



## O SIGNIFICADO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA HOMENS E MULHERES INSCRITOS NO PROELART/UEPB

Autor: GUERRA, M. J.;  
*Universidade Estadual da Paraíba*  
mariajguerra@superig.com.br

Co-autor: NUNES, A. V. G.;  
*Universidade Estadual da Paraíba*  
anaguerra440@gmail.com

### RESUMO

Este trabalho teve como finalidade o estudo das percepções que os idosos têm em relação à modalidade de participação na atividade física, na ótica de homens e mulheres ainda não alfabetizados ou alfabetizados funcionais, que residem nos bairros de periferia, no município de Campina Grande/PB, e estavam matriculados no período letivo 2013-2014, no programa "Educação, leitura e arte: por um diálogo entre a cultura popular e a Universidade"- PROELART/UEPB. Durante a pesquisa, foram ouvidas 87 alunos do gênero masculino e feminino, na faixa etária de 60 a 84 anos. Contudo, para a dimensão que assume este artigo, selecionamos apenas uma amostra de 10 alunos, com a idade entre 61 e 71 anos, sendo, 3 homens e 7 mulheres. Os resultados evidenciaram índices elevados de idosos que praticam atividade física, a partir do aconselhamento de médicos e de familiares. Concluiu-se que o efeito da necessidade de fazer uma atividade física está no poder que tem o homem e a mulher de escolher o seu estilo de vida que melhor se adéqua as suas necessidades vitais.

**Palavras-chave:** Atividade física, Estilo de vida, Prazer de viver, Idoso, Envelhecimento saudável.

### ABSTRACT

This work aimed to study the perceptions that older people have in relation to the type of participation in physical activity, from the viewpoint of men and women still illiterate or functional illiterate who reside in peripheral neighborhoods in the city of Campina Grande / PB, and they are enrolled in school year 2013-2014, the program "Education, reading and art: for a dialogue between popular culture and the University" - PROELART / UEPB. During the research, 87 students were heard male and female, aged 60-84 years. However, to the extent that assumes this article, we selected only a sample of 10 students, aged between 61 and 71 years, 3 men and 7 women. Results showed high rates of elderly practicing physical activity, from the advice of doctors and family. It is concluded that the effect of the need to do a physical activity in power that has the man and the woman to choose their lifestyle that best fits their vital needs.

**Keywords:** Physical activity, Lifestyle, Enjoyment of life, Healthy aging.

## INTRODUÇÃO

Ao observarmos o ser humano ao longo de sua história percebemos que no século XX avançamos no que se referem ao aumento da expectativa de vida da população mundial. A nosso ver, alguns aspectos relacionados a esse fenômeno são o progresso da comunicação e o tecnológico das ciências médicas que atuam na prevenção, tratamento e controle de doenças, nas melhorias das condições sociais, políticas, econômicas, e a opção por um estilo de vida mais saudável são fatores indispensáveis, pois são deles que dependerão os anos da nossa velhice.

Há quem diga que essas transformações constantes levaram o ser humano, enquanto sujeito do progresso, compreender o outro e a si mesmo e, portanto, a travar uma batalha contra o tempo, em relação às mudanças conjunturais relativas ao processo de envelhecer que exige viver mais e melhor.

A transição demográfica é uma das grandes mudanças que vivemos no mundo moderno. Com isso, a ciência conseguiu aumentar, nos últimos anos, a qualidade de vida do homem. Que é vista não apenas como resultado da diminuição dos índices de natalidade e mortalidade, mas, sobretudo, da melhoria das condições da infraestrutura sanitária, dos avanços científicos de impacto social, político, econômico, educacional e cultural.

Certamente que na sociedade moderna, ainda despreparada, para conviver com essa faixa etária, tem, muitas vezes, sinalizado para a marginalização do idoso, privando-o da sua participação contínua, nas questões do processo de envelhecimento como parte do cenário da vida humana, dentro de um estágio natural e vital, com mudanças sociais, físicas e psíquicas pertencentes a cada indivíduo no contexto sociocultural de sua existência. Daí surge o nosso interesse de estudar o significado da atividade física, para a longevidade, a partir do que diz homens e mulheres idosos.

