitidez de reações mostra como os Esportes Gerontológicos estão arraigados na rotina destes sujeitos e como vem se alicerçando positivamente na vida dos mesmos.

Conferimos a afirmação nas falas expressas por :

G12 - “Eu não sei explicar não; mas, acho que **não ia ser legal pra mim não**. Não iria mesmo por que quando chego lá, que agente e se encontra é aquela festa; e agente fica conversando e chega na hora do jogo, agente vai jogar. [...] **Eu não sei explicar isso pra senhora não**. Só sei que iria me sentir muito triste mesmo. Estes meses não estou indo porque a cirurgia da vista e estou contando nos dedos pra voltar a jogar vôlei, estou ansiosa a senhora não sabe com estou, no dia que eu deixar o vôlei vou penar muito, tenho penado por não estar participando estou ansiosa pra voltar a jogar”.

G11 - “Que pergunta é essa? O que é isso? Meu Deus! Não sei nem responder, é bom nem pensar?... Não quero nem pensar neste negócio, pois **é muito triste isso?** Mas, então eu acho que se eu sáisse... **Não quero pensar nisso**”.

G9 - “**Ficaria triste e chateada** por não participar, não iria trazer nada de bom se não pudesse participar, pois os exercícios físicos é bom pra saúde e também é onde agente encontra amigos”.

A tristeza expressa nas falas está claramente relacionada à suposta não participação nos Esportes Gerontológicos, o que causaria solidão e isolamento por falta de pessoas com quem conversar. Além disso, haveria o afastamento dos

amigos, os danos à saúde e a exclusão da vida social, que outrora experimentavam, quando não faziam parte do projeto.

Encontramos depoimentos de idosos em estudos de Silva (2004) referindo-se ao isolamento sem a prática de atividades socioculturais:

“Tem várias recreações esportivas e outros divertimentos que ajudam na saúde dos idosos, porque nós não podemos ficar isolados, nós precisamos também de tá em contato com nossos irmãos, ou seja, jovem, idosos, estamos no mesmo barco. (SILVA, 2004, p. 41)

Isto sedimenta ainda mais a importância destes movimentos para as trocas de convívio entre os idosos e o seu não confinamento. Como também descreve Simões (1998), a atividade física atua no organismo do idoso não de forma isolada, mas ligada às atividades sociais. Pensamos, porém, que isto pode contribuir para que as pessoas se livrem de preconceitos e redescubram a felicidade.

Ponderamos que esta felicidade é experimentada pelos sujeitos estudados nesta pesquisa, ao esboçarem tristeza quando são levados a pensar em como seria seu cotidiano sem a prática de Esportes Gerontológico. Presume-se uma ligação ao medo de perder esta felicidade que redescobriram com os jogos.

### 3.3.2 – Depressão

Neri e Debert (1999) associam depressão à experiência de adoecimento podendo ocorrer sozinhas ou acumuladas, ligadas a quedas no ambiente físico, afastamento e isolamento social, solidão emocional ou conflitos familiares ligados a perdas afetivas em ambiente social.

Pesquisas vêm apontando para as atividades físicas como redutoras dos níveis de ansiedade, estresse e depressão. Okuma (1998) sinaliza os exercícios como agentes a favor da melhoria de quadros depressivos identificados em idosos.

Quando abordados sobre o que mudaria sem a prática dos Esportes Gerontológicos, os idosos desta pesquisa apontaram a depressão como uma das possibilidades de ser observada nessa população.

G3 - "O que mudaria é que eu ia **ficar em casa depressiva** e com stress de cuidar de casa e agente fica agoniada de estar em casa, eu acho que não agüentaria, não sei o que iria fazer de minha vida".

Martinez e Gracia (1997) mostram outros fatores desencadeantes da depressão como os relacionados ao falecimento do cônjuge, limitações físicas, restrições das atividades sociais, entre outros. Esses dois últimos estão associados à pergunta feita aos sujeitos deste estudo.

O aparecimento da depressão aqui está associado a não poder participar dos Esportes Gerontológicos, seja por quaisquer motivos. As respostas apontaram para a depressão porque pode causar o afastamento do convívio social e as limitações físicas, conforme foi relatado:

G5 - "Ah! iria ficar muito ruim pra mim porque isso aqui pra mim é tudo... sem contar que sem esporte iria ficar em casa sem comunicação com as pessoas é que é chato pra caramba".

No depoimento seguinte, percebemos que o fato da geronte ter entrado de férias por um período de um mês longe das atividades, fê-la sentir-se depressiva, sem ter o que fazer. Mesmo estando saudável bateu o desânimo, sem causa aparente:

G7 - “Mudaria muita coisa, a primeira é que **eu iria entrar em depressão**, só por que entrei de férias do projeto estava ficando triste mesmo fazendo alguma coisa em casa e brincando com o neto estava me faltando aquilo de vir pra cá se acabar isso aqui eu não sei [...] Não sei se me acostumaria, acho que viria para o Campus todos os dias do mesmo jeito, porque quando não venho pra cá fico muito agoniada. Hoje, está chovendo vim assim mesmo estava louca pra vir é minha segunda casa. Eu falo pra minha filha: estou indo pra minha segunda casa e ela diz: não, você vai pra sua primeira casa porque a senhora só fica aqui nos finais de semana”.

Muitas vezes, ao se isolar, o idoso desenvolve um estado depressivo que segundo Souza, Jacob Filho e Souza (2006), levam o idoso a concentrar -se em coisas passadas, em perdas ocorridas, podendo desencadear quadros depressivos.

A condição depressiva do idoso, segundo Gadelha (2007), está relacionada à ausência de atividade em seu cotidiano. O autor ressalta que o isolamento e o sedentarismo de pessoas idosas são fatores de risco para a saúde, em particular, para quem tende a desenvolver problemas de depressão.

Com o início do processo de envelhecimento a pessoa tende a tornar-se mais inativa e acomodada. Leite (1996) defende que o exercício físico é fundamental para manter o bom funcionamento do sistema cardiocirculatório e respiratório, preservando a força muscular, os reflexos e a coordenação motora .

Verificamos que a atividade física tem sido bastante apontada como uma das aliadas ao combate à depressão, sendo seus efeitos benéficos nos aspectos psico - sociais e fisiológicos, auxiliando, assim, no afastamento de quadros depressivos.

Pelos discursos apresentados, julgamos ser pertinente e fundamental a inserção de idosos em programas de atividades físicas esportivas, adaptadas e bem orientadas. Essa inserção melhora substancialmente a vida de pessoas idosas, prevenindo e auxiliando em tratamentos que possam debelar quadros depressivos.

### 3.3.3 – Morte

No decorrer das entrevistas verificamos que o quesito morte, em particular para estes pesquisados, está relacionado à falta de movimentos e ao isolamento e não necessariamente a doenças. As respostas a este quesito são diretas e sucintas, conforme podem ser constatadas:

G4 - “Não sei, porque sem isso aqui, **já estaria morto**”.

Estes gerontes, de certo modo já se habituaram a desenvolver os Esportes Gerontológicos com os amigos e/ou grupos, sempre estando sempre em movimento, quer seja físico ou cultural.

Pensar em perder os benefícios oriundos dos Esportes Gerontológicos é se remeter à morte. Para eles não é razoável se imaginarem sem poder fazer o que gostam e que tem feito diferença, de forma positiva, em suas vidas.

Pelos depoimentos colhidos, constatamos que muitos desses sujeitos recomçaram a dar um novo sentido a sua vida depois da inserção nos esportes gerontológicos. Imaginarem-se fora dele, agora, é o mesmo que não poderem mais jogar, perder os amigos, as festas, viagens e os exercícios que tanto têm contribuído para uma vida mais saudável e participativa.

Silveira e Bento (1982), versando sobre os sintomas da velhice, citam que a morte como limite para uma perspectiva futura faz com que o idoso busque formas anestesiadas de viver, isola-se, refugia-se nas lembranças e vive no passado.

Talvez este quadro pudesse aparecer nos idosos pesquisados mediante a falta da participação no projeto. De acordo com Debert (2004), embora os(as)

idosos(as) não se envergonhem de serem visto como tais, eles se esquivam das coisas que associam a velhice à fragilidade e à doença.

Pensamos ser o ponto de vista da autora, um dos motivos que impele ao não afastamento de atividades que proporcionam prazer e bem estar, acreditando que, ao deixarem de praticá-las, irão certamente ao óbito.

Existem fatos palpáveis de que a mortalidade entre pessoas idosas pode diminuir com a regularidade das atividades físicas. Isso nos pareceu vital para esse grupo não parar de fazer os Esportes Gerontológicos, pois sabem das melhoras que a prática dos esportes podem proporcionar em seu cotidiano.

Atualmente pesquisas mostram a cada dia que as atividades físicas “Além de reduzirem doenças crônicas, ocasionam a redução de uso de remédios, previnem o declínio cognitivo mantendo o status funcional melhorando a auto-estima” (WITTER, 2006, p.156).

Como apuramos, o quesito morte é tratado como um dos motivos para não se pensar em parar de praticar os Esportes Gerontológicos. Quando abordado para falar sobre esse assunto um dos gerontoatleta pesquisado, ficou pensativo, e, ao responder, também foi sucinto:

G2 - “Acho que já estaria morta. **Não estaria viva com certeza**”

O fator isolamento e a solidão podem desencadear o sentimento de morte, pois intuímos que a falta de alguém para conversar, o não ter o que fazer o não ocupar a mente com coisas boas pode levar a morte mais precocemente dos idosos.

G6 - “Filha todo mundo sai de casa ainda que eles não queiram me deixar sozinha, eles vão trabalhar e eu fico só e vêm mil pensamentos na cabeça da gente e aí começa a ficar triste parece assim que agente tá morrendo. **Filha e se agente vem pra cá, parece que agente tá vivendo! Parece não; é verdade! Agente está vivendo!** Pra mim aqui é tudo! é minha vida”.

Puga Barbosa (2000) esclarece que o ser humano, de modo geral, tem que admitir que a morte faça parte da vida, e que o adulto deveria ser ensinado para entrar na fase de envelhecimento. Naturalmente, os pesquisados sabem que a morte é uma realidade inerente à existência. No entanto, percebemos, nitidamente, nos entrevistados, a preocupação em praticar atividades de natureza física e social, com o fim de se manterem vivos e saudáveis.

### 3.3.4 – Doença

A atividade física tem sido apontada como uma das mais eficientes estratégias para se viver bem e melhor, com ausência ou não de doenças. Afinal “Envelhecer não é adoecer. Envelhecer não é medicalizar a vida [...] não se pode ter na velhice o conceito de saúde como a ausência de qualquer doença” (GUIDE e MOREIRA, 1996, p. 21).

As pessoas classificadas como sedentárias segundo estes mesmos autores, tendem a viver até três anos menos do que os indivíduos que gastam mais do que 2.000 kcal por semana em exercícios físicos. Estudos confirmam que os efeitos dessas atividades são perceptíveis em até 20% da redução de mortalidade cardiovascular, apontada como a grande causadora de óbito nessa fase da vida.

Com a prática regular dos Esportes Gerontológicos, durante uma década, os gerontes pesquisados descobriram os efeitos positivos dessa prática em seu bem-estar. Houve melhora na saúde, destacando os aspectos cardiovasculares, a perda de peso, a manutenção em níveis aceitáveis da pressão arterial e diminuição da debilidade física.

G5 - “Ah! Iria ficar muito ruim pra mim porque isso aqui pra mim é tudo, pois **iria afetar muito a minha saúde e ficar doente**, pois iria ficar obeso, tomo minha cervejinha mais com o esporte não corro risco de ficar obeso”.

G8 - “Seria muito problemático... Principalmente por doença..., teve uma época que tive bursite e o medico me proibiu de jogar fiz fisioterapia e não melhorava e resolvi voltar por conta própria e me curei. Olha é difícil de responder, porque este jogo faz parte de minha vida”.

Foi notória a verbalização dos pesquisados de como associam o não participar dos Esportes Gerontológicos às doenças e aos efeitos deletérios que possivelmente iriam adquirir, ou seriam acometidos novamente, sem a prática continuada desses esportes.

G1 - “Os médicos dizem que eu não apresento a idade que tenho, pois sou saudável, quando não jogo bola é que eu me sinto mal e doente”.

G2 - [...] eu era obesa, com problemas de coração e pressão [...] agora me sinto apta pra fazer qualquer coisa.

G10 - “Quando cheguei aqui não podia levantar o braço porque doía o joelho também, como diz ”estava toda entrevada”.

### **3.4 – Alterações na Dinâmica Cultural com as Atividades Sociais**

Trataremos, a seguir, das alterações ocorridas na dinâmica cultural da vida de idosos com relação ao aumento de atividades sociais depois que passaram a ser gerontoatletas.

Pelos resultados obtidos concluímos que todos os idosos, por tanto 100% do grupo, fazem mais atividades culturais depois que passaram a fazer parte dos Esportes Gerontológicos. As respostas a esse quesito ocasionaram a formação de três subcategorias onde suas unidades temáticas referem-se a viagens, festas, encontros.



