



II CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

TERCEIRA IDADE E ATIVIDADE FÍSICA: ESPAÇO DE INTERAÇÃO SOCIAL EM ACADEMIAS DE NATAL

Valdemar Pereira da Silva

Universidad Autónoma del Sul – vps_val@yahoo.com.br

Introdução

Este estudo em tela discute sobre desafios e possibilidades da prática da atividade física entre pessoas da terceira idade, a partir da Teoria da Integração Social (DURKHEIM, 1951), dando ênfase à dimensão do ser e do conviver da corporeidade das pessoas.

Sabe-se que, de modo geral, as campanhas de saúde pública enfatizam a importância de um estilo de vida não sedentário para a população. No entanto, acredita-se que o foco deveria ser a prática da atividade física, ou seja, a contração muscular de qualquer tipo, que pode ou não levar ao movimento, independente da finalidade, como: postura, trabalho, locomoção, esporte e lazer. Isso se justifica pelo fato de que se o gasto calórico for superior à média diária de aproximadamente 200 Kcal, haverá redução na incidência de doenças. O exercício, por sua vez, é relevante por ser uma forma especial de atividade física, planejada, sistematizada, e adaptada ao indivíduo, sempre com o objetivo de estimular uma ou várias adaptações morfológicas ou funcionais. (SANTAREM, 2002).

Uma vez que quanto mais idosos praticarem atividades físicas, essas não só contribuirão para a melhoria de suas condições motoras, como também irão se constituir enquanto forma de distração e de passar o tempo (lazer). Nessa relação com a atividade física, percebe-se como é importante desenvolver a flexibilidade individual e social para uma boa adaptação a essa etapa da vida. Nesse sentido, propõe-se um trabalho com a finalidade precípua de analisar as interações sociais das pessoas da Terceira Idade a partir da Teoria da Integração Social. Para tanto, ressaltando o objetivo acima mencionado, o presente estudo procurou:

*Analisar a prática da atividade física de pessoas da terceira idade, sob a ótica da teoria da Integração Social, com destaque para a dimensão do ser e do conviver na corporeidade dos investigados.

*Identificar e compreender as relações de natureza interpessoais e intrapessoais evidenciadas pelo grupo investigado em relação à prática da atividade física.

*Estudar a corporeidade dos investigados a partir das interações sociais estabelecidas na prática de atividades físicas em academias.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Metodologia

A dimensão metodológica da pesquisa teve como aporte o método de investigação crítico, a partir dos princípios da Teoria da Integração Social, pois este é, entre os demais, o que melhor subsidiou o estudo das contradições da prática da atividade física, bem como ofereceu elementos para uma ampla leitura e releitura crítica do convívio social das pessoas da terceira idade na perspectiva deste trabalho. Os efeitos estruturais no bem-estar psicológico das pessoas estão implícitos na Teoria da Integração Social de Durkheim. Especificamente falando, a integração social, para esse autor, promove um sentido de significado e propósito para a vida. Ou seja, a integração social leva ao suporte social, protegendo a pessoa contra problemas que podem levar a comportamentos desviantes. Sinteticamente, a perspectiva da integração social assume que a frequência dos contatos promove bem-estar (Durkheim, 1951).

O estudo em tela só foi possível por meio da aplicação das pesquisas de natureza exploratória (posto ter contribuído para uma maior familiaridade com o assunto estudado) e a descritiva (haja ter possibilitado expor as características da população e do fenômeno em questão). Essa pesquisa pode ser classificada ainda no contexto de uma pesquisa qualitativa, pois no estudo em pauta houve uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito investigado que não pode ser traduzido em números. (GIL, 1991).

Os atores da pesquisa são pessoas da terceira idade, considerando, de início, os critérios da Organização Mundial de Saúde, que classifica uma pessoa na Terceira Idade a partir de 65 anos ou mais. Na formação do grupo investigado levou-se em conta outros critérios de intencionalidade como: praticar atividade física em academia de Natal(RN) e ter no mínimo 6 meses de permanência nessa atividade; apresentar diferencial do demais praticantes, conforme a assiduidade, auto-estima, mediante o olhar do professor responsável.