A expressão “atividade física”, na *Gerontologia*, significa um conjunto de ações corporais capazes de contribuir para a manutenção fisiológica e para o funcionamento normal físico e psicológico das pessoas que envelhecem. Já, na

*Educação Física* coincide com o sentido de promoção da saúde, visto que, o conceito é entendido como um conjunto de responsabilidades, de papéis e, ações interativas, com o propósito de apoiar as pessoas e as comunidades a adotarem e manterem práticas saudáveis, a desenvolverem a consciência crítica e a investirem na autocapacitação, visando o aprimoramento de suas competências e a tomar decisões, com relação à saúde e o seu contexto ecológico e social (JÚNIOR *In*: NERI, 2013).

Este artigo tem o objetivo refletir acerca do sentido já dado, no conteúdo do texto oral fornecido, por meio conversas espontâneas, sobretudo, aquelas que ao se relacionarem com os cuidados contínuos com o corpo e com a mente tratam da velhice e do processo de envelhecimento. Sobre a seguinte questão: qual é o significado da atividade física para a longevidade de homens e mulheres inscritos, no programa “Educação, leitura e arte: por um diálogo entre a cultura popular e a Universidade”- PROELART/UEPB?

Para este processo de compreensão dos procedimentos mais comuns de expansão do tópico discursivo na interação dialógica com a pessoa idosa, se torna observável quando se pensa em estudos já realizados, como a noção de gênero do discurso, enquanto atividade humana em interação, que defende Bakhtin (2004).

Bem como na descrição e análise da conversação na relação pergunta e resposta que sugere Marcuschi (1999) e Preti (1999, 2005, 2006) ou, de modo mais específico sobre os referenciais teóricos e pesquisas sobre o envelhecimento de que enfatiza Winter (2006).

Para tratar dos “aspectos psicológicos da atividade física e envelhecimento”, as pesquisadoras Buriti e Campelo (2006) observam que, embora os efeitos sejam difíceis de medir, a atividade física tem efeitos psicossociais benéficos no idoso, pois, quando uma pessoa idosa procura a atividade física como meio de promoção da saúde aumenta a probabilidade de melhorar sua qualidade de vida.

Na obra organizada pelos autores Casara, Cortelletti e Both (2006) sobre “Educação e envelhecimento humano”, Both (*op. cit.*) considera que a escola tem uma tarefa essencial na construção de um estilo de vida que leve em conta um

envelhecimento ativo, ou seja, a escola é vista como um espaço social de qualificação cognitiva e instrumental para o trabalho e a cidadania, bem como um espaço essencial para a qualidade de vida de todas as idades, deve inclusive começar pela infância. Com isso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) manifesta, reiteradamente, sua preocupação com o aumento da expectativa de vida, considerando o espectro assustador da incapacidade e da dependência, as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento, sugerindo, assim atividade física no idoso como um meio de prevenir possíveis doenças (FREITAS, *et al*, 2002).

Com a proposta de “viver mais e melhor” Cordeiro (2005) esclarece que, a medicina, e outras ciências, nos permitem, agora, conhecer melhor os fatores que determinam a longevidade, e já se sabe, que, se a herança genética é importante, com o passar dos anos é mais relevante o estilo de vida e o meio ambiente.

O *corpus* do trabalho é parte de uma pesquisa maior que se constitui de uma amostra de 6 (seis) extratos. Trata-se de diálogos entre interlocutores mediados pelo objeto de conhecimento, neste caso, refere-se à relação entre a atividade física e o idoso. O interesse em pesquisar o diálogo/texto/discurso de homens e mulheres nesta pesquisa, na qual a análise se volta para os sentidos que produzem a partir da leitura dos diálogos gravados em cada visita de acompanhamento em sala de aula de atividades de extensão da Educação de pessoas Jovens Adultas e Idosas e de seus comentários. Busca-se evidenciar a multiplicidade de sentidos que surgem nessa atividade enunciativa dos sujeitos falantes Guerra (2013), tendo em vista captar, nas suas formulações, evidências de que o acontecimento irrompe na estrutura, dinamizando-se as redes de sentidos.