### 3.4.1 – Viagens

Os idosos estão cada vez mais conscientes de que a busca de novos interesses é extremamente saudável para se manterem longe do isolamento e do sedentarismo que são apontados por eles como os maiores empecilhos para se levar uma vida saudável.

Nos dias de hoje, Silva (2002), as atividades turísticas, nas quais se inserem as viagens, têm aparecido como o primeiro setor na economia mundial com altas taxas de crescimento. Isso se pode constatar tanto no número de turistas como em gastos nos locais que visitam segundo

As definições de turismo quase sempre convergem para uma mesma vertente, estando sempre relacionada ao deslocamento de pessoas, à temporalidade, ao aspecto social como cultura, arte, entretenimento e lazer. Portanto “O turismo é uma atividade humana intencional que serve como meio de comunicação e como elo de interação entre os povos” (WAHAB, 1993, p.26).

O mercado turístico para idosos, atualmente, aparece como um dos seguimentos mais emergentes do turismo.

Acreditamos que esta modalidade de turismo se justifique, não apenas pela questão do crescimento da população idosa, mas também, pelos interesses peculiares às pessoas que nelas estão inseridas.

Para Souza, Jacob Filho e Souza (2006) esta segmentação no ramo da hotelaria apareceu em decorrência da identidade que é vista como um conjunto de características partilhadas por membros de um grupo que permite a identificação e a diferenciação das pessoas no interior deste mesmo grupo em relação a outros grupos.

As viagens facilitam trocas culturais, de valores e também desenvolvem parcerias e a autonomia entre as pessoas.

G1 - “[...] **agente sempre viaja tem passeio faz bem pra gente** só traz benefícios, quando fazia gerontocoreografia agente se apresentava em muitos lugares até aparecíamos na TV! Conheci muitas pessoas e com o gerontovôleibol, sempre estamos competindo em lugares e da para passear com a turma”.

G5 - “Eu era muito dependente e eu melhorei muito, muito mesmo. Hoje tenho coragem antes não saia só, eu tinha medo; mais melhorei bastante, hoje, viajo pago as coisas de casa, tenho segurança compro minhas próprias roupas”.

G10 - “Eu viajo muito, já viajei em muitos Congressos daqui, e também participo de outro grupo chamado Grupo de viagens para idosos, e cada um cuida de si.

Constatamos que para estes pesquisados as viagens ou passeios passaram a fazer parte das programações sociais da vida dos gerotoat letas no projeto, sendo constantes as programações turísticas oferecidas.

Muitos destes, nunca tinham viajado, nem dentro do próprio estado. Desde que passaram a fazer parte do projeto, já fizeram viagens até para o exterior.

Para determinados idosos, as viagens possuem conotação de lazer, Marcelino (2002) diz que o lazer se refere a um componente da cultura historicamente situada, por não considerar como um fator isolado, mas por uma série de fatores interligados á dinâmica cultural do tempo disponível.

Os idosos ao participarem das atividades de turismos também estão à procura de momentos prazíveis e por isso eles se engajam nessas atividades procurando fazer o que querem e na hora que acham mais conveniente daí a conotação de lazer.

G11 - "Aqui faço o que mais gosto [...] viajar sempre, adoro viajar. Já conhecia o Brasil e quando entrei aqui passei a conhecer o exterior e tudo isso foi depois que entrei aqui. Isso aqui é uma família quando passo daquele portão esqueço".

G8 - "Eu tinha outras atividades como dança mais era bem menos por que tinha um marido repressivo e três filhos pra criar e quando ele morreu, eu tinha que criar os filhos, mas, hoje tenho mais viagens com grupos de terceira idade [...]"

Encontramos em Silva (2002) outros motivos que levam um indivíduo a realizar viagens turísticas são dois:

Deficiência que refere ao ato **sair de**, diz respeito ao ato de fugir de problemas, sair da rotina, descansar e sair da poluição.

E, os de excesso ligado ao **ir para**, que fala de diversão, interesses culturais, fazer ou completar cursos, visitar feiras ou exposições, conhecer novos lugares, conhecer pessoas, buscar aventura e conviver com a natureza.

As maiorias dos idosos que procuram as viagens enquadram-se nos dois grupos acima, e são visto como as pessoas que pararam de sentir pena de si mesmo e de se aborrecer com as preocupações dos outros.

Bahl (2003) adverte que as viagens incentivam a sociabilidade e a comunicabilidade expandindo o universo cognitivo pelas vivências adquiridas.

G4 - Antes só viajava pra pescar, hoje viajamos vamos até pra outros estados competir além dos passeios ate pra fora do Brasil

G2 - "[...] hoje tenho bem mais atividades, fui oito anos presidente do Centro Acadêmico daqui, e sempre participando de festa de eventos, viagens, Congressos conhecendo pessoas diferentes políticos até conheci o Reitor da Universidade. Quando que iria conhecer se não sabia o que era ser um Reitor? Com as atividades daqui até isso aprendi.

Normalmente estas pessoas quando viajam usam seu tempo de forma divertida e saudável, procurando novos conhecimentos, novos lugares culturas diferentes, aumentando e fortalecendo os laços de amizade que é importante para o convívio social.

### 3.4.2 – Festas

A subcategoria festa apareceu em três momentos na vida dos idosos, **antes do casamento durante do casamento e depois que passaram a ser gerontoatletas.**

O **antes** fez referência à época em que eram solteiras e, portanto participavam mais de festas/baile e tinham mais atividades sociais.

O **durante** o casamento quando vieram às responsabilidades com deveres de casa/família e a ainda a repressão do marido, sendo maioria das atividades sociais realizadas em família.

G7 – “Pra ir a festa baile eu ia quando era solteira depois que casei parei de ir porque meu marido não gostava de dançar, hoje em dia ele fica e eu vou”.

G6 - “Antes não tinha amiga nenhuma, passeios só era se fosse da família ou aniversário de crianças antes não tinha vontade de sair muito não.”

G8 - “Eu tinha outras atividades como dança mais era bem menos por que tinha um marido repressivo e três filhos pra criar e quando ele morreu eu tinha que criar os filhos”.

G12 - “Antes eu não saia não. Porque meu esposo ele nunca dançou e eu chorava pra ir numa festa, eu me casei com 15 anos e sei lá ficou tudo preso em mim [...]”

Conforme as falas, verificamos que a repressão dos esposos foi apontada como um dos fatores que fez com que as gerontoatletas pesquisadas, se afastassem de atividades sociais, mas, foi verificado que um dos motivos de não acompanharem as esposas foi a não habilidade para dançar. Isso de qualquer modo parece ser é um indicador de afastamento social.

Magnani (1984) aponta que é nas festas que as comunidades vivem momentos culminantes, quando comemoram ritos, adensa as relações sociais e produz cultura.

Quanto ao quesito **depois** que passaram a ser gerontoatletas, registram-se mudanças significativas na vida social dos pesquisados “uma verdadeira revira volta” segundo palavras de G7:

G7 - “Mudou totalmente foi uma **revira volta**, as meninas me convidam pra ir a tal lugar e eu pergunto ao meu marido se ele quer ir; Ele diz não. E eu arrumo minha mala e só volto no outro dia depois da festa. Depois de quatro anos meu esposo começou a freqüentar e está aqui agora e quando agente está aqui não tem os atritos que tem lá fora às vezes. Até isso mudou depois que entrei aqui

A festa tem significado de descontração desprendimento e pura alegria para os pesquisados, sendo visto que datas comemorativas como festa junina dia das mães dia do idoso, aniversário dos (as) colegas tudo é motivo para comemorações.

Sem contar os bailes que são promovidos pelo PIFPS -U3IA, com concursos de dança, geronto carnaval, que são vistos como o ponto alto das festas oferecidas os Acadêmicos da 3ª Idade.

Verificamos que nas festas acontece um verdadeiro desfile de maquiagem, salto alto e vestido longos além de muito brilho nos acessórios usados, que mostram um verdadeiro contraste de gerações convivendo de forma harmônica. Nas festas oferecidas pelo Programa participam amigos e familiares que fazem questão de não ficar de fora pela alegria contagiante que é estabelecida entre os participantes.

Nas inquirições de Rosa, Pimentel e Queirós (2002) as festas podem proporcionar a aceitação para renovação dos laços de reciprocidade, ajuda mútua de reconhecimento e reposição simbólica.

As autoras falam que a festa apresenta sentidos e significados, como ordem, desordem, diversão, trabalho segurança conflito de vocação, convivência efervescência, excesso, ambigüidade, gratuidade e espontaneidade.

O exposto tem conformidade com as seguintes falas retratadas na pesquisa:

G6 - “Eu gosto de está aqui eu gosto de tudo, na festa junina eu participo das brincadeiras, aqui eu vou em tudo [...]”

G5 - “[...] tenho disposição de sair mais, dançar, aproveitar mais a vida e me manter mais jovial. Vejo colegas que estão envelhecendo em casa e não tem vontade de fazer nada. Eu aproveito bastante aqui”.

G9 - “Mais atividades! Agora é festa, viagem encontrar as colegas coisa que antes não fazia nada disso. Ah!! Largo tudo e venho pra aula [...]”

A festa parece distinguir-se como um dos elementos coadjuvante para o aumento significativo de atividades sociais no cotidiano dos gerontoaltetas. Parecendo ser um momento onde transparece o quanto e stão aproveitando esta etapa da vida com aceitação, deixando evidente que sempre é tempo de diversão, de alegria e de se mostrarem bonitas. Este dinamismo nos mostra o quanto às atividades sociais pode provocar uma vida mais alegre e saudável, Rosa, Piment el e Queirós (2002) citam que:

Nas atividades festeiras pode se notar que outras regras são estabelecidas, mas não se rompe com as cotidianas [...] beber, comer, namorar dançar e divertir são ações cotidianas, mesmo ocorrendo nas festas de forma ampliada. (p.24).

A “festa na cultura como processo de desenvolvimento e construção social, é um movimento em que a vida se constrói e reconstrói, e que é necessário pensar neste conteúdo de estudo como dinâmica cultural das sociedades modernas” (DURHAM, 1984, p. 67).

### 3.4.3 – Encontros

Esta subcategoria sugere os encontros em shopping para tomar chás, encontros para bater papo, tomar cervejas em barzinho ou na casa/sítio de algum amigo, encontros filantrópicos e até congressos voltados para área de Gerontologi a.

G1 - Quando fazia gerontocoreografia agente se apresentava em muitos lugares até aparecíamos na tv conheci muitas pessoas e com o gerontovolei sempre estamos competindo em lugares e dar para passear com a turma.

G4 - [...] Tomamos uma geladinha de lev e com os colegas.

G7 - “Vamos a aniversários das colegas que tem sítios. Quando agente não tem nada pra fazer agente se reúne vamos tomar uma cerveja e ficamos até tarde”.

G8 - “Hoje tenho mais atividades com grupos de terceira idade [...] encontros filantrópicos e de bate papo”.

Estes depoimentos retratam o quanto mudou as atividades sociais, pois mesmo não tendo uma programação pré-definida, se articulam no sentido de programarem alguma atividade para não ficarem sem contato ou sem fazer nada.

Para Oliveira (2001) um dos caminhos para a busca da longevidade, são os encontros entre idosos. Estes contatos permitem momentos de descontração e satisfação.

Os encontros entre idosos são permeados por trocas de experiências em todos os níveis sendo uma grande oportunidade para integração e desenvolvimento social.

Percebemos por tanto, como estas trocas sociais são fundamentais para manterem-se ativas e em contato com as novidades da atualidade.

### **3.5 – Exposições da Visão sobre como Encaram os Esportes Gerontológicos**

Esta categoria diz respeito a como os gerontoatletas enfrentam as competições dos esportes gerontológicos e seus adversários, tendo como subcategorias a competição, ganhar e perder, brincadeira e medalhas.

### 3.5.1 – Competição

Nas entrevistas com gerontes sobre como encaram as competições dos esportes gerontológicos encontramos algumas das muitas facetas imputadas ao esporte e que podemos verificar nesta pesquisa que perduram em todas as fases da vida humana.

Vários autores defendem opiniões divergentes sobre o sentido de competição no esporte. No entanto, Barbanti (1994) fala sobre competição a partir da adoção de um caráter de experiência e comunalidade tendo como consequência o aumento da auto-estima, ações racionais e cooperação para atingir um objetivo.

Neste quesito os resultados obtidos são vistos sob o posto de vista dos gerontoatletas o cunho competitivo que atribuem aos Esportes Gerontológicos, confirmamos o exposto nos depoimentos contundentes a seguir:

G4 - “**Competição é competição em qualquer fase da vida** agente quer ganhar agente treina pra isso, pra ganhar mesmo. Quando vou jogar ou treinar levo muito a sério, me divirto mais levo muito a sério”

G7 - “[...] Encaro como **competição é como uma coisa séria mesmo** ... Eu digo que venho pra treinar porque no dia que vou pra competição eu quero ganhar [...] Eu levo muito a sério o que faço aqui, eu treino pra fazer o meu melhor, minhas colegas que reclamam e dizem que sou muito Caxias por que eu jogo de cara fechada para não de sconcentrar”

A pesquisa realizada por Olinger (2007) sobre a prática de atividades físicas por grupos de 3ª Idade em Manaus apontaram inicialmente que estas atividades eram vista com uma prática vinculada ao combate do sedentarismo e a ociosidade muito comum nesta fase de vida.