O número de entrevistados não foi estabelecido *a priori*, uma vez que, de acordo com Minayo (2006), seguiu-se o “critério de saturação”, que é definido por essa autora como o conhecimento formado pelo pesquisador, no campo, de que pôde compreender a lógica interna das pessoas estudadas. O grupo investigado foi constituído de 4 pessoas, sendo 2 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com média de idade de 67 anos. Como forma de guardar o anonimato dos entrevistados, utilizou-se letras do alfabeto (A, B, C e D), como pode ser visto a seguir. No que se refere ao tempo de prática de atividade física, pode-se observar que três dos atores têm mais de um ano de prática enquanto que um está há oito meses. Quanto às modalidades que praticam, observou-se que dois praticam musculação (atores B e D), Hidroginástica (atores A e C). O Ator C também pratica a atividade de musculação.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Resultados e Discussão

Com o desenvolvimento do trabalho, observou-se que a prática de atividade física que os atores realizam, tem gerado diferentes formas de relacionamentos em que se desenvolvem interações sociais e afetivas. Encontros fora do ambiente da academia, com o grupo e familiares dos mesmos para comemorações de aniversários e de datas festivas do calendário são alguns dos exemplos, que podem ser comprovados pelo depoimento de um dos sujeitos: *Alguns colegas da academia às vezes chegam a ligar para minha casa e conversamos sob vários assuntos, já cheguei a sair de casa para pescar com um colega que eu conheci na academia* (Ator B). O relato do Ator D ressalta a importância da prática da atividade física em proporcionar novas interações e envolvimento com atividades de lazer. *...já fui com um colega que conheci aqui, assistir uma partida de futebol, e, isso não fazia mais parte das minhas pretensões, só ocorreu devido a este novo contato*. Outro fato que os entrevistados chamaram a atenção foi chamado atenção foi o convívio saudável que acontece com os funcionários das academias, chegando, em alguns casos, a criarem laços de amizade. Essas relações vêm ao encontro da troca de contatos que é um dos elementos da interação social entre duas ou mais pessoas. São, provavelmente, continuada e positivamente avaliada pelos atores, pois existe “lucro” conforme os relatos confirmam e mostram que na Terceira Idade as relações podem ocorrer de forma recíproca.

As formas como as famílias e amigos(a) comentam sobre as práticas de atividade física deles na academia observam: *meus filhos vibram com isso* (Ator A). *Alguns amigos dizem que gostariam de ter a mesma força de vontade que eu tenho* (Ator B). De uma forma geral, os familiares vêm bastante positividade, principalmente os filhos, no envolvimento dos investigados com a prática de atividade física. A identidade social da Terceira Idade é formada, segundo Duda (1991), por suas percepções das informações que recebe "de seus familiares, dos membros do grupo de atividade física, da mídia de massa, etc.. Apenas um esposo não concorda muito com o envolvimento nessa prática. A permanência da esposa na academia denota a queda de um tabu social do mundo ocidental, qual seja, a obediência da esposa ao marido.

Sem dúvidas, para as pessoas da terceira idade, a atividade física é um meio eficiente contra o isolamento social, contribuindo para o desaparecimento do tédio, e inserindo-o num mundo de interação com outras pessoas, revertendo assim, o processo de auto-isolamento.

A análise das entrevistas revelam que quando se recebe uma pessoa da Terceira Idade numa academia, para a prática atividade física, deve-se considerar que ela trará junto sua carência afetiva, sendo necessário muita atenção e sinceridade no contato cotidiano, procurando torná-la motivada, interessada e extremamente participante e, sobretudo, que possa apreciar o viver de forma plena.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

Além disso, ao observar os motivos que fizeram com que os atores investigados procurassem realizar atividades físicas, em sua maioria, percebeu-se que esses motivos não obedeceram uma lógica que se perpetua há décadas, ou seja, as recomendações médicas. Isso mostra uma nova visão do conceito de atividade física pela sociedade e da importância dos espaços destinados a essa prática, como lugar destinado à melhoria da qualidade de vida das pessoas. Isso pode ser confirmado pelos depoimentos de alguns dos investigados sobre os motivos que os levaram a busca pela atividade física na academia. Um dos motivos, para um dos entrevistados, foi *melhorar minha qualidade de vida, já que, quando jovem praticava vários esportes. Com a chegada da terceira idade optei pela musculação para manter mais ou menos minha força muscular* (Ator B). Num outro depoimento o motivo enunciado foi o de *Exercitar o meu corpo melhor, ficar com melhor equilíbrio* (Ator C). Nessa fala, verifica-se que existe uma preocupação com a corporeidade do ator, fazendo-se na sua existência um ser em equilíbrio e transcendente. Nessa perspectiva, é elucidativo traz a tona o que disse Declara Ostrow (1984, p. 153): "Adultos idosos geralmente apresentam menos motivação em manter sua participação nas atividades físicas do que pessoas mais novas." Por isso ressalta-se neste trabalho, a necessidade do estímulo, através de campanhas de saúde adequadas.

Quanto à contribuição da atividade física nos aspectos emocionais e sociais, todos apontaram diversas situações que comprovaram esta relação: *Arranjei muitas amizades aqui dentro e tem influenciado bastante na minha vida social. A gente reúne-se para chás, lanches, fazendo reuniões entre a gente* (Ator A). Na fala do Ator B tem-se: *sinto-me com menos estresse no decorrer do dia, e uma sensação de tranquilidade com o corpo, a academia também tem ajudado muito na minha vida social, fiz outros amigos aqui, até mesmo jovens e quando falto eles percebem*. O ator D revela: *antes de fazer musculação eu não tinha hábito de conhecer novas pessoas, aqui quase todos os dias agente conhece e isso faz muito bem a nossa mente*.