## **METODOLOGIA**

Os sujeitos desse estudo constituem-se de uma amostra de 7 mulheres na faixa etária de 61 a 69 anos e de 3 (homens) na faixa etária entre 65 e 71 anos inscritos em 10 (dez) turmas com mais de 250 alunos do Programa de Extensão intitulado “Educação, leitura e arte: por um diálogo entre a cultura popular e a Universidade” - PROELART, vinculado ao Programa de Extensão do Ministério de

Educação e Cultura, Secretaria do Ensino Superior- PROEXT-MEC/SESu, que funcionou em bairros de periferia do município de Campina Grande, durante o ano de 2013 e 2014, em parceria com a Universidade Estadual da Paraíba-UEPB e foi desenvolvido a partir de 3 (três) projetos, a saber: Alfabetização de pessoas jovens, adultos e idosos; Teatro popular de adultos e idosos e Roda de leitura.

Constatamos através da ficha de inscrição individual os dados cujas informações foram registradas no Quadro-1 abaixo.

**Quadro-1:** Fornece o código adotado para a transcrição do diálogo as variáveis demográficas o gênero, a idade, o tipo de trabalho e o nível de escolarização, em relação aos 10 idosos consultados.

Nº DE ORD.	CÓDIGO	GÊNERO	IDADE	TIPO DE TRABALHO	NÍVEL DE ESCOLARIZAÇÃO ANTES DE PARTICIPAR DO PROELART
1	M61 (Mulher)	FEM	61	Ajuda na Padaria	Passou dois meses na escola
2	M62 (Mulher)	FEM	62	Ajuda a "barrer" a igreja todo dia	1º ano incompleto
3	M63 (Mulher)	FEM	63	Faz tapioca pra vender	Nunca foi na escola
4	M63 (Mulher)	FEM	63	Faz tapioca pra vender	Nunca foi na escola
5	H65 (Homem)	MASC	65	Aposentado do funrural	Nunca foi na escola
6	M65 (Mulher)	FEM	66	Faz picolé pra vender	1º ano
7	H68 (Homem)	MASC	68	Aposentado do funrural	Nunca foi na escola
8	M68 (Mulher)	MASC	68	Aposentado do funrural	Nunca foi na escola
9	M69 (Mulher)	FEM	69	Aposentado do funrural	Nunca foi na escola
10	H71 (Homem)	MASC	71	Comércio de verdura	2º ano

Após, o levantamento desses dados procuramos selecionar os diálogos do banco de dados, cujos tópicos estão relacionados ao significado que cada o homem e cada mulher atribuiu para a atividade física da pessoa idosa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esses aspectos teóricos, aqui brevemente sinalizados no texto introdutório, remetem ao objetivo da análise: evidenciar deslocamentos de sentidos produzidos pelo sujeito-aluno em conversa espontânea, considerando-se a presença dos discursos que surgem em torno da temática proposta que é sobre "atividade física e qualidade de vida", os quais comportam sentidos também de outros discursos.

Nessa direção, toma-se como ponto de partida o modo como aparecem os elementos linguísticos nas formulações construídas pelos 3 (três) alunos **Homens**, e suas respectivas idades denominadas de (**H65, H68 e H71**), ao mesmo tempo, também adotamos para as falas e idades correspondentes das 7 (sete) **Mulheres** (**M61, M62, M63, M64, M66, M67 e M69**) alunas, na interlocução realizada com a Professora pesquisadora (**Pp**), buscando-se marcas linguísticas que apontam para a heterogeneidade representada, ou seja, significa buscar a presença de sentidos “outros”, que se manifestam nos equívocos que emergem do discurso, pontos de ruptura que atestam a interpretação do sujeito (GUERRA, 2013).