Entretanto verificou-se uma modificação com o passar dos anos em tais objetivos, configurando-se atualmente como práticas mais competitivas, de caráter esportivo.



Os registros encontrados por Olinger (2007) foram retratados com o mesmo significado quando G3 referiu-se ao sentido que atribuía às competições dos esportes gerontológicos:

“Apesar de nossa idade jogo pra gente é jogo [...] No começo da competição fico muito nervosa ansiosa principalmente no vôlei que é muito competitivo. Quando entro é pra ganhar, pois o adversário vem pra ganhar da gente então é competição até o final”.

Corroborando com o exposto, Martins (2003) em pesquisas com adolescentes de ambos os gêneros em aulas de educação física escolar, comprova que mesmo não estando sendo desenvolvido o esporte de maneira competitiva nas aulas, o jogo não tinha para ambos qualquer outro objetivo que não fosse vencer a partida mostrando que em qualquer fase da vida é observado o cunho competitivo do esporte.

Santiago (1993) também apontou o esporte para gerontes como competição, sendo confirmado partindo da opinião extraída de um de seus pesquisados: ‘A competição é uma prova que agente conseguiu alguma coisa, agente treina com mais vontade [...] é importante para gente competir’. (SANTIAGO, 1993, p.73-74)

Acreditamos que é necessário um cuidado para o não fomento de competição exacerbada, para não corrermos o risco dos participantes tornarem -se individualista deixando de vivenciar uma infinidade de manifestações possibilitada somente pela cultura corporal de movimentos.

O esporte pode ser trabalhado com o idoso “em seus diferentes aspectos: rendimento, promoção da saúde, lúdico de forma adaptada ou não e de acordo com interesse demonstrado por eles” (MAZZO; LOPES; BENEDETTI, 2004, p.222)

Averiguamos através dos depoimentos neste item, que mesmo os gerontoatletas encarando os esportes gerontológicos como competição existe um

número significativo de pesquisados que encaram os esportes como um momento de congregação, cooperação e socialização com os colegas de equipes e com os outros participantes.

G5 - “Quando vou competir jogar ou treinar levo muito a sério, me divirto mais levo muito a sério, se perde fica tudo bem **me divirto do mesmo jeito**, mas com seriedade. Final é parabéns pra quem ganha e perde além de conhecer muitos colegas”

G6 - “Na competição pra mim todo mundo é amigo; **se ganhar se ganhou, se perder, perdeu**. É como eu já disse: se ganhar ganhou se não ganhei; tá tudo bem do mesmo jeito, quero ser amiga de todos”

G2 - No começo da competição fico muito nervosa ansiosa principalmente no vôlei que é muito competitivo [...] mas, quando termina vamos lá cumprimentamos todos e tenho muitos amigos de fora e eles sempre querem jogar com agente.

Por tanto, mesmo sendo visto pelo gerontoatleta como competição, e muitas vezes bastante acirrada, os Esportes Gerontológicos contribuíram significativamente para a socialização dos mesmos

Estas atividades podem ser um instrumento essencial para a inclusão social das pessoas em fase de envelhecimento de forma ativa e rica em socialização.

Verificamos também neste item que, mesmo estando competindo, os gerontoatletas conseguem visualizar a competição como superação de seus limites, como um momento necessário para atitudes cooperativas, onde vencer não circula como mais importante mesmo vendo os Esportes Gerontológicos como competição.

G4 - “Encaro como competição [...] mas, a disputa é só dentro do jogo por que faz parte, fico torcendo pra ajudar a turma a ganhar e é muito legal”.

G2 - “Sempre quero participar, a natação, por exemplo, é o meu fraco mais gosto de desafio e nado mesmo sendo a última. E o melhor é a família e os colegas torcendo”.

G11 - Encaramos com tranquilidade, nós estamos ali para competir e ganhar também né! [...] mas, acho que nossa união faz diferença .

A concordância do resultado exposto, também foi verificada em Alencar (2001) para ele, a participação do idoso em competições, pode favorecer o desenvolvimento das qualidades referentes à iniciativa e confiança em si mesmo.

Por tanto, é relevante destacarmos mais estes aspectos e informando a respeito da visão de como os gerontolátetas encaram os Esportes Gerontológicos.

### 3.5.2 – Ganhar e Perder

A relação do geronte nesta pesquisa com o sentimento de ganhar ou perder, está intrinsecamente relacionada com a visão de como encaram as competições dos Esportes Gerontológicos.

Sendo esta subcategoria ligada às reações desencadeada na hora do jogo, que para uns é motivo de alegria quando ganham, e frustração quando perdem.

Mas, para outros aparece de forma a não ter uma conotação tão importante, pois só o fato de ter participado, ganhando ou perdendo já valeu apenas.

A opção por agregar o ganhar ao perder, foi necessário devido às falas dos entrevistados quase sempre estarem subseqüentes ou atreladas uma a outra e para não perdermos nenhum elemento das falas dos sujeitos optamos por agregá-las.

Para isso, levamos em conta a regra da representatividade apresentada neste trabalho, e optamos pela abordagem em uma mesma subcategoria.

Desde o início da concepção humana o homem já trava sua primeira disputa que é o enfrentamento pela sobrevivência, sendo entendido como primeiro contato com o perder ou com o ganhar.

Brotto (2001) cita que nenhum de nós existe para ser infeliz ou com o propósito de perder, porque queremos perder, por isso, nem sempre somos felizes e vencemos.

G1 - Eu vou a luta pra ganhar! **Eu entro pra ganhar**; eu gosto de ver os dois times lutando pra ganhar, **eu não gosto de perder**, mas eu quero ver meu time lutando pra ganhar, no final do jogo fica tudo bem, cumprimento os adversários e respeito, mais fico triste quando eu perco pra time de fora.

G11 - Tá louca! Fico louca varrida! Pra começar: **eu não gosto de entrar pra perder. Não sou perdedora**. O gerontovoleibol é o esporte mais falado do Projeto e a minha turma, a turma 2, somos muito entrosados. Quando agente entra em quadra agente conversa bastante, somos muito unidas. E quando vamos fazer disputa, é pra ganhar mesmo! Pra ganhar e pra dar tudo que nós temos e aprendemos aqui dentro.

Sobre a modalidade gerontovoleibol e seus participantes, a fala acima se confirma com os estudos de Santos (2001) cita que por ser um esporte coletivo, há certa cumplicidade entre os integrantes das equipes, provocando uma união e companheirismo bem mais arrojado que as outras modalidades.

E, portanto o jogo visto como uma experiência da humanidade nos propiciar quase que cotidianamente esta dualidade de ganhar e/ou perder.

Os Esportes Gerontológicos como já foram mostrados na revisão literária deste trabalho, em Puga Barbosa (2003b) é descrito como atividades padronizadas, pois possui regras próprias tendo caráter esportivo e de participação, direcionadas a pessoas em fase de envelhecimento.

Isto independente de sua vertente sendo de cunho cooperativo, recreativo, e competitivo e ou lazer será de algum modo encarado como jogo. O que irá fazer a diferença é a conotação que o indivíduo irá provê a este jogo no momento em que estiver jogando.

No caso da competição seu significado tem sido entendido “como a busca consciente ou inconsciente, pessoal ou impessoal de algo baseado numa estrutura

de regras sendo vislumbrada a meta e não outros competidores” (SILVA, 2003, p. 218).

Através das falas dispostas a seguir é possível imaginar a euforia dos gerontoatletas quando estão participando das competições. E, como encaram estes momentos mostrando que ganhar nos Esportes Gerontológicos pode ter o mesmo significado das competições propriamente ditas, mas, com significações diferentes nesta etapa da vida.

G7 - [...] Eu jogo pra isso eu jogo pra ganhar. Eu levo muito a sério o que faço aqui, eu treino [...] porque no dia que vou pra competição **eu quero ganhar**.

G9 - “Ave Maria... É aquela ansiedade, meu Deus do Céu porque agente não quer perder, quando perde é um chororô a nossa turma faz tudo pra ganhar. [...] Na hora do jogo **agente quer ganhar**, mas, depois do jogo, fica tudo bem”

G2 - [...] quando ganha é felicidade total quando perco fico triste e até choro como na ultima competição que fiquei muito arrasada, pois perdemos e os colegas nem ligaram pra gente e aí ficamos muito sentidas.

Porém, existem as pessoas que não manifestam tanta importância com relação aos resultados da competição nos jogos, para elas o importante é a diversão e alegria que os esportes proporcionam para elas e também por fazer parte da equipe.

G6 - “Na competição pra mim todo mundo é amigo, **se ganhar se ganhou, se perder, perdeu**. Aqui não tem estas questôzinha de briguinta não.

G10 - “Eu acho muito bom! Mas, eu não tenho assim... Não é bem de mim os jogos, gosto dos mais leves como a argola, bola ao cesto e o bastão [...] Na competição eu fico animada, mas, aí eu gosto de estar participando **eu gosto da animação dos jogos**. Agente faz amizade e nos damos bem com as outras pessoas”.

Souza (1995) desvenda que a competição para o idoso tanto ocupa como distrai e preenche a solidão, encarada como um meio de resgate de possíveis

perdas de relações sociais, já que muitos participam apenas pelo prazer de estar junto com o grupo.

### 5.5.3 – Brincadeira

Nesta subcategoria encontramos outro sentido dado às competições dos Esportes Gerontológicos, na ótica dos gerontoaltetas, que é dado como sentido de brincadeira.

Gomes (2004) denomina brincadeira como um jogo que consiste no sentido mais pleno da construção de regras e de instalação de uma dinâmica coletiva de significação de suas relações.

Dentro das formas de brincadeiras apontadas por esta mesma autora, o gerontoatleta percebe as competições como brincadeiras recreativas e ou de lazer por estar relacionada a idéia de ocupação do tempo livre, e, de forma pedagógicas por estar relacionada de qualquer modo a aprendizagem.

G6 - “Encaro os jogos muito alegre e vou em quase tudo, os jogos são as minhas alegrias é no meio de todas. **Brincou saiu feliz**, fez atividades foi embora, entra no ônibus tá todo mundo alegre”.

Encontramos Santos (2001) abordando o brincar como momentos de fantasias e realidade de gozo, de ocupação de espaços e tempos, de sentido e valores de querer gozar, brincar, festejar, rir, são momentos de viver.

G8 - “Sempre falo pra todos que é uma competição mais não deixa de ser uma **brincadeira** [...] o nosso time leva tudo na gozação, mas agente brinca com outros times”.

Como é perceptível pelos depoimentos, mesmo não sendo uma competição, os gerontoatletas estão nas atividades para sentirem -se alegres e para se divertir mesmo. De tal modo, não estão deveras preocupadas com o resultado dos jogos, mesmo estando colocando em prática as regras aprendidas e as técnicas das modalidades, encaram como uma forma de brincar, pois estão mais interessadas em divertissem.

Para Mazzo; Lopes; Benedetti (2004) o brincar, o divertir-se o recrear-se e entreter-se, favorece o bem estar do indivíduo, podendo levar a sensação de prazer. Este é o sentimento que pode ser percebido na fala dos entrevistados que participam dos jogos de forma desprendidas, a fim de ocupar seu tempo da melhor forma possível, somando e dividindo sensações com um sentimento lúdico.

Oliveira (2001) acredita que as atividades praticadas sem a estimulação da competitividade com um tom de brincadeira tomam um aspecto de terapia que pode colaborar no combate ao isolamento, depressão melhorando a auto estima entre outros aspectos. Acreditamos ser esta a intenção inconsciente de alguns gerontes com relação às competições dos Esportes Gerontológicos.

#### 3.5.4 – Medalhas

Os Esportes Gerontológicos também possuem um valor simbólico muito forte demonstrado nas competições no ato de recebimento das premiações pelos gerontes, muitos destes, nunca antes haviam recebido e sentido a emoção de ser premiado por qualquer coisa que tivessem realizado ao longo de suas vidas.

E, participando destes eventos, sentiram todo o esforço que fizeram para superar seus limites e ansiedades, recompensados na hora em que recebem suas

medalhas ou troféus. A medalha que parece ser um momento meramente simbólico de premiação interfere na dinâmica da vida destes participantes, pois este simbolismo representa para eles superação, vontade, dedicação, determinação e reconhecimento.

As premiações também aparecem como representantes de muitas mudanças, na vida dos gerontoatletas, pois, os pesquisados perceberam que em qualquer fase da vida, podemos vivenciar emoções corpóreas que nos trazem satisfação e motivação para se viver bem e melhor, estimulando até mesmo a quebra de paradigmas, procurando novos desafios positivos para uma vida saudável e ativa como visto nos depoimentos dos protagonistas deste estudo.

G6 - “Encaro os jogos muito alegre e vou a quase tudo, bola ao cesto, boliche, condução de bola com bastão, tênis de mesa e sempre eu ganhava, trazia minha medalha que **me deixa mais feliz**”.