Como se vê, pelos relatos dos atores da pesquisa, a prática de atividades físicas tem proporcionado relações interpessoais que extrapolam o contexto da prática para outras formas de relacionamentos. Além disso, pode-se observar que há modificações dos hábitos, levando-os a sair de suas residências para encontros em casas de chás, lanches etc.. São interações que tiveram desencadeamento em decorrência da prática de atividade física que também contribui para o equilíbrio emocional e o combate ao estresse.

Em relação ao corpo, depois de estar participando de atividade física sistematicamente, para muitos, ocorreu forte diminuição de dores nas articulações, nas varizes, maior vigor durante o dia, tranquilidade para dormir, maior rigidez, movimento que não era possível realizar, diminuição da gordura na barriga, maior auto-estima no padrão de beleza e sensação de melhor aparência em relação às pessoas da mesma faixa etária. *Bem, sinto maior vigor durante o dia, sinto-me tranquilo*



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

para dormir e também, sinto mais rigidez (Ator D). Observando-se as demais respostas dos dos atores, verifica-se que a compreensão de corpo está relacionada aos aspectos anatomo-fisiológicos e estéticos.

Percebeu-se, ainda, que os atores têm consciência das restrições que enfrentam em relação à corporeidade. Apesar disto, estão vivendo, corporalmente, experiências de diferentes formas. Para esse grupo, o conceito de envelhecimento ligado à doenças ou perspectiva de perdas, não faz parte do seu dia-a-dia, bem como, o modelo de corpo perfeito imposto pela sociedade não é obstáculo para que as pessoas de terceira idade possam apreciar ou mesmo sentir prazer pelo seu corpo.

Nas observações “in loco”, verificou-se que, ao término da prática esportiva, uma das entrevistadas dirigiu-se ao toalete e ao sair havia trocado suas vestimentas e renovado sua maquiagem, o que demonstra um valor acentuado de auto-estima e de sua imagem corporal. A senhora, demonstrava sentir-se bem e preparada para enfrentar outras situações. Já em relação aos Atores do sexo masculino, observamos que mesmo fazendo uma prática com a participação de jovens, estes tinham sempre a preocupação de se olharem no espelho, mesmo quando não estavam realizando exercícios.

Em conversa com uma das entrevistadas (Ator A), a mesma falou que, o prazer de realizar atividade física hoje é tão grande que não poderá mais ser desvinculado de sua vida: [...] *eu voltei a desejar ler um bom livro, ouvir uma boa música e não pensar na morte, mas em viver muitos anos ainda, com plena saúde física e mental.* O relato contempla, plenamente, a Teoria da Integração Social de Durkheim (1951), em que o autor afirma que a Integração Social é promover um sentido de significado e propósito para vida, Como foi possível perceber, esse grupo de pessoas da terceira idade tem um propósito claro; de viver uma velhice da melhor maneira possível.

Conclusões

Ao término do trabalho, pode-se concluir que as academias destinadas as pessoas da terceira idade têm se constituído num espaço de integração e de interação sociais. Além disso, pode-se acrescentar, ainda, mais algumas considerações: as implicações que ocorrem com a chegada da terceira idade são muitas, principalmente, as advindas dos determinismos existentes na sociedade ocidental, que apresenta a terceira idade como um estado de decadência em que as pessoas são consideradas improdutivas e desrespeitadas no seu direito de viver com dignidade e de forma plena; A prática de atividade física é essencial à Terceira Idade por proporcionar a manutenção e/ou desenvolvimento de suas potencialidades físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, sendo um importante veículo de inclusão social.

Referências Bibliográficas



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

DUDA, Joan L. Motivating older adults for physical activity: it's never too late. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston, v. 62, n. 7, p. 44-48, set. 1991.

DURKHEIM, E. **Suicide**. New York: Free Press, 1951.

FARO JR., MÁRIO P. LOURENÇO, ALEXANDRE F. M., BARROS NETO, Turíbio L. de. **Alterações fisiológicas e atividade física na terceira idade: prescrição de exercícios**. *Âmbito Medicina Desportiva*. São Paulo, v. 06, p. 8-10, 1996c.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9.ed. São Paulo: Hucitec, 2006. 406p.

OSTROW, A. C. **Physical Activity and the older adult: psychological perspectives**. Princeton: Princeton Book, 1984.

SANTAREM, J. M. Bases fisiológicas do exercício na saúde, na doença e no envelhecimento. São Paulo SP, **Jornal da Musculação e Fitness**, Ano VIII, n. 44, Junho 2002, p. 36.