*Exemplo-1: Contexto:* Durante visita de acompanhamento as salas de aula do projeto de alfabetização, a **Professora pesquisadora (Pp)** começa a conversar com os alunos presentes sobre o que eles acham da prática da atividade física, e a preocupação que existe hoje, por parte de pessoas de quase todas as idades, para fazer um tipo de atividade física. E, começa o diálogo em círculo ouvindo, cada um... Até que surge o tópico que organiza o diálogo abaixo. (Data da coleta: 15/05/2014)

- |    |            |  |
|----|------------|--|
| 21 | <b>Pp</b>  | qual atividade física... você pratica... e a quanto tempo?                 |
| 22 | <b>M61</b> | na pracinha... aeroba...faz pouquintempo... acho um meize...               |
| 23 | <b>M62</b> | só nesse teatro agora da uepb é dunsdoismeis pra cá...                     |
| 24 | <b>M63</b> | na pracinha... condo vem o prufessor da prefeitura...faiz maideano         |
| 25 | <b>M64</b> | eu vou dois dia... é na pracinha já faz tempo                              |
| 26 | <b>H65</b> | o médico pediu... mais numfaz muito tempo que comecei...                   |
| 27 |            | caminhando... é toda tarde...  |
| 28 | <b>M66</b> | eu caminho... bem cedo... o médico pediu... já faz unsdoismês              |
| 29 | <b>M67</b> | eu fazia... no grupo do conviver ai... deixei... mais já tou lá... dançano |
| 30 |            | dinovo... até... me... sinto mais jovem /.../                              |
| 31 | <b>H68</b> | eu preciso... mais é longe... dondeeuoro... fui dois mês mais              |
| 32 |            | vouvoltá... quiébomdimais é da UEPB /.../                                  |
| 33 | <b>M69</b> | eu dou... é uma caminhadamaismeuneto tou no curso do teatro                |
| 34 |            | agora... é do PROELART da UEPB desne...doismile e quatorze... é            |
| 35 |            | bom demais   |
| 36 | <b>H71</b> | eu vou... no SE...SI é hidroginástica... faz unsdoisano...                 |

Temos aqui mais uma evidência de que a diversidade no desempenho linguístico de grupos sociais, de um modo geral, pode-se dizer que os fatores determinantes da heterogeneidade linguística são três: o *situacional*; O *geográfico*,

responsável pela divergência linguística entre comunidades fisicamente distantes; e a *social*, responsável pela divergência linguística entre distintos subgrupos de uma comunidade local (PRETI, 1999), sendo fatores potencialmente distintivos: a estratificação social, a faixa etária, o gênero, a ocupação profissional dos falantes e o registro de uso que vai desde o uso mais coloquial até o mais formal.

No Exemplo1, acima a **Pp** começa ativando o pré-conhecimento dos alunos, que tem o propósito de tentar trazer à tona diferentes tipos de atividade física que são praticadas pelos idosos “homens e mulheres” no diálogo acima temos: “aeróbica, curso de teatro popular/PROELART, caminhada, participar do grupo de terceira idade (CONVIVER) e hidroginástica”. Conforme se observa o tempo de duração dessas atividades é entre um 1 (um) mês e 2 (dois) anos.

*Exemplo 2:* A **Pp** continua a conversa na intenção de investigar o que procura o homem e a mulher após os 61 anos na atividade física (Data da coleta: 15/05/2014).

- |    |            |   |
|----|------------|---|
| 51 | <b>Pp</b>  | por que você começou... a atividade física?                               |
| 52 | <b>M61</b> | é uma dor no braço... que eutem ai... o médico... o médico do posto...    |
| 53 |            | pediu...  |
| 54 | <b>M62</b> | ah! vivia muito sozinha... ai minha filha... disse era bom o curso /.../  |
| 55 | <b>M63</b> | tinha dor era... no joelho...foi o medico... ele disse que eu... eu fosse |
| 56 |            | fazê...   |
| 57 | <b>M64</b> | os povo diz que... que é bom até o doutor mandou eu fazê... ai eu         |
| 58 |            | vou... eu acho bom /.../  |
| 59 | <b>H65</b> | eu já fui... mais relaxei... mais eu vou... para melhorar das perna...    |
| 60 |            | caminhar /.../  |
| 61 | <b>M66</b> | eu caminhe... todo santo dia... eu vou caminhar... com a minha            |
| 62 |            | vizinha... o médico... disse que muito bom pra pressão/.../ sabia?        |
| 63 |            | manda fazê... colque coisa...mode num ficar parado...                     |
| 64 | <b>M67</b> | condonum faz muito fô... aí eu caminhe... mais é pouquinho é qui eu tem   |
| 65 |            | reumatismo... mais o doutor do posto... passou caminhada /.../            |
| 66 | <b>H68</b> | eu só faço... as coisa... qui... qui vocês passa...                       |
| 67 | <b>M69</b> | eu faço... as atividade... quivocêsfaz aqui... o médico diz que tudo é    |
| 68 |            | bom pra nós /.../ eu gosto dessa escola... é do teatro... muito bom...    |
| 69 | <b>H71</b> | eu... eu... só cume... cumecei depois que o médico... o médico do         |
| 70 |            | posto disse... que eu... precisava...                                     |