G11 - “Tenho minha vida dos últimos 10 anos de Projeto em um painel enorme em minha casa durante todos este período, tenho 15 quadros de honra ao mérito e 102 medalhas de ouro, 2 de pratas e 1 medalha de bronze **que orgulham e me dão mais prazer de participar**”.

Os depoimentos mostraram que as premiações nas competições dos Esportes Gerontológicos não levam em conta apenas o número de vitórias, e sim, o que cada etapa vencida representa no sentido de mudanças positivas na vida de seus praticantes.

Ao investigarmos em outras fontes, sobre o significado da premiação para gerontoatletas, encontramos apoio nos estudos de Santiago (1993) com praticantes de gerontonatação, onde uma de suas fontes ao ser indagado sobre a importância da medalha nos jogos respondeu que ao receber o prêmio como medalhas, a pessoas se sente mais realizado e recompensado pelo que fez. Sendo para este



autor, a premiação para o idoso, uma das formas de realização e satisfação pessoal através das atividades esportivas.

Os Esportes Gerontológicos despertam um grande entusiasmo nos idosos sempre ficando o interesse e a vontade de participar da próxima competição, principalmente para os que ganharam medalhas. Pois o significado maior foi o de superação, auto-estima, incentivo e motivação.

G12 - "Eu tenho um monte de medalha guardada acho que elas me **incentivam a participar**. Às vezes me pergunto: de onde tiro tanta energia pra participar?"

Portanto, é possível apontarmos após depoimentos, a importância do incentivo e valorização dos esforços serem reconhecidos e recompensados, com premiação, pois muitos dos que vivenciaram através dos jogos o sentimento de ganhar medalha ou troféu, nunca receberam premiação nenhuma ao longo de suas vidas. Por isso o significado da premiação ultrapassa as barreiras do jogo e aparece também com sentido de superação e de reconhecimento de forma individual ou coletiva.

G7 - "Nunca ganhava nada não; nem no bingo da igreja, nas competições já ganhei medalha de prata, ouro e de bronze também, até troféus da equipe; isso dar orgulho até pra família que fica assistindo agente".

G1 - "Agente fica feliz com as colegas e torce pra ganhar, e quando ganha, agente fica com mais vontade de ganhar também a nossa medalha".

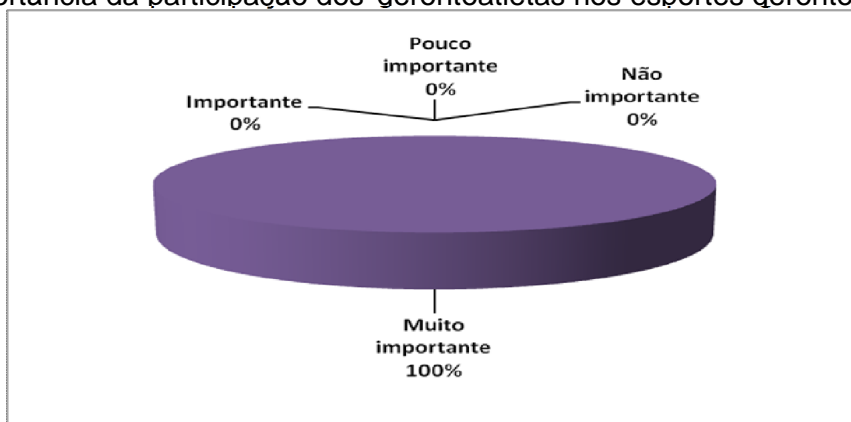
Para os que ganham, fica sempre no final das competições, o orgulho, o prazer e a alegria proporcionada pelos jogos. E para os que não ganharam, fica o estímulo produzido pela emoção dos vencedores para, na próxima competição, também experimentarem a sensação de serem premiados quer seja pela participação individual ou coletiva.

### 3.6 – Resultados Obtidos na Pesquisa com Familiares dos Gerontoatletas

A participação dos familiares foi importante para pesquisa por serem estes os mais próximos dos gerontes, e por isso, deram subsídio ao estudo no sentido de identificarmos em que bases sócias culturais transcorreram os esportes gerontológicos na vida de seu familiar nos últimos 10 anos. Para Zimerman (2000, p.51) a responsabilidade dos familiares em manter os gerontes integrados em atividades sociais e culturais vem no sentido de auxiliá -los a não se tornarem um peso para si e para os que os cercam. Por isso precisam manter-se ativos e participativos tanto no âmbito familiar como social.

O primeiro item do instrumento de pesquisa (Anexo C) tratou sobre a importância que os familiares atribuíram à participação dos gerontoatletas nos Esportes Gerontológicos. As opções de respostas obedeceram aos quesitos: Importante; pouco importante; não importante e muito importante. Tendo um índice de 100% de respostas favoráveis ao quesito muito importante.

Gráfico 3  
A importância da participação dos gerontoatletas nos esportes gerontológicos



Embasando ainda mais este item, destacamos as falas mais proeminentes dos familiares que justificam esta unanimidade com relação à importância da participação de seu familiar nos Esportes Gerontológicos.

F1 - [...] ela tem muita disposição, até mais do que eu, ela adora jogar vôlei, fica muito feliz quando tem o preenchimento do tempo **com as competições** de lá do projeto e isso só tem acrescentado na saúde e no tempo livre dela, já que é aposentada. E se não tivesse lá, certamente **estaria depressiva**. Com o projeto ela se tornou mais **sociável e tem mais coisas a fazer**.

F5 - “É muito importante porque abriu para a uma série de possibilidades que ela nem julgava ter. Permitiu-lhe **participar de atividades** às quais, de outro modo, ela não teria acesso”.

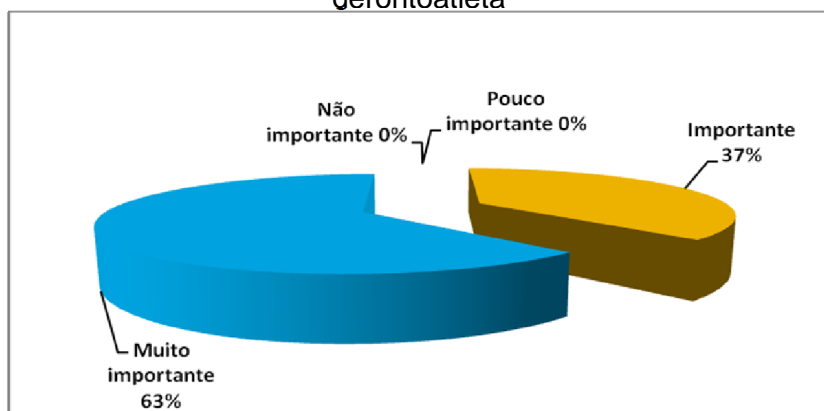
F2 - “O círculo de **amizades aumentou**, houve mais aceitação das limitações que surgiram com a idade. Com os exercícios e os esclarecimentos das atividades, **melhorou sua capacidade física e mental**”.

Muitas famílias impedem seu familiar de ter autonomia ou de levar uma vida social ativa, por proteção ou por descaso. Para Zimmerman (2000) o geronte não precisa de super proteção, mas de estimulação, pois no geral ele é capaz de fazer muitas coisas, por isso, precisa se r estimulado à atividade e não à inatividade.

A autora nos remete a pensar que este tipo de comportamento dos familiares pode contribuir para o surgimento de quadros precoces de morte e doenças que poderiam ser evitados.

A questão seguinte procurou elencar o grau de importância do PIFPS-U3IA para mudanças do comportamento social dos idosos. Para isso, utilizamos os mesmos critérios da questão anterior e chegamos aos seguintes resultados:

Gráfico 4  
Influência dos esportes gerontológicos para mudança do comportamento social do gerontoatleta



A maioria dos familiares (63%) disse que a adesão de seu familiar ao Programa foi muito importante para as mudanças de seu comportamento, pois passaram a se comunicar mais, e isto facilitou a socialização em casa, pois muitos já estavam tendo há um isolamento por não terem o que conversar.

O fator autonomia apareceu fortemente ligado às práticas das competições, pois nestas descobriram que podiam fazer muitas coisas, encarando os desafios da vida de forma mais autônoma. Encontramos isso nas falas dos familiares:

F1 - "Porque está muito **mais sociável e mais independente**, tem mais assunto e tem mais coisas pra conversar, e com as competições trazem mais assunto pra falar em casa"

F3 - "Nestes 10 anos ela começou a **depender dela mesma** e descobriu o quanto é capaz de se tornar vencedora. Nós temos muito orgulho dela".

Os demais pesquisados (37%) julgaram ser importante a Influência dos Esportes Gerontológicos para seu familiar. Verificaram melhoras na qualidade de vida com a prática dos esportes, dizendo que estes, forneceram suporte para os gerontes serem mais alegres ativos e comunicativos. Apontando mudanças no comportamento social dos gerontes neste período, como mostra as falas de:

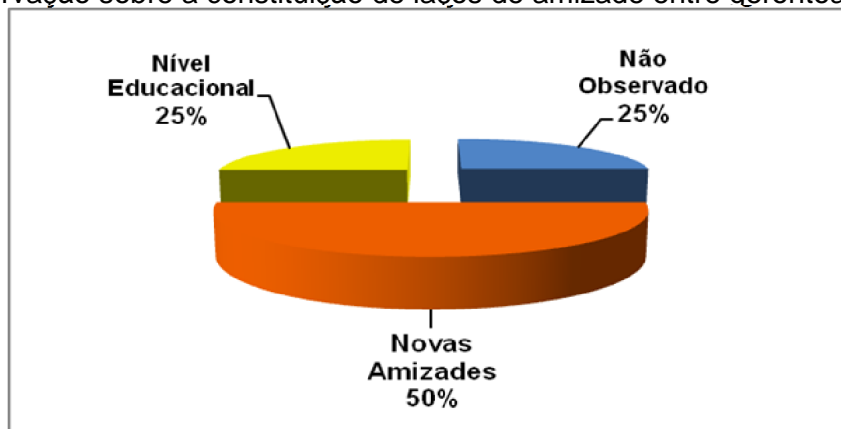
F4 - "Muitas amizades, pois agora ela se relaciona melhor".

F8 - "Hoje ele vive bem melhor e com muito mais qualidade de vida, pois faz mais atividades físicas do que eu, eu não faço o que ele faz e nem tenho tantos amigos".

Estes familiares perceberam que gerontoatletas estão mais conscientes das limitações impostas pelo tempo. Essa consciência os mantém socialmente ativos, pois dentro dos ensinamentos do Programa, aprenderam que com estilo e hábito de vida saudável, previnem e limitam as degenerações impostas com o avançar da idade.

Este próximo item investigou as observações feitas pelos familiares com relação à constituição de laços de amizade entre os idosos. Foi verificado que apenas 2 (dois) dos familiares (25%) disseram não ter observado nenhuma mudança neste quesito.

Gráfico 5  
Observação sobre a constituição de laços de amizade entre gerontoatletas



A não observação neste item pelos familiares nos induziu a pensar em certo descaso, já que esta prática se desenvolve há exatamente uma década. Certamente esse tempo seria suficiente para percepção de mudanças ou não no cotidiano destas pessoas.

F1 - “Ela é muito seletiva, **não percebi se aumentou ou diminuiu** suas amizades, sei que ela tem muita colegagem isso tem bastante. Acredito que não houve progressão nem regressão”.

F7 - “Pra falar a verdade não observei. Sei que ela sai para se divertir”.

Em contrapartida 4 (quatro) dos entrevistados (50%) disseram ter havido progresso significativos na constituição de laços de amizades. Tendo estes citados como exemplo, o tempo em que seus familiares passam ao telefone conversando com as amizades constituídas depois que entraram nos esportes gerontológicos.

Foi conferido que 2 (dois) dos familiares (25%) observaram que a constituição dos laços de amizades ampliou seus conhecimentos, e isso contribuiu para melhoria dos aspectos educacionais na vida dos idosos.

Pela sua relevância citamos para embasar o exposto o depoimento a seguir.

**F5- “[...] Ampliou o círculo de amizades. Antes ela se considerava uma pessoa sem amigos, que nunca tinha participado de nada, que não sabia de nada porque não havia estudado, agora tem mais educação”.**

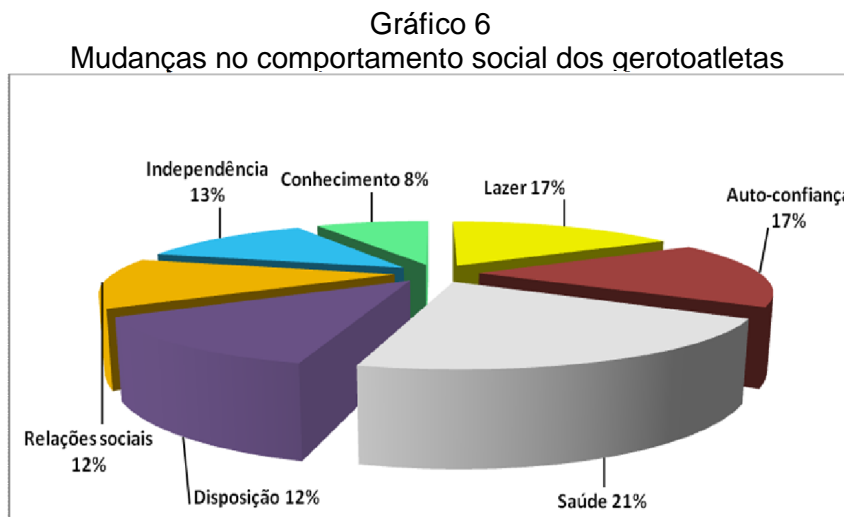
Paes (1996) tratando o esporte como instrumento educacional contribui para afirmar que:

O esporte é uma representação simbólica da natureza educacional, podendo promover no praticante modificação tanto na compreensão de valores como de costumes, modo de comportamento, interferindo no desenvolvimento individual, aproximando pessoas que tem neste fenômeno um meio para estabelecer e manter um melhor relacionamento (p. 112).