A **Pp** começa o diálogo acima com o intuito de conhecer do grupo do PROELART/UEPB, quais são as causas que pode motivar o homem e a mulher idosa a começar a frequentar uma atividade física, cujo resultado são os mais diferentes possíveis: dor no braço, no joelho, reumatismo para atender a exigência do médico; caminhar para melhorar da pressão. Caminhar, tem sido nos últimos anos, a pratica preferida por pessoas de todas as faixas de idade, sobretudo os que têm mais de 50 anos (GUEDES, 2001). Eu vivia sozinha fui estudar fazer teatro, acho bom. A escola dá sustentação e condiciona o processo de vida saudável e solidaria, do qual emergem os comportamentos para cuidar de si, dos outros e da natureza (BOTH, In: CASARA, CORTELLETTI e BOTH, 2006), Em decorrência desses fatos vem aumentando continuamente a porcentagem de idosos na população (BURITI E CAMPELO In: WITTER, 2006). Continuando com o diálogo tem-se uma reflexão dada pelos interlocutores acerca do que a atividade física pode vir a contribuir na vida do idoso.

- 91 **Pp** como era a sua saúde... antes de começar a... fazer uma atividade  
92 física?  
92 **M61** era:... uma dor no... no braço era... assim no osso... mesmo  
93 **M62** antes eu era:... triste... sozinha... /.../  
94 **M63** tinha uma dor grande... muito... grande mesmo...no joelho...  
95 **M64** era dor de coluna  
96 **H65** e... eu... era dor das perna... entrevada... eu era assim /.../  
97 **M66** a minha pressão... era muito alta...  
98 **M67** eu tinha... muita dor de rematismo... chega... uma perna era  
99 inchada...  
100 **H68** eu era muito:... muito calado... depois desse curso da UEPB eu tou  
101 outro homem  
102 **M69** eu também vi:... eu tenho prazer de estudar nesse curso da UEPB e  
103 ele melhorou... e muito... a minha vida... hoje... eutem prazer de... viver  
104 /.../  
105 **H71** eu tinha muita dor de coluna... tinha hora quieu não conseguia ficar  
106 nem de pé... nem deitado...

O exame destas sequências discursivas, dadas acima, nos mostra que a atividade física para a pessoa idosa, diz respeito, a quaisquer tipos de movimentos ou exercícios sistematizados realizados pela musculatura esquelética que, resultam

em aumento do gasto energético (JÚNIOR, *In*: NERI, 2008). A prática da atividade física, ou até mesmo está numa sala de aula de alfabetização de adultos, por parte do idoso geralmente, que se sente bem, se apresenta com mais disposição, melhora sua saúde. Tudo isto se deve a mudança do estilo de vida e, conseqüentemente, o desejo de viver mais e melhor (CORDEIRO, 2005).