A última fase da pesquisa aplicada aos familiares tratou das mudanças no comportamento social do idoso, depois de uma década de prática de esportes gerontológicos.

Muitas mudanças foram apontadas, mas, o enfoque maior dos familiares foi proferido a saúde vista como mais importante com (21%) de adesão, o restante

diluiu-se entre lazer (17%), autoconfiança (17%), independência (13%), relações sociais (12%), disposição para realização de seus a fazeres (12%) e conhecimento (8%).



Percebemos que as mudanças apontadas estão de algum modo, relacionadas à saúde. Ao sentirem-se saudáveis, os gerontes estarão mais dispostos à realização de atividades sociais e culturais.

Para o geronte as atividades de lazer propiciam a aquisição de novos conhecimentos que segundo Requixa (1980), tanto o lazer como o conhecimento desempenham papéis significativos no comportamento das pessoas e defende que:

Nada seria mais adequado que considerar a importância do aproveitamento das ocupações de lazer como instrumentos auxiliares da educação. O indivíduo, ao participar em atividades de lazer, desenvolve -se quer individualmente, quer socialmente. Condições estas indispensáveis para garantir o seu bem-estar e participação mais ativa no atendimento de necessidades e aspirações de ordem individual, familiar, cultural e comunitária. (p, 54).

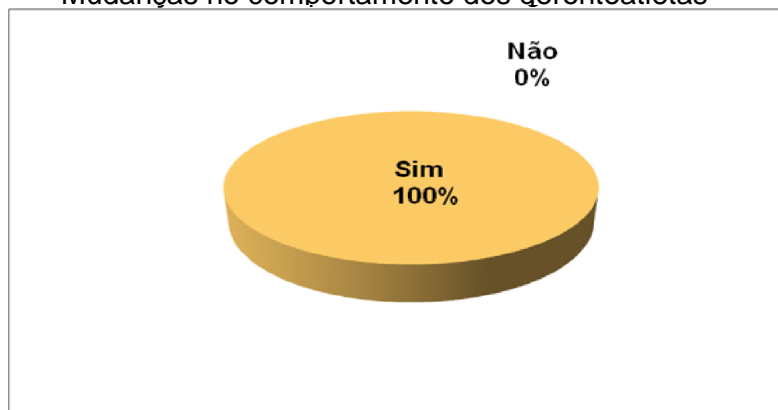
Verificamos que no tempo disponível ao lazer existem amplas possibilidades de trocas culturais que levam a mais conhecimento e com uma tendência a acontecer de forma mais natural e prazerosa.

## 5.7 – Resultados Obtidos com Professoras dos(as) Gerontoatletas

Ao aplicarmos o questionário (ANEXO D) com as professoras que desenvolvem suas atividades profissionais com os gerontoatletas, o primeiro item do instrumento de pesquisa versava sobre se o comportamento dos participantes dos Esportes Gerontológicos modificava com o passar do tempo.

As entrevistadas foram unânimes ao responderem de forma afirmativa (100%) a este quesito.

Gráfico 7  
Mudanças no comportamento dos gerontoatletas



Nas justificativas descritas pelas professoras neste quesito, foi verificado alguns fatores de modificação sendo relatado que no início do engajamento do gerontoatleta no Programa, havia uma certa timidez e insegurança. Notaram, no entanto, que com o passar do tempo e com a prática das atividades, esta conduta desaparecia e perdiam a timidez.

Por meio das respostas da professoras, percebemos que as mudanças no comportamento dos gerontoatletas, ocorreram depois que começaram a estreitar os



laços de amizade constituídos pelos relacionamentos sociais e também depois que passaram a dominar os movimentos dos esportes gerontológicos.

P6 - “Sim, inicialmente possuem dificuldades para familiarizar com os movimentos e regras que vão sendo aprimorados com o passar do tempo. Outro aspecto indiscutível é o da **socialização** que ocorre entre eles, principalmente com os que se sentiam mais sozinhos”.

P8 - “Sim, porque com o tempo ele se torna **mais participativo** e procura dominar a modalidade. Há modificações nos **aspectos sociais, afetivo e também na auto-estima**”.

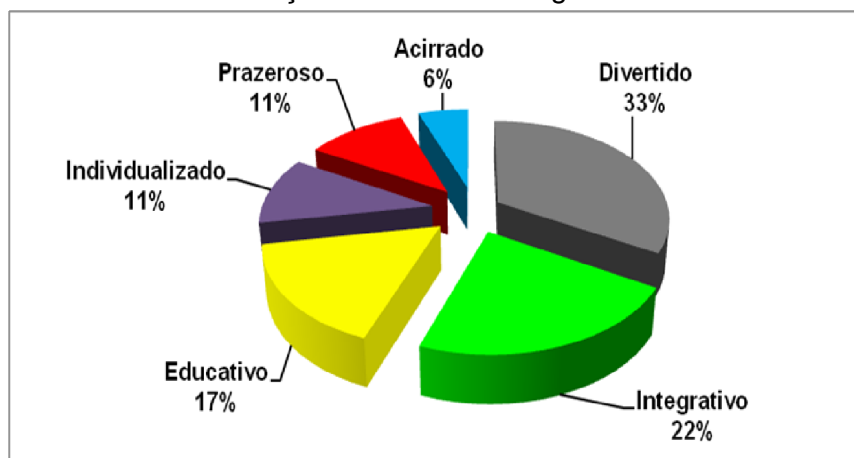
As mudanças no comportamento também foram observadas no que diz respeito à competitividade nos jogos e ao fato de estarem mais alegres e felizes, como vistos nas respostas a seguir:

P1 - “Sim, quanto mais ele aprende, mais torna-se competitivo e bastante interessado no que faz”.

P9 - “Sim, pois se sentem mais alegres porque estão mais ativos e mais vivos[...] e com a convivência fazem mais amizades”.

O item dois, do instrumento aplicado, tratou sobre como as professoras caracterizavam os treinos dos gerontoatletas.

Gráfico 8  
Caracterização dos treinos dos gerontoatletas



O gráfico mostra a existência de vários interesses propiciado s pelo Esporte Gerontológico, sendo relevante a contribuição das professoras no sentido de oferecer suporte para sabermos quais características foram observadas por elas, nos treinos dos esportes gerontológicos pelos gerontoatletas.

Com os dados obtidos concluímos que os treinos podem tomar forma de diversão, integração, educação, prazer, acirramento e integração, podemos confirmar isso com este depoimento:

P8 - "Há uma integração entre os atletas nos treinos, onde observo que eles se **divertem, tornando o treino prazeroso e ao mesmo tempo levando a sério** o que faz. Pois o treino é um momento também que há o **aspecto educacional** com os atletas".

Portanto, percebemos a ocorrência de vários aspectos oriundos da dinâmica dos esportes gerontológicos. Estando evidente que os treinos não estão caracterizados apenas pela importância atribuída à parte física, mas também pela influência diretamente em aspectos sociais e culturais, cognitivos e educativos de seus participantes.

Neri e Debert (1999) defendem que a educação para o idoso também pode ser vista em termos compensatórios, visando entre outros aspectos a saúde e a informação sobre processos de envelhecimento, o que contribui para um bem estar bem sucedido nesta etapa da vida.

Muitos dos que procuram as atividades estão com dificuldades de socialização e na saúde, mas, com convivência oriunda das atividades, esquecem os problemas do dia a dia, e isso, permite a sedimentação de hábitos saudáveis não só na forma correta de se exercitarem como também voltados para educação alimentar. Assuntos também abordados no Programa dos Esportes Gerontológicos.

P6 - As aulas para gerontoatletas devem **ser divertidas e integrativas**, pois eles vêm para as aulas em sua maioria, com problemas psicológicos, sociais, e de saúde. E, durante a aula **é onde ele consegue se encontrar**. **É educativo porque durante as aulas passamos conhecimentos sobre a prática da modalidade**, suas regras, fundamentos, bases fisiológicas (condicionamento físico) como e o porquê de determinados exercícios (ex. agachamento: fortalecimento quadríceps: melhora subida de escadas); pois **devemos educá-los para o envelhecimento saudável, inclusive com esclarecimento sobre uma alimentação** balanceada, rica em vitaminas, sais minerais, quantidade de carboidratos e proteínas, além da hidratação do corpo.

A questão três procurou averiguar sobre como as professoras observavam o comportamento dos gerontoatletas com relação à prática dos Esportes Gerontológicos.

Gráfico 9  
Comportamento dos gerontoatletas nos esportes gerontológicos



Verificamos que, 62% dos gerontes desenvolvem um comportamento tendencioso a uma forte competitividade seguida de 23% apresentando um aspecto de socialização e 15% de participação, segundo o depoimento das professoras.

P2 - "Para os idosos, no momento em que estão competindo em qualquer modalidade ou até nos jogos recreativos, o objetivo deles é **ganhar, e ter a medalha**".

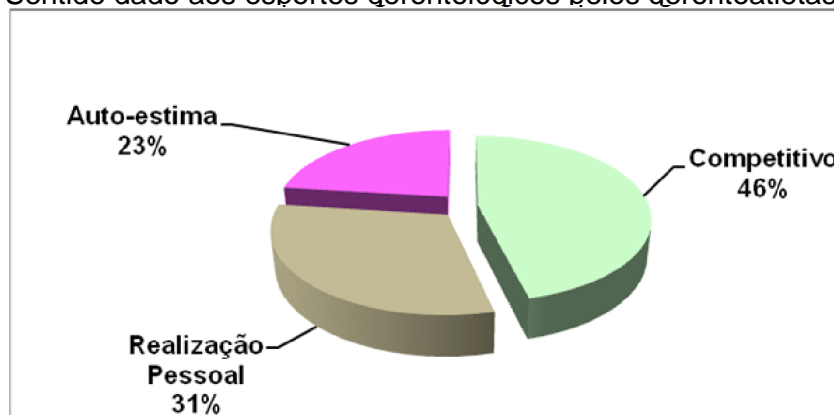
P6 - "O comportamento do gerontoatleta durante as competições é extremamente **competitivo**, apesar de saberem que se trata de um esporte de participação e de que todos já serem vencedores por estarem ali participando.

Ainda neste quesito encontramos concordância entre as percepções das professoras e dos próprios gerontes, apontando para o caráter de socialização e de participação dentro da dinâmica da prática dos esportes gerontológicos.

As palavras de Huizinga (1990) mostram que as características encontradas nos jogos são muitas, podendo ser até mesmo uma atividade de ocupação voluntária, realizada em determinados momentos e espaços, com regras ou livremente consentidas. Portanto, as peculiares oriundas dos esportes de um modo geral são perfeitamente perceptíveis no comportamento dos praticantes dos Esportes Gerontológicos.

O último quesito do instrumento utilizado na pesquisa foi verificar qual o sentido dado aos Esportes Gerontológicos pelos gerontoatletas sob a ótica das professoras.

Gráfico 10  
Sentido dado aos esportes gerontológicos pelos gerontoatletas



O sentido atribuído aos jogos pelos gerontoatletas em sua maioria é de competição com (46%), em seguida aparece o cunho de realização pessoal com (31%), mas, apresentando com (23%) o sentido de melhoria na auto-estima dos gerontes.

Os jogos mostram contumaz o seu dinamismo diferenciado modificando de pessoa para pessoa, implicando em ações de sentimentos que se exprimem conforme as necessidades próprias de cada um, como expressa P2 falando sobre o sentido destas atividades para seus praticantes:

P2 - “Esta é a oportunidade **de realizar algo, que nos tempos de juventude não puderam praticar** por vários motivos. E para muitos é a vida deles”.

Para Pereira (1976) a competição também pode favorecer a espontaneidade a criatividade, a liberdade e a alegria, assessorando no gosto de viver e de expressar suas próprias capacidades.

O esporte para idosos só vai ter adaptações nas regras, pois o cunho competitivo permanece muito forte, como bem disse uma das gerontoatletas pesquisadas “competição é competição em qualquer fase da vida”. Reiteramos esta confirmação da coleta com as falas das professoras:

P1 - “O gerontoatleta acha sem dúvida o **esporte muito prazeroso**, se dedicam como podem para terem um bom desempenho, porém, **o espírito competitivo é muito forte**, o que muitas vezes geram desavenças, mas por serem adultos, são bem resolvidos”.

P3 - “Com relação às modalidades esportivas eles são **bastante competitivos**. Já nos jogos recreativos e de salão o que prevalece e a participação e a realização”.

Verificamos nas ações destes esportes a competição como a realização pessoal, a preocupação em sentir-se bem. O interesse no lazer e no prazer fica aparente pela forma que encaram as atividades.

P7 - “Para alguns o esporte é só competição. Para outros, é só **para participar e se divertir**, pois eles gostam de representar o PIFPS -U3IA nas competições. Para alguns é importante, pois eles achavam que isso não era mais para eles e eles percebem que conseguem jogar”.

Pensamos que todas as facetas do esporte comum, podem ser vistas também nos Esportes Gerontológicos. Gusmão (2003) cita que o jogo é uma atividade cognitiva se sobrepondo a uma atividade obviamente emocional, por isso, afloram as heterogeneidades de princípios culturais e sociais que estabelecem as condutas humanas e conseqüentemente a dinâmica de suas experiências coletivas .

Por mais socializados que sejamos sempre permanece um espaço 'em aberto ou vazio' a ser preenchido pela experiência vivida imaginada e refletida, geradoras de várias lógicas de percepção e construção do real. (GUSMÃO, 2003, p.18)

Pelos depoimentos das professoras foi possível identificarmos as bases sócio-culturais em que transcorreu o processo dos esportes gerontológicos, na vida dos gerontoatletas participantes do Programa Idoso feliz Participa Sempre Universidade na 3ª Idade Adulta.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES**

As posições conclusivas do estudo serão apresentadas observando as questões propostas em seus objetivos que foram: demonstrar como os Esportes Gerontológicos interferiram em aspectos da dinâmica cultural na vida d e acadêmicos da 3ª Idade; distinguir sistematicamente a tendência cultural destes esportes para os pesquisados; além de identificarmos através de familiares e professores as bases sócio-culturais que transcorreu o processo dos Esportes Gerontológicos no cotidiano dos gerontoatletas.

Ao analisarmos os depoimentos dos gerontoatletas através das categorias e subcategorias que subsidiaram a pesquisa, demonstramos claramente as interferências da Dinâmica Cultural dos Esportes Gerontológicos incidindo no cotidiano dos gerontoatletas nos aspectos físico, sociocultural e educacional.

Ao pesquisarmos sobre as possíveis mudanças ocorridas durante 10 anos de prática dos Esportes Gerontológicos, demonstramos um dinamismo latente permeando na formação de laços de amizade, na melhoria da saúde, na libertação dos deveres de casa, na prática de atividade física até na melhoria na educação dos gerontoatletas. Sendo todos oriundos da dinâmica ocorrida a partir do engajamento nos Esportes Gerontológicos.

O convívio social dentro das atividades dos Esportes Gerontológicos, gerou a formação de grupos de amigos que juntos participam de várias atividades sócio - culturais. Isto colaborou inclusive para um novo estreitamento nas relações com familiares que passaram a ter mais participação na vida social destes gerontes.

Os aspectos físicos são refletidos na melhoria da saúde dos gerontes, através da ausência das dores musculares, melhoria de quadros depressivos e com o ganho de mobilidade para desenvolverem suas tarefas cotidianas com muito mais autonomia.

Quanto à responsabilidade rotineira dos deveres de casa, deixaram de ser encaradas como obrigação, ficando para um plano posterior, demonstrando preocupação com o seu bem estar, e não mais, com os afazeres doméstico.

Ainda soma-se a influência de mudanças na educação a princípio procedentes da aprendizagem das regras dos jogos, e, depois pelas trocas sociais entre os participantes, induzidos pelo interesse de adquirirem mais conhecimentos para possíveis trocas dentro ou fora do grupo em que convivem.

Envelhecer faz parte do curso natural da vida, o exposto mostra o quanto se faz necessário que pessoas na meia idade e em fase de envelhecimento se engajem em Programas como estes, entrando nesta fase da vida, usufruindo dos benefícios latentes oriundos destas atividades.

Ao abordarmos sobre o que mudaria na vida dos pesquisados sem a prática dos Esportes Gerontológicos, evidenciamos sentimentos estáticos de tristeza a solidão que para eles levaria a morte mais precocemente.

No decorrer da pesquisa, de forma intuitiva, imaginávamos que a não prática dos Esportes Gerontológicos pelos pesquisados, estariam voltadas mais para as



perdas físicas, não esperávamos que as repostas apontassem para os aspectos biopsicossociais da vida dos pesquisados.

Isto mostra que realmente os Esportes Gerontológicos estão sedimentados no cotidiano dos pesquisados, pois durante estes 10 anos de prática, eles reconhecem e sentem e apontam os benefícios da prática dos Esportes Gerontológicos incidindo diretamente na melhoria da quantidade e qualidade de vida deles.

Sobre os registros conclusivos que apontaram para a tendência cultural dos Esportes Gerontológicos, verificamos que:

- a) Os Esportes Gerontológicos podem ser encarados como competição, estando presentes neste caso, as modalidades dos Esportes Gerontológicos, onde aparece fortemente, o valor simbólico da premiação como preponderante para a busca da superação e do reconhecimento destes participantes;
- b) Podem também ter o cunho de diversão, brincadeira e lazer, com interesse maior em aproveitar o tempo livre de forma prazerosa, não estando preocupados com resultados dos jogos. Aparecendo o cunho recreativo dos Esportes Gerontológicos.

Adensando mais nossos registros conclusivos, salientamos para o aumento significativo das atividades sociais na vida dos pesquisados agregando valores incentivadores para o estreitamento e formação de laços de amizades.

Os familiares e professores denunciaram as várias mudanças ocorridas nas bases sócio-culturais na vida dos gerontoatletas em decorrência da prática dos Esportes Gerontológicos.

O destaque maior de familiares foi na melhora do convívio social, no ganho e manutenção da saúde, e em uma crescente constituição de laços de amizade

aliados a mais autonomia. O exposto confirmou o que os gerontoatletas já haviam revelado.

As professoras admitiram mudanças significativas nas bases sócio -culturais dos pesquisados, assinalando unanimemente mudanças no comportamento dos gerontes depois que passaram a fazer parte do s Esportes Gerontológicos.

Distinguiram também as condutas diversificadas, com relação aos jogos, apontando o sentido competitivo; de realização pessoal e melhoria na auto -estima oriundos da participação nos Esportes Gerontológicos.

Na ótica destes, os gerontoatletas passaram a ser novamente pessoas ativas e participativas e de bem com a vida, procurando superar seus limites e dificuldades tendo como aliado à prática dos Esportes Gerontológicos a mais de uma década.

Assim, ambos identificaram e apontaram claramente para as várias mudanças ocorridas nas bases sócio-culturais, atribuídas à inserção dos idosos nos esportes gerontológicos do PIFPS-U3IA.

A Prática dos Esportes Gerontológicos por acadêmicos do Programa Idoso Feliz Participa Sempre da 3ª Idade Adulta da UFAM - PIFPS-U3IA, influenciou positivamente para mudanças na dinâmica cultural na vida dos gerontoatletas de nossa sociedade. Isto foi demonstrado e identificado pelas três categorias dos sujeitos envolvidos na pesquisa.

Apontando claramente para os benefícios constituídos nas bases biopsicossociais, com formação de laços de amizade, educação, melhoria da autonomia e auto-estima e manutenção da saúde dos gerontoatletas participantes dos Esportes Gerontológicos

Isso nos faz concluir que a Prática dos Esportes Gerontológicos por **acadêmicos do Programa Idoso Feliz Participa Sempre da 3ª Idade Adulta da**

**UFAM - PIFPS-U3IA**, influenciou de forma positiva para mudanças na dinâmica cultural da vida de uma parcela de pessoas na meia idade e em fase de envelhecimento na cidade de Manaus.

## **Perspectivas Futuras Oriundas do Estudo**

A luz dos resultados desvelados este momento se faz oportuno para traçarmos uma breve reflexão sobre a importância da participação de pessoas na meia idade e em fase de envelhecimento em Programas como o PIFPS -U3IA-UFAM.

- Alertamos para os benefícios biopsicossociais que as atividades dos Esportes Gerontológicos dinamizam na melhoria da qualidade de vida dos gerontes. Portanto, deveriam ser mais disseminados, não somente no município de Manaus, mas em todo o estado, e por que não dizer, no Brasil, com eventos anuais fixos, preservando a padronização esportiva
- Apontamos para a necessidade de fomento de políticas públicas mais contundentes que atendam as necessidades das pessoas na meia idade e em fase de envelhecimento, com propostas pedagogicamente organizadas, geridas por profissionais devidamente qualificados e que atendam satisfatoriamente as necessidades latentes deste seguimento populacional.
- Constatamos que o crescimento desta população é fato. Por isso, setores públicos e privados, precisam acelerar suas ações no sentido de se munir de aparatos físicos e humanos para atender esta demanda da população, que há muito, já demonstra a necessidade de mais e melhores espaços físicos para: esporte, lazer, educação e saúde.

Acreditamos que medidas como estas, certamente iremos passar pela fase do envelhecimento com mais dignidade e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, M. C. A. **A Importância do Atletismo para a 3ª Idade Adulta**. In: BOLETIM INFORMATIVO UNIMOTRICIDADE EM SOCIOGERONTOLOGIA. Vol. 1 e 2 n<sup>o</sup> 13 e 14 p. 43, ano 2001. Manaus: Universidade do Amazonas.

ANTONELLI, F. **Psicologia e Psicopatologia dello sport**. Roma, 1963.

BAHL, M. **Mercado Turístico: Áreas de atuação**. (Org). São Paulo: Rocca, 2003.

BALLONI, G. F.; ROSSI, E. B.; ACCORDY, J. **Envelhecimento e velhice: Uma nova realidade**. São Paulo. 1981.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e do Desporto**. 1 ed. São Paulo. Manole, 1994.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa Portugal. 3ª edição, 2004

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro, 1990.

BETTI, M. **Educação Física e Sociedade**. São Paulo Movimento. 1991

BRATCH, V. **Sociologia crítica do esporte: Uma introdução**. Vitória: UFES/CEFED, 1997

BROTTO, F. O. **Jogos cooperativos: O jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Santos. SP: Projeto cooperação, 2001.

CAGICAL, J. M. **Cultura Intelectual e Cultural Física**. Buenos Aires, Kapeluz, 1972.

CARVALHO FILHO, E. T. **Fisiologia do envelhecimento**. In: PAPALEO NETTO, M. Gerontologia, São Paulo Ateneu, 2002.

CASTRO, M. C.; CABRAL, H. M. **Terceira Idade: realidade e proposta para uma vida melhor**. Estatística da Dataprev, Previdência em Dados. Rio de Janeiro: jan/mar,1990.

CACHIONE. **Quem educa os idosos? Um estudo sobre professores das Universidades Abertas a terceira idade**. Campinas, SP: Alínea, 2003.

COSTA, E. M. S. **Gerontodrama: A velhice em cena: estudos clínicos e psicodramáticos sobre envelhecimento e a terceira idade**. São Paulo: Ágora, 1998.

DANTAS, E. H. M.; OLIVEIRA, J. R. **Exercício, Maturidade e qualidade de vida**. Editora Shape, 2003.

DEBERT. G. G. **A Reinvenção da Velhice: Socialização e Processo de reprivatização do envelhecimento**. 1. ed. São Paulo: Editora Universidade de São Paulo: Fapesp, 2004.

DEECKEN, A. **Saber envelhecer**. 3ª ed. Petrópolis. RJ: Editoras Vozes, 1997.

DURHAM, E. R. **Cultura patrimônio e preservação**. In: ARANTES, A. A. (Org). Produzindo o passado: Estratégias de construção do Patrimônio Cultural. SP : Brasiliense, 1984.

ELIAS, N. **O processo Civilizador: Uma história de costumes**. Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1990.

FROMER. B.; VIEIRA, D. D. **Turismo e terceira idade**. São Paulo: ALEPH, 2003.

FUSTINONI, O.; PASSANANTE, D. **La Tercera Edad**. Buenos Aires: La Prensa Medica. Argentina, 1980.

GADELHA, D. P. **Terceira Idade: Marketing, lazer e turismo** . Manaus: Valer, 2007.

GEERTZ, C. **Nova luz sobre antropologia** . Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

\_\_\_\_\_. **A interpretação das culturas** . Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 1989.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social** . 5ª. ed. São Paulo: Atlas, 2006

GOMES, C. L. **Dicionário crítico do lazer** . (Org). Belo Horizonte: Autêntica 2004.

GUIDE, M. L. M.; MOREIRA, M. R. P. (Orgs). **Rejuvenescer a velhice** . Brasília. Editora: Universidade de Brasília. 2ª ed. 1996.

GUSMÃO, N. M. N. **Infância e velhice: Pesquisa de idéias** . (Org.). Campinas, SP: Editora Alínea, 2003.

HARVEY, D. **Condição Pós-Moderna** . São Paulo, Brasil. Edições Loyola, 1996.

HAYFLICK, L. **Como e porque envelhecemos** . Rio de Janeiro: Campus, 1996.