- |     |            |   |
|-----|------------|---|
| 231 | <b>Pp</b>  | cite dois benefícios que esta atividade física trouxe para o seu estilo de vida?  |
| 232 |            |   |
| 233 | <b>M61</b> | um beneficio... foi que meu braço melhorou... e me deu alegria de fazer meu crochê... vestir minha roupa sozinha...           |
| 234 |            |   |
| 235 | <b>M62</b> | hoje eu vivo alegre... gosto de conversar vivo... num paraíso comecei... até a fazer uma... uma caminhada aminhadinha...      |
| 236 |            |   |
| 237 | <b>M63</b> | passou quase todas dores do joelho...   |
| 238 | <b>M64</b> | a ginástica... é bom que disintreva as perna:... e mexe com a memória... /.../  |
| 239 |            |   |
| 240 | <b>H65</b> | eu... acho assim /.../ eu melhorei da cabeça:... e duma perna que era cansada...  |
| 241 |            |   |
| 242 | <b>M66</b> | é:... quidiminuiu mais as dores do meu coração... e... eu:... irmagreci... foi bom  |
| 243 |            |   |
| 244 | <b>M67</b> | assim acabou... mais as dor da mão... e disinchou minha perna...  |
| 245 | <b>H68</b> | sabe dumacoisa... eu aprendi a ler e... a contar os causo... que eu vivi... era... do meu tempo... o tempo de minino... sabe? |
| 246 |            |   |
| 247 | <b>M69</b> | conhecer os professor da universidade... saber é... aprender as coisa... dos nosso direito...                                 |
| 248 |            |   |
| 249 | <b>H71</b> | foi muita coisa... foi bom... mais assim... é... melhorei da coluna... e aprendi a... a dá valor a... atividade física /.../  |
| 250 |            |   |

Os benefícios que a atividade física trás para o idoso tem diversos significados no dizer de homens e mulheres consultados acima, tais como: prevenir doenças (FREITAS, *et al*, 2002), diminuição das dores (braços, mãos, pernas, cabeça, coluna, coração), alegria de poder fazer crochê, vestir a roupa sozinha, poder conversar mexer com a memória. Ou seja, o ser humano é um ser temporal (PRETI, 1999). Portanto, o ser humano tem um tempo de experiências de vida, de convivência, de transcendência, um tempo que se relaciona ao sentir, ao fazer.

Todavia, condicionados ao longo de nossa história pessoal, entendemos tanto nosso tempo, quanto nosso espaço, por meio dos conceitos generalizados das

condições das idades sentidas, percebidas que fazemos socialmente o que cada idade predetermina. (NICOLINI, In: GUIDI e MOREIRA, 1996).

- 364 **Pp** Em sua opinião... o que deve fazer o homem ou a mulher da maior  
365 idade... para ter uma vida... saudável e longos anos de vida?  
366 **M61** eu... acho... assim /.../ ter um coração bom /.../ fazer ginasta /.../  
367 **M62** assim fazer uma atividade física... e... e conhecer os direitos da  
368 pessoa idosa... tem que mudar o jeito...de viver  
369 **M63** pramim é ter uma... uma família... fazer atividade física... ter amigos  
370 **M64** eu penso... que... a primeira coisa... é gostar da vida... é... de fazer  
371 exercício:... /.../ ter cabeça boa... mudar o modo de viver  
372 **H65** /.../ é muitas coisa... o homem tem de se movimentar e... ter cuidado...  
373 de fazer bem ao meu próximo... /.../ saber viver  
374 **M66** seguir as coisa... coisa que agrada a DEUS saber é... fazer  
375 caminhada... mais pramim oqui... é bom é ter istudo /.../  
376 **M67** /.../cunversá e... têboaamizade:... caminhar  
377 **H68** assim... viver de bem com a vida:... ter sua religião /.../ ir todo dia... a  
378 pé pra... istudá /.../  
379 **M69** no meu... ponto de vista é... fazer boa amizade... se tiver uma... uma  
380 oportunidade aprendê as coisa da vida... na escola... ir no médico...  
381 **H71** fazer uma atividade física... comer pouco... paviver muito... fazer  
382 consulta com o médico...

E, finalmente, ao ler o exemplo acima, vamos encontrar o significado de aspectos afetivos e cognitivos que sinalizam para a atividade física, no que diz homens e mulheres inscritos no PROELART/UEPB, que ganham maior visibilidade tanto em relação ao envelhecimento populacional, quanto, por causa do aumento da longevidade (GUERRA, 2013). Tudo isso, nos leva a crer que essas práticas surgem para que, de certo modo, passe a garantir o que vem sendo reconhecido como uma espécie de direito desse grupo etário e como necessidade social (NERI, YASSUDA, 2008) para a prática de “outro” estilo de vida que atenda aos fatores do processo de envelhecimento (VELASCO, 2006) físico, biológico, psicológico e social.

## CONCLUSÃO

Em relação à importância da atividade física na vida dos idosos pesquisados, os dados revelam, de modo geral, que a atividade que é realizada em outro espaço, fora da residência de cada interlocutor é muito relevante em suas vidas, embora o tempo apresentado para fazer tal atividade tenha diversificado para a maioria dos sujeitos da pesquisa.

A caminhada diária, e os cursos promovidos pelo programa “Educação, leitura e arte: por um diálogo entre a cultura popular e a Universidade” - PROELART/UEPB, como o Curso de teatro e o Curso de alfabetização de pessoas jovens, adultas e idosos são reconhecidos como principal atividade física e mais realizada pelo grupo.

Quanto às dificuldades já dadas, no texto pelos sujeitos do grupo, observou-se que a limitação da saúde pessoal e a falta de companhia foram os obstáculos encontrados.

Conclui-se, pois, que o idoso vem cada vez mais, percebendo, a importância da atividade física para a melhoria da sua qualidade de vida. Além disso, os homens e as mulheres desse grupo etário, que não foram escolarizados (as) na idade certa tem muito interesse de frequentar as aulas. A atividade física é recomendada para tudo e surge como pilar central de promoção de estilos de vida e prevenção de diversas doenças. Mais ainda, a crença e o fato de poder estar numa sala de aula como estudante, traz prazer e influi na satisfação e qualidade de vida da pessoa idosa, que clama por políticas públicas que satisfaçam aos anseios dessa categoria.

## REFERÊNCIAS

- BAKHTIN, M. **Marxismo e filosofia da linguagem**. Tradução Michel Lahud & Frateschi Vieira. Paulo: HUCITEC, 2004.
- BURITI, M. do S. L., CAMPELO, C.G. Atividade física e envelhecimento. *In*: WITTER, G. P. (org.). **Envelhecimento**: referenciais teóricos e pesquisas. São Paulo: Alínea, 2006.
- CASARA, M. B., CORTLLETTI, I. A.; BOTH, A. (orgs.). **Educação e envelhecimento humano**. Rio Grande do Sul: EDUCS, 2006.

- CORDEIRO, R. A. **Viver mais e melhor: uma proposta de vida longa e saudável.** Rio de Janeiro: Vozes, 2005.
- FREITAS, E. V. de, GHORAYEB, Nabil, PEREIRA, J.B.M. e GHORAYEB, N. Atividade física no idoso. *In:* FREITAS, Elizabete V. de [et al]. **Tratado de geriatria e gerontologia.** Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2002.
- GUEDES, O. C. (org.). **Idoso, esporte e atividades físicas.** João Pessoa: Ideia, 2001.
- GUERRA, M. J. **Conversação de idosos em contexto alfabetizador universitário e a oralidade desveladora de uma pedagogia da convivialidade.** João Pessoa: UFPB, 2013.
- JÚNIOR, R. L. Atividade física. *In:* NERI, A.L. (org.). **Palavras-chave em gerontologia.** São Paulo: Alínea, 2008.
- MARCUSCHI, L. A. **Análise da conversação.** São Paulo: Ática, 1999.
- NERI, A.L. (org.). **Fragilidade e qualidade de vida na velhice.** São Paulo: Alínea, 2013.
- NERI, A. L., YASSUDA, M. S. **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos.** São Paulo: PAPIRUS, 2008.
- NICOLINI, E. O. R. O corpo em movimento. *In:* GUIDI, M. L. M. e MOREIRA, M. R. de L. P. (orgs.). **Rejuvenescer a velhice: novas dimensões da vida.** Brasília: UNB, 1996.
- PRETI, Dino **A linguagem dos idosos: Um estudo de análise da conversação.** São Paulo: Contexto, 1991.
- \_\_\_\_\_ Diálogos num confessionário. *In:* \_\_\_\_\_ (org.) **Diálogos na fala e na escrita.** São Paulo: Humanitas, 2005.
- VELASCO, C. G. **Aprendendo a envelhecer: à luz da psicomotricidade.** São Paulo: Phorte, 2006.
- WITTER, C., BURITI, M. de A. (orgs.). **Envelhecimento e contingências de vida.** São Paulo: Alínea, 2011.