HETTINGER, T. **Fique e permaneça em forma** . São Paulo: Manole, 1984.

HOUAISS, A.; SALLES, V. M. **Minidicionário Houaiss da Língua Portuguesa** . Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.

HUIZINGA, J. **Homo ludens** . São Paulo: Editora Perspectiva, 1990.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Anuário Estatístico** . Rio de Janeiro. IBGE, 1994.

\_\_\_\_\_. **Síntese de indicadores sociais de 1999** . Rio de Janeiro IBGE, 2000.

JUNQUEIRA, E. D. S. **Velho e por que não?** Bauru: EDUSC, 1998.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, J. A. **Compêndio de Psiquiatria: Ciências comportamentais e psiquiatria clínica**. 6 ed. Artes Medicas. Porto Alegre 1993.

KUMAR, K. **Da sociedade pós-industrial à sociedade pós-moderna**. Rio de Janeiro: Zahar, 1997.

LEITE, P. F. **Exercício, envelhecimento e promoção de saúde**. Belo Horizonte, Health, 1996.

LOPES, A. **Os desafios da gerontologia no Brasil**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2000.

LORDA, P. C. R. **Recreação na terceira idade**. Rio de Janeiro, 2 ed. Sprint, 1998.

LUCENA, R. F. **O esporte na cidade: Aspecto do esforço civilizador brasileiro**. Campinas, SP: Autores Associados. Chancela editorial CBCE, 2001.

MAGNANI, J. G. C. **Festa no pedaço: Cultura popular e lazer na cidade**. São Paulo: Brasiliense, 1984.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. 3 ed. Campinas, SP: Papyrus, 2002.

MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física**. São Paulo: Cia Brasil, 1980.

MARTINEZ, C; GRACIA, J. B. **Aprender a Envejecer**. San Sebastian: R & B Kriselu, 1997.

MARTINS, J. V. **A questão da competição nas aulas de educação física no ensino fundamental e médio de São Carlos** (p.39). In: Coleção Pesquisa em Educação Física, V.1, N° 1, ano 7, junho, 2003.

MAZO, G. Z; LOPES, A. & BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2. Ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MEINEL, K. **Motricidade II**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1989.



MELO. L. G. **Antropologia Cultural**. São Paulo: Vozes, 1986.

MINAYO, M. C. S. (org) **Pesquisa Social: Teoria método e criatividade**. 24. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

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

MORIN. E. **O Método. As idéias**. Porto Alegre: SULINA, 1998.

MOTA, N. M. **A Influência Educativa nos Processos de Construção da identidade de Gerontobailarinhas da Universidade da 3ª idade Adulta do PIFPS - U3IA - UFAM**. Dissertação de Mestrado em Educação. 108p. Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Manaus, 2008.

NERI, A. L.; DEBERT, G. G. **Velhice e sociedade** (ORGS). Campinas, SP: Papyrus, 1999.

NETTO, J. A. **A Gerontologia Básica**. São Paulo: Lemos, 1997.

OKUMA. S. S. **O Idoso e a Atividade Física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP: Papyrus, 1998.

OLIVEIRA, A. T. **Aspectos da auto-estima e os efeitos do exercício físico em idosos participantes de grupos de atividades físicas da zona sul da cidade de Manaus**. 2008, 40p. Monografia de Conclusão de Curso Licenciatura em Educação Física. Centro Universitário Nilton Lins, 2008.

OLIVEIRA. R. J.; FURTADO. A. C. **Lecturas: Educação Física y Desporto, Envelhecimento, Sistema Nervoso e o Exercício Físico**. p.1-5, 24 out. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> revista digital. Acesso em 12 fev.2008.

OLIVEIRA, M. I. S. **Caminhos saudáveis para gerontes**. In: BOLETIM INFORMATIVO UNIMOTRICIDADE EM SOCIOGERONTOLOGIA. Vol. 1 e 2 n<sup>o</sup> 13 e 14 p. 6-7 ano 2001. Manaus: Universidade do Amazonas.

OLIVEIRA. V. M. **Educação física humanista**. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1985.

OLINGER, R. S. A. **Evolução da Prática da Atividade Física nos Grupos de 3ª Idade na Cidade de Manaus**. 2007, 40p. Monografia de Conclusão de Curso Licenciatura em Educação Física. Centro Universitário Nilton Lins, 2007.

OMS. **Organização Mundial da Saúde**. Grupo de qualidade de Vida da divisão da saúde Mental da Organização Mundial de Saúde - OMS, 1985.

PAES, R. R. **Aprendizagem e competição precoce**. O caso do basquetebol. 2. ed. Campinas: Ed. Unicamp, 1996.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN. R. D. **Desenvolvimento Humano**. 8ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PASCHOAL, S. M. **Epidemiologia do Envelhecimento**. São Paulo: Atheneu, 1996.

PEIXOTO, C. E. **História de mulheres, de envelhecimento e sexualidade**. In: G. G. Debert e D. M. Goldstein, (orgs.). Políticas do corpo e curso da vida. São Paulo: Editora Sumaré, 2000.

PEREIRA, A. C. **Esporte mais juventude e menos problemas**. São Paulo: Paulinas, 1980.

PINTO, R. I.C. **Os Jogos e as Brincadeiras de Rua Pulando o Muro das Escolas Públicas da Cidade de Maués no Amazonas**. Dissertação de Mestrado em Educação. 200p. Universidade de Sorocaba – São Paulo-SP, 2006.

PRIETO, C. L. M. **Desporte e estado**. Madrid: Editorial Labor, 1979.

PUGA BARBOSA, R. M.; BATALHA, J.; AMARAL, S.M. **Tópicos da História da Educação Física no Amazonas - personalidades, formação, produção científica, esportes, gestão e eventos**. Manaus: Editora Valer, 2007.

\_\_\_\_\_. **Avaliação da catexe corporal dos participantes do Programa de Educação Física Gerontológica da Universidade Federal do Amazonas**. Tese de Doutorado. 193p. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas, 2003a.

\_\_\_\_\_. (Org). **Educação Física Gerontológica: Construção Sistemáticamente vivenciada e desenvolvida**. Manaus: EDUA, 2003b.

\_\_\_\_\_. **Educação Física Gerontológica**. Rio de Janeiro, Sprint, 2000.

\_\_\_\_\_; OLIVEIRA, M. I. S. **Caminhos saudáveis para gerontes**. In: BOLETIM INFORMATIVO UNIMOTRICIDADE EM SOCIOGERONTOLOGIA. Vol. 1 e 2, nº 13 e 14 p. 6-7, ano 2001. Manaus: Universidade do Amazonas.

\_\_\_\_\_. **Manual de regras e súmulas de esportes gerontológicos**. Manaus, 1998.

\_\_\_\_\_. **Por que não Educação Física Gerontológica?** Manaus, 1998.

\_\_\_\_\_. **Educação para o envelhecimento**. In: BOLETIM INFORMATIVO UNIMOTRICIDADE EM SOCIOGERONTOLOGIA. Vol. 1, nº 2, p.41. Ano 1995. Manaus: Universidade do Amazonas.

RAMIREZ, G. **Envelhecer no es deteriorarse**. 5ª ed. Madri, Paraninfo S.A., 1981.

RAMOS, J. J. **Os exercícios na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa, 1982.

REIS, E. A.; REIS, I. A. **Estatística Descritiva: Tabelas e Gráficos**. Departamento de Estatística - UFMG, 2004.

REQUIXA, R. **Sugestões de Diretrizes para uma Política Nacional de lazer**. São Paulo: SESC, 1980

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: Métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

RODRIGUES, N. C. **Conversando com Nara Rodrigues sobre Gerontologia Social**. Passo Fundo, RS: UFP, 2000.

ROLIM, L.C. **Educação e lazer: Aprendizagem permanente**. Série Educação em Ação. São Paulo: Editora Ática, 1989.

ROSA, M. C. (org.). PIMENTEL, G. A.P; QUEIRÓS, I. L. V. **Festa Lazer e Cultura**. Campinas, SP: Papirus, 2002.

SANTIAGO, L. V. **Natação máster: resistindo a velhice**. 1993, 132p. Dissertação de Mestrado em Educação Física da Universidade Gama Filho.

SANTOS, G. J. **Em busca de uma percepção diferenciada Sobre a cultura**. Disponível em: <http://www.cefetba.br/comunicacao/editorialetc.html>. Acesso em: 20 set. 2007.

SANTOS, E. M. **Efeito da 1ª medalha para o gerontoatleta da 3ª Idade Adulta**. 2000, 51p. Trabalho de Conclusão de Curso em Cinesociogerontologia. Universidade do Amazonas, Manaus: UFAM, 2000.

SANTOS, S. L. A. **Gerontovoleibol na Terceira Idade Adulta**. In: BOLETIM INFORMATIVO UNIMOTRICIDADE EM SOCIOGERONTOLOGIA. Vol. 1 e 2 nº 13 e 14 p. 30, ano 2001. Manaus: Universidade do Amazonas.

SANTOS, J. L. **O que é cultura**. São Paulo 14 ed. Brasiliense, 1994.

SELLTIZ, C. (et al). **Métodos de pesquisa nas relações sociais**. São Paulo: Edusp, 1987.

SCHEIN, Edgar. **Coming to a new awareness of organizational culture**. Sloan Managements. Review, v. 18, nº 3, 1984.

SHALL, M. **Actividad Física en La Tercera Edad**. 2 ed. Barcelona: Paidotribo, 1997.

SILVA, M. C. Q. **Programa de Assistência a Saúde do Idoso em Manaus em Nível Ambulatorial: Uma análise crítica**. 2004, 88p. Dissertação (mestrado em Ciências na área de Saúde Pública) Subprograma de Mestrado Interinstitucional da Capes. Universidade Federal do Amazonas. 2004.

SILVA, R. H. L.; TODT, S. N. **Os atletas Brasileiros e o Olimpismo**. (p.112). In: Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol.1, N° 1, ano 7, junho, Jundiaí- São Paulo, 2003.

SILVA, F. S. **Turismo e psicologia no envelhecer**. São Paulo: Rocca, 2002.

SILVA, T. T. (Org.). **Territórios contestados: o currículo e os novos mapas políticos e culturais**. Petrópolis: Vozes, 1995.

SILVEIRA, M.I; BENTO, V. E. In **Arquivo Brasileiro de Psicologia**. Rio de Janeiro (p.133-141) 1982.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: A marginalização do corpo idoso** . 3ª edição. Piracicaba: Editora UNIMEP, 1998.

SOARES. C.I. **A educação física no ensino de primeiro grau : do acessório ao essencial**. In Revista Brasileira de Ciência do Esporte. V.7, n. 3, 1996, p. 89 .

SORIANO, R.R. **Manual de pesquisa social** . Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

SOUZA, R. M. H.; JACOB FILHO, W.; SOUZA, R. R. **Turismo e qualidade de vida na terceira idade**. Barueri, SP: Manole, 2006.

SOUZA, V. C. **Efeitos Biopsicossociais da Atividade Física com Acadêmicos da 3ª Idade Adulta de Manaus**. Monografia, Especialização em Educação Física em Gerontologia Social. Manaus: UFAM, 1995.

EPPESTEINER, F. **El origen Del Deporte, In Citius, Altius, Fortius**. Madrid: Instituto de Educacion Física e Deportes, 1973.

SPIRDUSO, W. **Physical Dimension of Aging**. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2005.

STIGGER, M. P. **Esporte, lazer e estilo de vida: um estudo etnográfico** . Campinas, SP: Autores Associados. Chancela editorial Colégio Brasileiro de Ciência do Esporte (CBCE), 2002.

\_\_\_\_\_. **Educação física esporte e diversidade**. Campinas, SP. Autores Associados, 2005.

TANI, G. et al. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo. EPU, EDUSP, 1998.

\_\_\_\_\_; BENTO. O. J.; PETERSEN.S. D. R. **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

TEIXEIRA. H. V. **Educação Física e Desporto**. 3 ed. São Paulo:Saraiva, 1997.

TRINDADE, S. O. **Como Envelhecer com Saúde**. In: BOLETIM INFORMATIVO UNIMOTRICIDADE EM SOCIOGERONTOLOGIA. Vol. 1 e 2, nº 13 e 14 p. 4, ano 2001. Manaus: Universidade do Amazonas.

TUBINO, M. G. **O que é esporte**. São Paulo: Brasiliense, 1993.

\_\_\_\_\_. **O esporte educacional como uma dimensão social do fenômeno esportivo no Brasil**. In: CONFERÊNCIA BRASILEIRA DO ESPORTE EDUCACIONAL. Rio de Janeiro, 2007.

WAHAB, S. A. **Introdução a Administração do turismo**. São Paulo. 1993.

WITTER, G. P. **Envelhecimentos referenciais teóricos e pesquisas**. Campinas, São Paulo: Alínea, 2006.

ZIMERMAN, G.I. **Velhice: Aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

YIN, R. K. Estudo de caso: **Planejamento e métodos**. 3 ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

# **ANEXOS**

## ANEXO A

### LEVANTAMENTO PRELIMINAR

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTIONÁRIO APLICATIVO PARA IDOSOS PARTICIPANTES DO JAE – JOGOS DA AMIZADE EXPERIENTE EM MANAUS EM 2006 .

NOME: \_\_\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

- 1) Que modalidade(s) irá participar no JAE/2006 e quanto tempo pratica?
- 2) Já praticou modalidade(s) dos esportes gerontológicos?
- 3) Praticava algum outro esporte antes de participar deste programa? Qual? Há quanto tempo?
- 4) Como é ser gerontoatleta?
- 5) O que significa competir para você?
- 6) Já ganhou alguma medalha? O que representou pra você?
- 7) Como são seus treinos?
- 8) Como você se relaciona com os outros competidores, e eles com você?
- 9) Qual seu objetivo participando dos jogos?
- 10) Como você se sente participando destas competições?



## ANEXO B

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FAGED  
Programa de Pós-Graduação em Educação

Roteiro de entrevista com Gerontoatletas participantes da pesquisa sobre “A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM”

NOME: \_\_\_\_\_ IDADE : \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

Grupo em que participa: \_\_\_\_\_

11) Fale sobre o que mudou em sua vida durante uma década de prática de esportes gerontológicos? Por quê?

12) O que mudaria em sua vida sem a prática dos esportes gerontológicos? Por quê?

13) Você tem mais atividades sociais a fazer, depois que passou a ser gerontoatleta? Que tipo de atividades?

14) Fale sobre como você encara as competições dos esportes gerontológicos e seus adversários?

15) Fale sobre a importância ou não dos esportes gerontológicos para mudanças de hábitos em sua vida, durante todo este período de participação?

## ANEXO C

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FAGED  
Programa de Pós-Graduação em Educação

Questionário de participação em pesquisa sobre “A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos por acadêmicos da 3ª Idade e Adulta - UFAM” para aplicabilidade com **familiares** de gerontoatletas.

NOME: \_\_\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_  
GRAU DE PARENTESCO: \_\_\_\_\_

1) Para você, a participação de seu familiar geronte nestes dez anos no projeto Esportes Gerontológicos da UFAM é :

1.( ) importante 2.( ) pouco importante 3.( ) não importante 4.( ) muito importante.  
Isso contribuiu para mudanças no cotidiano de sua família? Por quê?

---

---

---

---

---

2) Com que grau de importância o projeto Esportes Gerontológicos influenciou na mudança do comportamento social de seu familiar geronte:

1.( ) pouco importante 2.( ) importante 3.( ) não importante 4.( ) muito importante.  
Por quê?

---

---

---

---

3) O que você observou com relação à constituição de laços de amizade, durante este período no cotidiano de seu familiar geronte? Descreva sempre justificando sua resposta.

---

---

---

---

---

---

---

4) Identifique 3 itens que foram mais marcante no comportamento social de seu familiar geronte, nestes 10 anos de adesão aos esportes gerontológicos?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

## ANEXO D

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM

FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FACED

Programa de Pós-Graduação em Educação

Questionário pra aplicação com **professoras** participantes da pesquisa sobre “A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM”

NOME: \_\_\_\_\_ IDADE : \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

CATEGORIA ROFISSIONAL: \_\_\_\_\_

- 1) Você observa que o comportamento do gerontoatleta iniciante, modifica com o passar do tempo? Por quê?

---

---

---

- 2) Como você caracterizaria os treinos dos gerontoatletas?

a.( ) divertido b.( ) integrativo c.( ) acirrado d.( ) individualizado e.( ) praze roso  
( ) educativo ( ) celetista. Justifique sua resposta?

---

---

---

- 3) Como você observa o comportamento do gerontoatleta com relação à prática de esportes gerontológicos? Segundo as especificações dos esportes gerontológicos e modalidades esportivas, jogos recreativos e jogos de salão.

a) Atitudes de cunho competitivo ( )      b) Atitudes de socialização ( )  
c) Atitudes de seletividade ( )              d) Atitudes apenas de participação ( )  
e) Atitudes de descontração ( )              f) atitudes de desempenho ( )

4) Na sua observação qual o sentido que o ger ontoatleta dar para os esportes gerontológicos? Justifique sua resposta?

---

---

---

## ANEXO E

### PARECER DO CONSELHO DE ÉTICA



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFAM

### PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas aprovou, em reunião ordinária realizada nesta data, por unanimidade de votos, o Projeto de Pesquisa protocolado no CEP/UFAM com CAAE nº. 0010.0.115.000-07, intitulado: **“A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos 3º idade adulto – UFAM”**, tendo como Pesquisadora Responsável: Sheila Moura do Amaral.

Sala de Reunião da Escola de Enfermagem de Manaus – EEM da Universidade Federal do Amazonas, em Manaus/Amazonas, 01 de março de 2007.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFAM

  
.....  
Profª Drª Maria Rosa Lozano Borrás  
Coordenadora

## ANEXO F

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO - FAGED  
Programa de Pós-Graduação em Educação - PPGE  
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO – TCLE

**Título do Projeto:** A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM.

Pesquisadora responsável: **Sheila Moura do Amaral** / Orientadora: **Rita Mª Puga Barbosa**  
**TCLE para Gerontoatletas**

Eu, Sheila Moura do Amaral e Rita Mª. Puga Barbosa, estamos realizando um estudo sobre “A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos por acadêmicos da 3ª Idade Adulta da UFAM”. Por isso, precisamos de sua colaboração enquanto geron toatleta, no sentido de participar de uma entrevista individual (com a pesquisadora responsável), que será realizada nas dependências do Programa Idoso Feliz Participa Sempre. Tendo você livre arbítrio para expor suas respostas dentro da temática solicitada. Deixamos claro que se por ventura você não se sentir a vontade para responder algum item da entrevista, isto não comprometerá o estudo. A sua participação não lhe trará quaisquer riscos, desconforto ou ônus, queremos ainda esclarecer que só participarão os alunos (gerontoatletas) que permaneceram 10 anos efetivos no programa.

Comprometemo-nos a prestar informação sobre todos e quaisquer procedimentos abordados na entrevista, podendo recusar-se em qualquer instante de continuar participando, retirando o termo de consentimento de pesquisa.

Os pesquisadores não darão nenhum benefício em dinheiro ou algo em troca das informações obtidas, as quais serão utilizadas somente para esta pesquisa. Os dados pessoais ou de identificação dos envolvidos, serão mantidos em sigilo por tempo indeterminado, tendo somente os resultados expostos de forma a não identificar os participantes, servindo para análise de pesquisa podendo ser veiculados em palestras, periódicos e outros meios que possam vir a divulgar conhecimento o btido as autoridades normativas de parâmetros legais de leis. Deixando claro que sua participação nesta pesquisa poderá ter grande relevância em estudos na melhoria da qualidade de vida de gerontes alem de auxiliar em outras pesquisas neste campo de estudo .

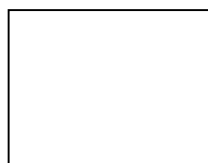
### Consentimento Pós-Informação

Eu \_\_\_\_\_ portador da CI nº \_\_\_\_\_ considero -me devidamente informado sobre o conteúdo do termo de pesquisa proposta, expresso de forma livre meu consentimento para inclusão, como sujeito de pesquisa. Sendo informado que meu número na pesquisa é \_\_\_\_ recebendo cópia deste documento por mim assinado.

Contato com pesquisador pelo fone: 9114 -6138; 9144-9351 Endereço: Av. Comte. Henrique Bastos s/n cond. Ariranhas 19b aptº 203

\_\_\_\_\_  
Assinatura da (o) Participante ou

...../...../.....  
Data



Impressão do dedo  
polegar direito caso o  
responsável não saiba  
escrever seu nome.

\_\_\_\_\_  
Nome do pesquisador

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

## ANEXO G

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FACED  
Programa de Pós-Graduação em Educação – PPGE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO – TCLE

**Título do Projeto:** A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM

Pesquisadora responsável: **Sheila Moura do Amaral**/Orientadora: **Rita Mª Puga Barbosa**  
**TCLE para Familiares.**

Estamos realizando uma pesquisa sobre “A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos da 3ª Idade Adulta - UFAM”. Por isso, precisamos aplicar um questionário com familiares dos gerontes, que tem como objetivo levantar dados sobre mudanças ocorridas no cotidiano de idosos envolvidos no programa de esportes gerontológicos. Estes dados serão aplicados pela pesquisadora responsável, nas dependências do programa ou ainda em sua residência ou em local que achar mais adequado para responder as questões, tendo você livre arbítrio para responder ou não todos os questionamentos ciente de que não trará comprometimento ao estudo.

Esclarecemos que qualquer tipo de informação sobre todos os procedimentos abordados com o questionário de pesquisa, será esclarecido exhaustivamente até que não haja mais nenhuma dúvida, podendo você recusar-se em qualquer instante de continuar participando retirando o termo de consentimento sua participação na pesquisa não lhe trará quaisquer riscos, desconforto ou ônus.

Esclarecemos que esta pesquisa não oferecerá benefícios em dinheiro ou algo em troca das informações obtidas, as quais serão utilizadas somente para esta pesquisa. Suas identificações pessoais serão mantidas em sigilo por tempo indeterminado, tendo somente os resultados expostos de forma a não identificar os participantes servindo para quaisquer tipos de análise de pesquisa, sendo apresentados em palestras, periódicos e outros meios que possam vir a divulgar conhecimentos obtidos.

Sua participação nesta pesquisa poderá ter grande relevância em estudos para a melhoria da qualidade de vida de gerontes além de auxiliar em outras pesquisas neste campo de estudo.

#### Consentimento pós-informação

Eu, \_\_\_\_\_ portador da CI nº \_\_\_\_\_, considero-me devidamente informado sobre o conteúdo do termo de pesquisa proposta, expresso de forma livre meu consentimento para inclusão, como sujeito de pesquisa. Sendo informado que meu número na pesquisa é \_\_\_\_\_ recebendo cópia deste documento por mim assinado. Contato com pesquisadora pelo fone: 9144-9351 Endereço: Av. Comte. Henrique Bastos s/n cond. Ariranhas 19b aptº 203 – Flores.

\_\_\_\_\_  
Assinatura da (o) Participante ou



Impressão do dedo  
polegar direito caso o  
responsável não saiba  
escrever seu nome.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Nome do pesquisador

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador



## ANEXO H

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FAGED  
Programa de Pós-Graduação em Educação – PPGE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO – TCLE

**Título do Projeto:** A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos da 3ª Idade Adulta – UFAM.

Pesquisadora responsável: **Sheila Moura do Amaral**/Orientadora: **Rita Mª Puga Barbosa**  
**TCLE para professoras.**

As pesquisadoras Sheila Moura do Amaral e Rita Mª. Puga Barbosa solicitam sua colaboração no sentido de participar da pesquisa sobre “A dinâmica cultural de 10 anos da prática de esportes gerontológicos de acadêmicos 3ª Idade Adulta – UFAM”, que objetiva estudar mudanças ocorridas na dinâmica do cotidiano de idosos a partir da prática aplicada pedagogicamente dos esportes gerontológicos. Os dados da pesquisa serão colhidos por meio de questionário aferido pelo pesquisador responsável aos participantes sendo realizado nas dependências do programa ou em local que seja conveniente para você responder as questões adequadamente e com uma margem de tempo suficiente para este fim. Tendo livre arbítrio para responder as questões e, mesmo deixando de responder algum item, isto não comprometerá o estudo. A sua participação na pesquisa não lhe trará quaisquer riscos, desconforto ou ônus.

Precisando de qualquer tipo de informação sobre todos e quaisquer procedimentos abordados no questionário, serão esclarecidos exaustivamente até que não haja mais nenhuma dúvida, podendo recusar-se em qualquer instante de continuar participando retirando o termo de consentimento de pesquisa.

Os pesquisadores não darão nenhum benefício em dinheiro, ou algo em troca das informações obtidas, as quais serão utilizadas somente para esta pesquisa, os dados pessoais ou de identificação dos envolvidos, serão mantidos em sigilo por tempo indeterminado, tendo somente os resultados expostos de forma a não identificar os participantes servindo para qualquer tipo de análise de pesquisa para poder ser veiculados em palestras, periódicos e outros meios que possam vir a divulgar conhecimento obtido as autoridades normativas de parâmetros legais de leis. Deixando claro que sua participação nesta pesquisa é de fundamental importância para fomentarmos mais estudos no campo da gerontologia.

### Consentimento pós-informação

Eu \_\_\_\_\_ portador da CI nº \_\_\_\_\_ considero -me devidamente informado sobre o conteúdo do termo de pesquisa proposta, expresso de forma livre meu consentimento para inclusão, como sujeito de pesquisa. Sendo informado que meu número na pesquisa é \_\_\_\_\_ recebendo cópia deste documento por mim assinado.

Contato com pesquisadora pelo fone: 9144 -9351 Endereço: Av. Comte. Henrique Bastos s/n cond. Ariranhas 19b aptº 203 – Flores

\_\_\_\_\_  
Assinatura da(o) Participante ou

...../...../.....  
Data



Impressão do dedo  
polegar direito caso o  
responsável não saiba  
escrever seu nome.

\_\_\_\_\_  
Nome do pesquisador

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador