

JULIANA FERNANDES CLEMENTE

**OS INTERESSES FÍSICO-ESPORTIVOS NO LAZER PARA A
TERCEIRA IDADE
- um estudo de caso -**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 1999**

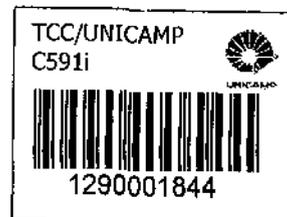
JULIANA FERNANDES CLEMENTE

OS INTERESSES FÍSICO-ESPORTIVOS NO
LAZER PARA A TERCEIRA IDADE
- um estudo de caso -

Esta monografia é um trabalho final de curso, sob a orientação do Prof. Dr. Pedro José Winterstein, tida como requisito parcial para a conclusão do curso de graduação em Educação Física, na modalidade “Recreação e Lazer”, da Faculdade de Educação Física, da Universidade Estadual de Campinas.

CAMPINAS – 1999

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized initial 'JF' followed by the name 'Clemente' written in a cursive script.



SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| RESUMO..... | 3 |
| DEDICATÓRIA..... | 4 |
| AGRADECIMENTOS..... | 5 |
| INTRODUÇÃO..... | 6 |
| CAPÍTULO 1- O PLANO CONCRETO DO UNIVERSO PESQUISADO..... | 8 |
| 1.1- HISTÓRICO DO SESC..... | 8 |
| 1.2- A UNIDADE CAMPINEIRA..... | 11 |
| 1.2.1- ESTRUTURA FÍSICA DO SESC CAMPINAS..... | 11 |
| 1.2.2- PÚBLICO ALVO DO SESC..... | 12 |
| 1.2.3- PROGRAMAÇÃO DO SESC CAMPINAS..... | 13 |
| 1.2.4- PROPOSTA DE TRABALHO DO SESC CAMPINAS..... | 15 |
| CAPÍTULO 2- O LAZER..... | 18 |
| CAPÍTULO 3- A FONTE DE SABEDORIA..... | 24 |
| 3.1- CONTEXTUALIZAÇÃO POLÍTICO-SOCIAL..... | 25 |
| 3.2- ENVELHECIMENTO..... | 33 |
| 3.3- ATIVIDADE FÍSICA E CONSEQUÊNCIAS..... | 38 |
| 3.4- MOTIVAÇÃO..... | 44 |
| CAPÍTULO 4- APRESENTAÇÃO DA PESQUISA..... | 50 |
| 4.1- METODOLOGIA..... | 50 |
| 4.2- RESULTADOS..... | 52 |
| 4.3- DISCUSSÃO..... | 56 |
| CAPÍTULO 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 62 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 64 |
| ANEXO I - ENTREVISTA..... | 67 |
| ANEXO II - FOTOS DO SESC CAMPINAS..... | 68 |

Handwritten signature or mark.

RESUMO

Este trabalho de iniciação científica, visa estudar a questão da motivação para o lazer na terceira idade, enfocando o conteúdo físico-esportivo. O tema foi escolhido devido minha grande paixão e fascinação pelos idosos, por entender que o lazer, para essa faixa etária, assume um caráter existencial e que a motivação para a atividade física é de suma importância na adesão, manutenção e na intensidade do comportamento. É uma pesquisa qualitativa, realizada no Serviço Social do Comércio- SESC-Campinas.

Nesse estudo de caso, o objetivo é de levantar e analisar os motivos que levam os idosos a aderirem e a se manterem vivenciando uma atividade física nos programas oferecidos pela entidade. O trabalho é uma combinação de pesquisa bibliográfica na qual foi realizado um levantamento acerca dos temas principais: envelhecimento, idoso, lazer, motivação e atividade física; documental, onde pesquisei sobre assuntos inerentes ao SESC e para finalizar fui a campo e me utilizei de entrevistas semi-estruturadas.

Os resultados mostraram que o motivo social que aparecem com mais frequência é o de afiliação, seja entre os participantes ou entre os idosos e o profissional de educação física, visando a sociabilização e a interação social, na busca de diminuir o sentimento de solidão e procurar uma identidade no grupo. Aparecem também outros motivos, como de realização e atividades lúdicas, que buscam a auto-superação, através da execução de atividades que sejam divertidas. Estes resultados podem auxiliar na elaboração de propostas de lazer físico-esportivas para a terceira idade em instituições públicas e privadas.

Ainda existe muito a ser pesquisado no assunto, pois com o aumento da expectativa de vida, as pessoas estão vivendo cada vez mais e por isso precisamos garantir a qualidade dos anos que conquistados.

DEDICATÓRIA

“COISAS DA VIDA”

“Denomino “coisas” tudo aquilo ou aqueles sentimentos que não se explica, ou qualquer palavra que se tente dar sentido a situação e não se tenha êxito. Desde pequenina, nem ao menos eu sabia algo sobre o significado dessas tais coisas, mas já era bem instruída e amada.

Atenção, amor, dedicação, ensinamentos, sempre foram os seus fortes e apesar das suas aparências frágeis e dóceis, muita garra e experiência de vida. Reconheço que os esforços não foram poucos para fazer com que minha estrela, antes uma faísca ofuscante, brilhasse e alcançasse um lugar no céu.

O ingresso na Universidade foi a fonte de luz que encontrei para retribuir tanta gratidão. Jamais conseguirei reverter em vida tantas “coisas” em troca de tudo que recebi em meu caminhar. Mas o conhecimento me possibilita hoje uma homenagem aos seres humanos, fonte de minha inspiração.

A morte jamais irá nos separar, pois a eternidade de seus ensinamentos não permite. Foi preciso a ausência, seja de saúde ou de um corpo físico, para o verdadeiro valor ser empregado. Mas a lição ficará, pois em vida uma verdadeira fonte de sabedoria e respeito e no céu os vestígios de amor ao próximo e humildade.

São coisas da vida, simplesmente inexplicáveis mas facilmente de serem sentidas.”

Nesse breve depoimento me refiro aos meus avós, que foram responsáveis pela minha criação e educação desde quando nasci. Os tenho como um presente divino e os vejo como representantes de uma classe existente e cada vez mais numeroso, que é a terceira idade. Sei que não conseguirei retribuir a eles em vida tudo que recebi de mais bonito, mas espero contribuir enriquecendo a área de conhecimento e assim tentando alterar o quadro deprimente que a maioria dos idosos se encontram.

AGRADECIMENTOS

Gostaria muito de registrar meus eternos agradecimentos a todos, que de uma maneira ou de outra, contribuíram para que esse meu sonho de pesquisar e trabalhar com idosos fosse realizado. Em especial aos meus familiares e ao Marcos que souberam sempre compreender e apoiar, dando incentivo apesar da ausência. Ao Pedro que comprou essa missão junto comigo ao aceitar o meu pedido de orientação. A toda equipe do SESC Campinas e Santos que muito me ajudaram na pesquisa de campo. Ao Ernesto pelo carinho com que me aceitou dentro da instituição pesquisada e pela atenção. Aos verdadeiros amigos que conquistei ao longo da faculdade, incluindo a Paty que foi uma irmã que ganhei. Aos meus companheiros de turma do bacharelado em Recreação e Lazer, assim como todos os professores e alunos que contribuíram, em muito, para a minha formação acadêmica e profissional.

INTRODUÇÃO

Dirijo o meu foco de pesquisa à questão do idoso no Brasil, pois encontro-me num país com crescimento dessa população e vejo o lazer como uma possível ação sócio-educativa, por possuir um conjunto de valores de desenvolvimento e de enriquecimento pessoal e social. Julgo importante estudar esse grupo, saber de suas necessidades, os fatores pessoais e ambientais que os levam a estabelecer uma atividade física freqüente, para compreender quais objetivos e metas pretendem alcançar.

As vivências no campo do lazer, que podem ter como fim uma modalidade físico-esportiva, têm a função de sociabilização, sanar solidão, adquirir uma identidade, além de solidariedade e solidificação de uma força social dessa geração, pois apesar da Constituição ser igual para todas as faixas etárias, sabemos que a orientação cultural neste país está em geral voltadas à juventude.

A conseqüência dessa marginalização social do idoso, causada pelo afastamento da esfera de produção, lhe traz um sentimento de inutilidade e então surge uma intrigante questão, que é traduzida por Dumazedier (apud CALEGARI , 1997, p. 992) : " Que fazer desse tempo disponível quase dobrado em relação ao tempo que cada um dispunha em média antes da aposentadoria".

Portanto, o lazer para os idosos toma uma significação existencial , mas seu efetivo exercício encontra barreiras como : poder aquisitivo, falta de opção e equipamentos. Contudo, Salgado (1982, p. 66) alerta : "Pobre o lazer em idades mais avançadas, devido o reflexo da desvalorização social dos idosos e da desigualdade do próprio sistema de lazer que se apresenta quase que totalmente voltado ao segmento populacional mais jovem".

Frente a essa situação, encontra-se atualmente na maioria das vivências de lazer, apenas a busca pelo descanso e divertimento, além de atender ao "consumismo" e "conformismo", sem fazer relação com o

desenvolvimento pessoal e social que poderá vir a ocorrer.

Porém, se forem enfocados, privilegiadamente, os valores do desenvolvimento pessoal e social, o lazer poderá se tornar uma oportunidade única, por contemplar características como a não obrigatoriedade, o prazer, a alegria e a adesão voluntária. E ainda, para os idosos, essas características são estímulos para o encontro de novos objetivos de vida - a razão de viver.

Já a questão da motivação para os idosos está estritamente relacionada com a realização pessoal conforme os psicólogos da educação afirmam (MAGILL, 1984). Ainda que os motivos que os levem a participarem de programações de lazer sejam variados e particulares, as causas e influências no comportamento são importantes focos de estudos e tidos como preocupação nessa pesquisa.

Portanto se esse lazer for entendido e assumido enquanto fenômeno social historicamente produzido pelo homem, e constituir-se como bem cultural (MARCELLINO, 1996), deveria ser apropriado pela maioria da população. E porque isso não ocorre ? Quais serão os motivos que levam uns a praticarem e os outros não? Quais seriam as implicações dessa adesão ou não adesão ? E por fim , quais as conseqüências dessa motivação para o lazer ?

Essa problemática será abordada na pesquisa através de instrumentos de análise , no qual busco compreender quais são os motivos que levam os idosos a freqüentarem determinados programas de lazer do SESC.

Ela será baseado na dialética "ação - problema - reflexão - ação", que Saviani (1982) propõe como uma abordagem filosófica.

Com isso não pretendo prolongar o tempo de vida dos idosos e sim dar brilho as anos que lhes restam, pois como já dizia Saliege (apud Faria Júnior, 1997,P.35):

"Um homem ou uma mulher só envelhecem quando os lamentos substituem os sonhos".

CAPÍTULO 1

O PLANO CONCRETO DO UNIVERSO PESQUISADO

Neste capítulo apresento um pouco do histórico do SESC e a Unidade que pesquisei para realizar o estudo com os idosos assim como suas especificidades.

1.1 HISTÓRICO DO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

O governo da República, com o decreto-lei 9853 de 13 de setembro de 1946, conferiu à Confederação Nacional do Comércio o encargo de criar o Serviço Social do Comércio, mantido exclusivamente com a contribuição patronal, destinado à promoção do bem-estar dos comerciários e suas famílias, conforme nos explica um livro publicado pelo SESC- Santos (1989).

O SESC é uma entidade de direito privado, criada, mantida e administrada pelos empresários do comércio. Seus recursos provêm da contribuição compulsória dos empregadores no valor de 1,5%, calculados sobre a folha de pagamento de cada empresa. São contribuintes todos os estabelecimentos compreendidos no Plano da Confederação Nacional do Comércio e aquelas empresas cujos ramos de atividade vinculavam-se ao antigo IAPC.

É uma entidade de âmbito nacional, com a seguinte estrutura organizacional: Administração Nacional, sediada no Rio de Janeiro, composta de Conselho Nacional, Departamento Nacional e Conselho Fiscal; Administrações Regionais, com jurisdição nas bases territoriais correspondentes, composta de Conselhos Regionais e Departamentos Regionais.

É definido como campo prioritário de sua ação a Cultura e a Saúde,

numa perspectiva eminentemente educativa. Sob esse aspecto, a entidade não se limita ao simples atendimento de demandas, necessidades e aspirações manifestadas de sua clientela, procurando avançar no sentido mais amplo da mudança social.

Voltada para o desenvolvimento integral dos indivíduos, a ação educativa se realiza no tempo livre dos trabalhadores e fora do período escolar, procurando assegurar-lhes novas formas de percepção de si mesmo, do meio em que vivem, das relações sociais e dos mecanismos de produção e distribuição de cultura.

O campo da cultura é entendido como o amplo contexto de relações, de natureza cultural, de que o comerciário participa em seu tempo de lazer de acordo com Requixa (1976). Incluem-se nesse campo as atividades caracteristicamente culturais, como o teatro, a dança, as artes plásticas, a música, o cinema, as atividades recreativas e associativas, como as festas e bailes, os grupos de interesses,- em particular aqueles da terceira idade e os de desenvolvimento infantil -, o turismo social, setores da colônia de férias e as atividades físico-esportivas em suas diferentes modalidades.

Na área da saúde é compreendido o volume de práticas que objetivam o bem-estar físico, mental e social da clientela. Com esse propósito, são mantidos restaurantes e lanchonetes, clínicas odontológicas e uma ação educativa voltada à difusão de conhecimentos e dos hábitos necessários à preservação da saúde sob todos os aspectos. Deste modo tenta reduzir as desigualdades face a nutrição e à doença e informa aos indivíduos os meios pelos quais eles podem tornar-se ou conservar-se sadios.

Atualmente milhares de pessoas desfrutam da sua vasta programação nos diferentes núcleos. Seu atendimento é priorizado aos trabalhadores do comércio e seus dependentes, mas se estende a comunidade local onde está inserido.

Possui 229 unidades operacionais espalhadas pelo Brasil e seus serviços são oferecidos em 24 Estados do país. Só em São Paulo existem

trinta (30) delas, as quais dezessete (17) estão na capital do estado: Belenzinho, Carmo, Cinesesc, Consolação, Interlagos, Ipiranga, Itaquera, Odontologia, Paraíso, Paulista, Pinheiros, Pompéia, Santo Amaro, São Caetano, Vila Mariana, Santo André e Santana. Já as do interior e litoral se localizam em: Bauru, Bertioga, Birigüi, Campinas, Catanduva, Piracicaba, Ribeirão Preto, Santos, São Carlos, São José do Rio Preto, São José dos Campos, Taubaté e Araraquara. Sendo que as de Santo André, Santana e Araraquara encontram-se em processo de implantação.

Oferece uma programação intensa nas mais diversas áreas, tais como: Shows, Exposições, Atividades Físicas e Esportivas, Torneios, Colônias de Férias, Cursos, entre outros. Com isso notar-se que existe uma vocação para o trabalho social e prova disso foi seu pioneirismo ao realizar uma proposta de ação com idosos. Essa primeira experiência aconteceu em 1962 na Capital de São Paulo no Centro social “Mário França de Azevedo”, mas a partir de 1963 começou-se a desenvolver atividades específicas para esse público (MARQUEZ FILHO, 1999).

A maioria das Unidades possuem como filosofia de ação a Ginástica Voluntária que é um método de ginástica desenvolvido pelo SESC de acordo com o ritmo e condições físicas de cada pessoa e se denomina como sendo um programa de atividade física. Seu principal preceito é respeitar o limite do corpo no ato de qualquer exercício, condição essencial principalmente na Terceira Idade. Pois acredita-se que cada um no seu ritmo, todos vão atingindo a desejada relação harmoniosa com a atividade física. A cada mês são desenvolvidos temas diferentes sobre atividade física, saúde e bem-estar.

1.2 A UNIDADE CAMPINEIRA

O SESC - Campinas foi inaugurado em 08 de junho de 1972 e atualmente suas instalações encontram-se em reforma, estando em funcionamento em dois endereços: Avenida Aquidaban, 509 no Centro que vem mantendo alguns de seus setores em funcionamento como a biblioteca e o setor administrativo e Avenida Heitor Penteado s/n Portão 07 onde estão sendo desenvolvidas as atividades físico-esportivas de acordo com SESC-Campinas (1999).

Este último espaço é municipal , situa-se dentro das instalações da Lagoa do Taquaral e foi cedido provisoriamente a entidade. É um lugar de fácil acesso pois as barreiras de locomoção são amenizadas com a diversificada frota de transporte coletivos vindo de todos os regiões e bairros de Campinas.

1.2.1 ESTRUTURA FÍSICA DO SESC- CAMPINAS

Atualmente as atividades de caráter físico-esportivos estão sendo desenvolvidas num espaço emprestado pela Prefeitura Municipal, pois a sede campineira do SESC está passando por uma reforma estrutural para melhor atender o público. Portanto, subtede-se que adaptações tiveram que ser feitas para que a programação e as atividades não fossem interrompidas .

A Unidade que está sendo aprimorada, tem 10.336 m (dez mil trezentos e trinta e seis metros quadrados) sendo que 7.732 m (sete mil setecentos e trinta e dois metros quadrados) são de área construída e sua capacidade de atendimento é de 1.500 pessoas por dia de acordo com os dados do SESC Nacional (1999). Tem-se a previsão de que a nova unidade estará pronta no final do ano 2000.

Mas por enquanto as programações de atividade física dirigidas para

terceira idade estão sendo realizadas no Parque Portugal, mais conhecido como Taquaral. A área conta com um belíssimo espaço verde, pois está próximo à lagoa onde possui diversas espécies de plantas e árvore.

Apresenta equipamentos específicos e não específicos de lazer como piscinas, pátio externo que possibilita inúmeras atividades dirigidas, quadras poli-esportivas, área de convivência, salão amplo onde se realizam a maioria dos cursos da terceira idade, pista para corrida e caminhada, estrutura de apoio, gramado , ambientes fechados onde funciona a secretaria, o setor administrativo e salas de reuniões conforme pude notar na minha pesquisa de campo.

1.2.2 PÚBLICO ALVO DO SESC

O perfil do público freqüentador das unidades é constituído basicamente por comerciários - pessoas que trabalham em empresas comerciais tais como: Bares, Supermercados, Postos de Gasolina, Escolas e Hospitais Particulares, bem como seus dependentes; e usuários - indivíduos que são sócios, mas não são comerciários, ou seja, não trabalham no comércio mas usufrui dos serviços oferecidos (SESC-SANTOS, 1989).

As principais vantagens para o comerciário matriculado são o direito de usufruir de todas as unidades do SESC no Brasil e a preços menores para todos os serviços oferecidos enquanto que os usuários tem acesso restrito somente a unidade de sua cidade, não podendo desfrutar das instalações de outra localidade.

1.2.3 PROGRAMAÇÃO DO SESC- CAMPINAS

O SESC atende todas as faixas etárias e apresenta programações específicas para cada uma delas. Existe aquelas que são permanentes e fixas que acontecem semanalmente com determinada programação como biblioteca e cursos; e as que acontecem com variações de acordo com a necessidade e a época como os torneios, campeonatos e datas comemorativas especiais.

Atualmente existe uma programação em vigor que compreende todo o campo cultural e abrange as diferentes faixas etárias, visando atingir o público em geral. Irei apresentá-la incluindo o objetivo específico de cada atividade proposta.

O projeto “As Bandas de Retreta” consiste na apresentação de bandas de retreta em praças públicas , devolvendo as manhãs de domingo um clima lúdico e aconchegante. Já a biblioteca se caracteriza por ser um espaço para leitura de jornais e revistas com atendimento das 10h às 19h, sendo que para os empréstimos conta-se com um acervo variado, tendo opções atualizadas para adultos, crianças e jovens, com diferentes gêneros de leitura: romance, aventura, suspense, ficção, comportamento, arte, ecologia, administração, entre outros (SESC-CAMPINAS, 1999).

A Copa Comerciária de Futsal encontra-se no último módulo da fase classificatória, estando com oito equipes de empresas comerciais que disputarão o direito de participar do módulo dos campeões em outubro.

Dentre as atividades propostas, possuem aquelas específicas para a Terceira Idade . A Dança é uma delas e visa resgatar as expressões corporais e emocionais desenvolvendo o estudo de ritmos, estilos musicais e exercícios teatrais. Também há o oferecimento da arte marcial de origem chinesa denominada Tai Chi Chuan onde desenvolve-se a harmonia corporal e equilíbrio das funções psíquicas e orgânicas, através de movimentos suaves baseados na natureza.

Assim com os Esportes Adaptados que possibilita a prática de várias modalidades esportivas adaptadas às condições físicas do público alvo, como vôlei, basquete, boliche, malha, bocha e jogos cooperativos. Para incrementar a sociabilização dos grupos de idosos existente, acontece as tardes de encontro que tem datas pré-determinadas e é realizado pelo Grupo de Convivência Movimento Tempos onde realiza-se tradicionais bailes.

Portanto a ginástica voluntária é a atividade que conta com um maior número de participantes, visa o desenvolvimento global do indivíduo, trabalhando com exercícios cardiorrespiratórios de fortalecimento e alongamento dos grupos musculares, técnicas de conscientização corporal e integração.

Em relação ao trabalho social com a terceira idade , foi inicialmente ser desenvolvidos em meados de 1974 nessa instituição e a demanda do público idoso buscava com isso o preenchimento do tempo livre.

Atualmente essa programação está estruturada de maneira que encontra-se centrada basicamente em duas formas de intervenção: os centros de convivência e as escolas abertas (MARQUEZ FILHO, 1999).

Os centros de convivência oferecem uma multiplicidade de atividades centradas no lazer, buscando a sociabilização, estimulando a criatividade e a conscientização. Realiza-se atividades artísticas, atividades físico-esportivas, atividades sociais, seminários e ciclos de palestras.

Já as escolas abertas são programas de educação permanente que visa atender a novas aspirações do grupo e apresenta como objetivo uma maior participação dos idosos nas decisões provenientes do ambiente familiar e da comunidade. Aborda-se aspectos biopsicossociais do envelhecimento, preparação para a aposentadoria, atualização cultural, práticas físicas e oficinas de criatividade.

1.2.4 A PROPOSTA DE TRABALHO DO SESC- CAMPINAS

O SESC tem como proposta pedagógica do programa de atendimento ao idoso na área de atividade física, a estrutura apresentada por Marquez Filho (1998) em sua dissertação de mestrado. A proposta contém três objetivos gerais, seis objetivos específicos, cinco conteúdos a serem explorados e quatro princípios metodológicos.

Dentre os objetivos gerais tem-se a consciência e autonomia corporal onde usa-se do auto-conhecimento para permitir que a própria pessoa descubra suas verdadeiras potencialidades, ou seja, pretende-se com isso fazer com que conhecendo e compreendendo limites e possibilidades a pessoa possa alcançar os objetivos. O exercício de cidadania é outro tópico estimulado através de questionamentos em aula visando a participação social, relacionamento, interação e comunicação, possibilitando a realização pessoal.

E complementando, temos o fator de qualidade de vida que é tratado no trabalho desenvolvido com bastante ênfase a fim de despertá-los para uma consciência crítica, pois busca-se instruir que existem os fatores do envelhecimento que o homem pode interferir como alimentação, o estilo de vida e a atividade física, alertando para aqueles que não são possíveis de serem revertidos onde encontram-se a questão do tempo, a hereditariedade e o meio ambiente.

No que diz respeito aos objetivos específicos, tem-se buscado explorar a prevenção aos problemas decorrentes do sedentarismo utilizando-se da atividade física e a sociabilidade que vem sendo despertada nos participantes como atitudes que enriqueçam o seu relacionamento e participação social.

Assim como a educação e reeducação do repertório motor resgatando a auto confiança necessária para sua independência mas fazendo com que haja uma transferência para o cotidiano das atividades realizadas enfatizando a importância da atividade física e a sua necessidade para a

adaptação e aplicação no seu fazer diário.

Também há uma preocupação com a cultura de conhecimento possibilitada e fornecida pelas informações básicas para uma formação cultural capaz de auxiliá-los na elaboração de uma consciência crítica e buscando com isso a auto gestão proporcionada ao idoso através de momentos de informações elementares, dando condições para que ele possa ser gestor de suas atividades.

Em relação aos Conteúdo são trabalhados: a ginástica, a dança, os jogos adaptados, o tai chi chuan e as atividades aquáticas. Na ginástica utiliza-se uma multiplicidade de materiais convencionais e alternativos, visando o trabalho individual e em grupo, tem como um dos seus princípios a ludicidade e busca desenvolver o aspecto corporal global; a dança tem uma característica de riqueza e multiplicidade de movimentos, explora-se bastante as articulações do corpo, provocando melhorias gerais na qualidade do gesto motor, mas por aflorar muito os sentimentos afetivos/social e utilizar-se da música, transcende a ação motora.

Já os jogos adaptados tem como perspectiva a educação e reeducação dos movimentos relativos a melhoria da coordenação, do gesto, dos reflexos e do equilíbrio. Apresenta uma característica interessante a ser trabalhada com os idosos que é a grande facilidade de socialização entre os participantes, pois faz com que eles se agrupem e tenham aproximação com pessoas, nos explica o idealizador da proposta Marquez Filho (1998).

Entretanto no Tai Chi Chuan busca-se aprofundar o auto-conhecimento, desenvolvendo a sensibilidade, o ritmo e a auto- confiança. Enquanto que as atividades aquáticas por apresentarem um baixo impacto nas articulações e diminuïrem o stress, visam melhorar o domínio da insegurança estimulando a auto confiança para a autonomia. Infelizmente essa atividade não encontra-se disponibilizada atualmente devido a falta de condições da piscina que necessita de um aquecedor para as temporadas de frio.

E para finalizar a proposta o autor nos mostra os princípios Metodológicos sendo que o sócio/interacionista visa estimular a participação em conjunto aumentando a interação e criando uma relação solidária tendo em vista um enfoque educacional e a intervenção não diretiva faz com que haja uma despadronização do movimento, pois o participante elabora e constrói movimentos compatíveis a sua corporeidade, ou seja, há um respeito quanto aos limites e se explora a cultura corporal de cada pessoa.

Já o princípio sócio/cultural explora e desenvolve a comunicação corporal, procurando utilizar-se das gestualidades cotidianas para que os aprendizes expressem-se de forma criativa, afetiva e social e a difusão e interação social busca ampliar os conhecimentos dos idosos, desenvolvendo individual e coletivo, contribuindo para formação de um ser humano consciente dos seus direitos e deveres.

CAPÍTULO 2

O LAZER

O conceito de lazer apresentado como diretriz por Marcellino é "... a cultura compreendida no sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível", levando em conta os aspectos de tempo e atitude, assim como seus valores de divertimento, descanso e desenvolvimento pessoal e social (1996, p.14).

Aqui tempo disponível é aquele "livre das obrigações profissionais, familiares, sociais e religiosas" (MARCELLINO, 1996, p.08). A não obrigatoriedade também se faz um elemento essencial do conceito, pois o lazer se caracteriza pela livre adesão.

Quando fala-se de lazer, subentende-se a hora de não trabalho, sendo assim julgo importante contextualizar como tem se dado essa relação na Sociedade pós-industrial. Antes quando vivia-se na sociedade rural tinha status quem detinha grande quantidade de terra, logo após teve o surgimento da sociedade industrial onde o que acontecia era a produção de bens em grande escala e agora na era pós industrial o que realmente tem valor são os bens imateriais, o que é raro como o espaço, o silêncio, a autonomia, a criatividade (DE MAIS, 1998).

Atualmente conseguimos o aumento da longevidade, temos um bem estar maior por conta de toda tecnologia e avanço da medicina, um aumento exponencial da população e produzimos mais com cada vez menos mão de obra, o que vem gerar uma alta taxa de desemprego. Também contamos com a desestruturação do tempo e do espaço, temos um aparato imenso de aparelhos que nos permite se comunicar a distância como o telefone, o fax e a internet, tornando o espaço e o tempo de trabalho indiferente (DE MAIS, 1998).

Mas ainda estamos vivendo no modelo industrial onde primeiro se estuda, depois se trabalha e na última etapa se espera pela morte. Isso é

muito nítido de ser observado na educação dos mais velhos, o rompimento com o trabalho sempre vem associado com a questão da inutilidade. Portanto o ócio ainda é visto como um fator negativo, ficar sem exercer uma atividade é perigoso, pois essa ausência é tida como causadora dos vícios, da anarquia e das crises econômicas.

Em contrapartida temos o aumento do tempo livre, em média se trabalha apenas 10% da vida e isso foi tudo o que o ser humano sonhou, ou seja, viver mais, sofrer menos e trabalhar menos. De Masi (1998) nos aponta dois tipos de necessidade do homem, a primeira o autor classifica como quantitativa do tipo alienada que se caracteriza pelo poder, dinheiro e consumismo, já a segunda está relacionada com a qualidade e é do tipo não alienada onde estão as relações sociais, a amizade, o amor, as brincadeiras, a convivência e a educação.

Os valores começam a mudar, a subjetividade e a emotividade tem ganhado espaço enquanto que antigamente o trabalho era a prioridade, hoje fala-se em qualidade de vida, da necessidade de ser feliz assim como das necessidades fisiológicas. A sociedade tem que estar preparada para desfrutar desse tempo de não obrigação que está surgindo na vida das pessoas, mas isso não significa “passar” o tempo ou “gastá-lo”, deveria estar associado a ganhos e a aprendizagem.

Para complementar essa idéia assim como Marcellino já apontou na sua definição acima , Miller e Robson (apud Requiza, 1976, p.27) também nos colocam que o lazer é "um conjunto de valores de desenvolvimento e de enriquecimento pessoal" o que se nota facilmente na parte prática da pesquisa, quando uma vez inserida no grupo, as progressões e conquistas vista em cada idoso é notável claramente, devido a mudanças de comportamento e atitudes mais soltas, porém mais seguras.

Esse lazer do qual falamos pode apresentar um caráter de autonomia, liberdade e também proporcionar convívio em novos grupos primários, fazendo com que o indivíduo alargue as fronteiras do seu mundo,

intensificando assim suas comunicações nos contatos que mantêm com os novos grupos, o que lhe trará a "natural" ampliação de seu sentimento de responsabilidade (REQUIXA, 1976).

Nas dimensões do lazer se trabalha o seu duplo aspecto educativo, ou seja, na atuação profissional podemos ter a educação para e pelo lazer. Isso justifica que numa proposta podemos apresentar dois objetivos distintos.

O primeiro pode-se buscar a autonomia da pessoa, fazendo com que ela que hoje ainda precisa de auxílio para planejar sua atividade de lazer passe do nível elementar para crítico e posteriormente para o criativo, ampliando seus conhecimentos e sendo capaz de se auto dirigir.

Já no segundo acontece uma educação através do lazer, explora-se as potencialidades e a criatividade, fazendo com que haja acréscimo de algo novo na vida da pessoa proporcionando crescimento e realização pessoal e social. Para justificar minha colocação, Pires (1997) nos apresenta um posicionamento de Dumazedier onde em 1979 ele já explicava que o lazer é marcado pela busca de um estado de satisfação, tomado como fim em si próprio.

Levando em conta todos esses valores agregados ao lazer, podemos considerá-lo como um veículo de educação. Porém só tem sentido se falar nesse aspecto educativo, se esse for considerado como um dos possíveis canais de atuação do plano cultural, tendo em vista contribuir para uma nova ordem moral e intelectual favorecedora de mudanças do plano social (MARCELLINO, 1990).

Sobre o assunto Freire (1982, p.43) nos coloca que "toda prática educativa envolve uma postura teórica por parte do educador", daí a importância do trabalho ser direcionado de forma consciente e planejada, pois somos formadores de opinião e despertá-los para uma visão crítica da realidade seria adequado, tentando modificar as condições do idoso de abandono e descaso no país.

Algumas medidas vem sendo tomadas no sentido de estimular a

participação dos idosos no campo da promoção de atividades de lazer, pois essa faixa etária é a que menos frequenta esses equipamentos e sabe-se que quanto maior o acesso aos bens culturais menos desfavorável é a velhice, como nos mostram as seguintes leis municipais de São Paulo: Lei n.º 11256-06/10/92 isenta de pagamento de ingressos em jogos de futebol oficiais e amistosos no Estádio Paulo Machado de Carvalho e Lei n.º 11807-22/07/95 dispõe sobre a promoção de passeios turísticos gratuitos a maiores de 65 anos.

Mas acredito que essas medidas estanques de nada acrescentam se não estiverem vinculadas a uma política pública maior, de reais condições sociais para esse público, não só na área do lazer, como na da saúde e habitação entre outras, pois o mesmo sangue social que corre na veia de uma pessoa que se beneficia do lazer é o que vai correr quando ela estiver com fome ou sem condições financeiras.

A falsa idéia de que os idosos tem tudo favorável para o lazer, inclusive o tempo disponível, faz com que as pessoas pensem que eles vivam num verdadeiro paraíso do lazer mas não levam em conta o impacto, que é deixar de trabalhar, e suas conseqüências como diminuição do padrão de vida, para desfrutar do maior tempo do dia sem aquilo que o norteou pela vida inteira.

Infelizmente as pessoas são valorizadas pela sua atividade profissional e quando chega o momento de se aposentar, perde-se o valor social sendo marginalizado pelas mesmas pessoas que, tempos atrás, o incluiu no mercado ou eram seus amigos. Mas tudo isso é reflexo de um país que envelhece muito cedo e poucas iniciativas no sentido de melhorar a qualidade de vida dessas pessoas são feitas, portanto o lazer acaba se restringindo ao ambiente doméstico

As barreiras sociais que impedem ou dificultam um idoso de frequentar uma atividade de lazer, vão de preconceitos quanto a idade e comportamento, passando pelo baixo poder aquisitivo até barreiras arquitetônicas.

Eles encontram muitas barreiras quanto a locomoção pela cidade,

portanto cabe ao governo tornar as cidades mais adequadas pois problemas como: ruas esburacadas, lixos espalhados, números pequenos, degraus altos, prejudicam as pessoas mais debilitadas, devido as dificuldades da própria idade. Lilian Avivian, nos alerta no guia brasileiro da terceira idade (SÃO PAULO, 1997, p.18) quanto aos direitos desse público “Quando removemos essas barreiras estamos possibilitando que todos exerçam mais plenamente o direito de cidadania de Ir e Vir com Segurança”.

Mas não é preciso apenas a remoção desses obstáculos, é necessário a adoção de equipamentos adequados e específicos. São pequenos detalhes que fazem a diferença quando se tem uma idade mais avançada, são tipos de limitações fáceis de serem resolvidas e evitadas uma vez que se tenha informação e boa vontade.

E muitas vezes quando os idosos vencem todas essas barreiras e conseguem participar de um grupo, o trabalho é mal direcionado e atendem ao consumismo e conformismo, sem relacionar-se ao desenvolvimento social e pessoal. Mas isso não é culpa somente do professor ou orientador, ele faz parte de um sistema e de uma sociedade capitalista que utiliza-se do lazer simplesmente como produto de consumo e meio de conformismo, servindo como instrumento de alienação permanente do homem.

Marcellino (1996) também nos lembra da segregação que pode vir a acontecer uma vez que nos grupos só tenham idosos, a integração com as demais faixas etárias se faz necessária uma vez que sirva de estímulos.

Contudo é de conhecimento que as atividades lúdicas como brincadeiras e jogos com regras, baseadas na ordem e liberdade que possam vir a ocorrer dentro desses grupos, possibilitam encontro entre pessoas, fortalecendo a comunicação e expressão, além de desenvolver capacidades de ação e adaptação a novas respostas motrizes.

Também proporciona intercâmbio de vivências, explorando as capacidades criativas e motiva para realização de diferentes modos do brincar e jogar. Entretanto acredito que o importante nessas vivências é que

haja uma educação para a cooperação objetiva, a tolerância, o respeito pela pessoa e pelo grupo. O direcionamento do trabalho deve ser minuciosamente estudado e orientado para que esses pontos positivos possam ser aflorados.

CAPÍTULO 3

A FONTE DE SABEDORIA

O conceito de 3ª Idade surgiu na Europa em 1956. Visava implementar a política de assistência social dos países da região. Era uma época de pós guerra e a morte de muitos jovens deixara muitas pessoas sem ajuste econômico. A população madura também sofrera privações durante o conflito o que se refletia no seu processo de envelhecimento.

Tudo isso exigia medidas muito específicas dos governos e, para os fins de assistência propostos, as pessoas com 65 anos ou mais — então, correspondendo a uma ínfima minoria da população — foram enquadrados dentro do universo de 3ª Idade. A expressão assim já nasceu permeada pela idéia de assistencialista.

Mas com as mudanças econômicas na Europa, começa-se a falar agora, não mais na 3ª, mas na 4ª Idade. Não se trata, porém, apenas de uma mudança de nome e sim de conceito. A idade deixou de ser o principal parâmetro. O que determina a classificação da pessoa é sobretudo sua condição de dependente (ALVES JÚNIOR, 1999).

O termo terceira idade passou a ser então considerado preconceituoso, pois classifica as pessoas apenas pela sua idade em vez de considerá-la como um ser humano que pensa, sente e tem características particulares.

Acredito que mais importante do que uma nomenclatura que determine e classifique as pessoas pertencentes a tal grupo social, é a mudança de comportamento dos idosos e para com os idosos, pois independente da idade, devemos e temos o direito de aproveitar a vida e tudo o que ela possa nos oferecer. Fernando Pessoa descreve e argumenta esse posicionamento quando nos diz que “Cada minuto da nossa vida é um milagre que não se repete” .

3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO POLÍTICO SOCIAL

De 1950 ao ano 2000 a quantidade de pessoas pertencentes à terceira idade irá simplesmente triplicar no mundo, no meio do século eram 200 milhões, já em 1975 esse número pulou para 350 milhões e estima-se que em 2000 sejam aproximadamente 590 milhões de idosos.

Sabe-se que o total da População no Brasil em 1996, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE, chegava a aproximadamente 157 milhões de pessoas sendo que desses números 8,4 milhões habitantes referia-se a população maior de 65 anos. Contudo 13 milhões encontrava-se na faixa etária dos 60 anos.

Um dado interessante é que para cada 110 mulheres com 65 anos, existem 83 homens na mesma idade, ou seja, a diferença média de idade entre homens e mulheres é de 7 anos (IBGE, Senso demográfico de 1940 a 1991).

Já na Região Sudeste somávamos 67 milhões de habitantes na mesma época, sendo que os idosos apareceram como sendo 6 milhões desse total (fonte PNDA, 1996).

Portanto quando nos referimos a população idosa, sabemos que esta se encontra em crescimento no mundo inteiro e conseqüentemente no país e no estado. Segundo dados do Setor de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1950 o Brasil tinha 2,1 milhões de pessoas com 60 anos. A previsão é que no ano 2.000 existirá uma população de 13,9 milhões de idosos e em 2.025 este número saltará para 31,8 milhões, passando do 16º lugar no ranking dos países de população idosa em 1950 para o 6º lugar em 2.025.

Dadas as atuais condições e práticas de saúde da população, se estima que as expectativas de vida mais elevadas, ao redor de 75 anos para ambos os sexos, poderão facilmente passar para os 90 e 100 anos em um futuro próximo. Estudos epidemiológicos e demográficos sugerem que, nos

chamados países desenvolvidos, uma mulher que alcança os 50 anos, sem câncer e problemas cardíacos, pode preparar-se para festejar seus 92 anos.

Os dados brasileiros de 1991 mostram que, se eliminadas as mortes femininas por câncer, doenças cerebro-vasculares e do coração, as brasileiras aumentaram suas esperanças de vida de 68 para 75 anos. No caso dos homens, os maiores ganhos ocorreriam pela eliminação das mortes por causas externas e câncer, com suas esperanças de vida aumentando de 60 para 64 anos. Hoje, 8 de cada 10 pessoas festejam seus 65 anos nos países desenvolvidos, enquanto no Brasil esta faixa é de 4 para cada 10.

Esses números indicam que as políticas para a chamada terceira idade também precisarão ser revistas. O fenômeno da velhice desamparada, já presente hoje, poderá tornar-se mais sério a médio e longo prazos, pois a população nessa faixa etária crescerá à taxas muito altas nas próximas décadas, conforme os dados mencionados acima.

O aumento da duração da vida, em primeiro lugar, deve-se a medicina, o que levou a modificação estrutural da pirâmide da população. Portanto as conseqüências mais graves são os problemas econômicos surgidos com essa inversão, ou seja, aumentou a idade e diminuiu a população economicamente ativa. Uma das soluções imediatistas encontradas e sugeridas pelo governo são empregar idosos em empresas privadas ou aumentar a idade para se aposentar.

Esse crescimento exacerbado se deve a melhoria da qualidade de vida e melhores condições sanitárias, mas em contrapartida temos o avanço das tecnologias trazendo a diminuição das atividades físicas naturais.

Isso vem gerar uma inatividade, fazendo com que nossos afazeres diários não sejam suficientes para estimular nosso corpo à manter um vigor físico adequado, vindo a resultar em possíveis conseqüências desagradáveis como aparecimento de doenças e fatores de risco para saúde. A hipertensão, o colesterol, o fumo, a obesidade, os problemas emocionais e o sedentarismo são os mais comuns de serem encontrados.

Já quando estamos nos referindo ao indivíduo idoso, há diversas nomenclaturas e variada faixa etária para classificá-lo, ou seja, existe diferentes visões sobre o que é pertencer ou não a terceira idade. Faria Júnior nos diz que “ os indivíduos pertencentes à 3o idade são aqueles que se encontram numa faixa etária maior de 60 anos de idade” (1997, p.43).

Entretanto sabe-se que a maioria das conceituações levam em conta apenas a idade cronológica, desprezando os demais aspectos do ser humano como o biológico e o psicológico.

Nota-se que o fenômeno da longevidade tem forçado a criação de novos estágios no ciclo de vida das pessoas, e sugere que, de fato, uma pessoa hoje só se torna velho muito próximo da sua morte. O termo terceira idade não agrada a todos e existe a argumentação de que além de preconceituoso é reducionista, por isso a nomenclatura "Maturidade" já vem aparecendo com frequência na literatura.

Do ângulo psicológico, uma terceira idade pressupõe a chegada a um estágio da vida sem possibilidades de crescimento. Essa idéia, hoje completamente descartada, tem inspiração em Freud e seus primeiros seguidores para os quais as linhas do desenvolvimento humano esgotavam-se durante os primeiros anos da vida, não havendo possibilidades de desenvolvimento em fases posteriores (VERGARA, 1999).

Portanto, tomando como base as próprias classificações que acontecem para com as pessoas que vão envelhecendo na nossa cultura ocidental, concluímos que é dado um valor muito grande para a idade cronológica das pessoas, o que vem acarretar uma exaltação a juventude e a beleza física (ZAMLUTTI, 1996).

Para tornar mais crítica a situação, a sociedade acredita que o bem estar, o sexo, o prazer, o amor, e principalmente a felicidade são privilégios somente dos jovens. Além de padronizar as fases da vida como estanques também as fazem com as condutas, os comportamentos, os pensamentos e os sentimentos. Pode-se pensar então que a cultura estabelece o que é

melhor e o que é pior para as pessoas e elas vão se adaptando até mesmo por uma questão de sobrevivência, introjetando inverdades ao longo da vida e fazendo com que elas os norteiem.

Concordo com Zamlutti quando em seu livro relatando sobre a sexualidade na idade avançada, nos coloca que “Padronizar as necessidades e as satisfações humanas de acordo com as culturas e a sociedade é amordaçar o eu de cada indivíduo, é castrar a liberdade de ser o que realmente somos” (1997, p. 48). Com isso podemos notar claramente que apesar de cada fase cronológica ter seus direitos e deveres, permissões e proibições, a velhice é a mais “podada” por regras sendo que a pessoa pertencente a esse grupo freqüentemente é “castrada” na maioria das suas ações.

O mesmo autor nos coloca uma citação que reflete o que é tornar-se velho “O ser humano é multi-dimensional, reduzi-lo a um corpo, a uma dimensão física é desumano”(1996, p. 35). Mas a realidade é outra, ou seja, a aparência é muito mais valorizada do que a própria essência do ser humano, não conseguimos enxergar o homem em sua totalidade, não levamos em conta sua vida psicológica os seus sentimentos, os seus pensamentos, os seus sonhos, as suas aspirações e os seus afetos.

Em algumas sociedades, como por exemplo a oriental os idosos são valorizados e vistos como fonte de sabedoria, são respeitados. No nosso meio, a aproximação do envelhecimento tem efeito contrário, significando dor e sofrimento, o que vem causar conflitos para piorar mais o que acontece com o afastamento do trabalho, o que faz com que a maioria deles caia no chamado “Conto da Aposentadoria”.

A visão inicial que se tem do afastamento da esfera de produção é o desfrute dos prazeres da não atividade remunerada mas descobrem que fora do sistema produtivo perdem o poder de atuar sobre o mundo ficando marginalizados (CALEGARI,1997). Supõe-se então que após a aposentadoria, os idosos ficam mais susceptíveis à depressão e angústia, principalmente em

função da acomodação e do sedentarismo.

Tais fatos provocam um afastamento desses indivíduos da sociedade em que vivem. A inatividade pode levá-los a um estado de apatia perante os acontecimentos que os cercam, tornando-os cada vez menos capazes de enfrentar uma rotina diária de maneira independente. A dependência pode gerar uma deturpação da auto-imagem e conseqüentemente, uma diminuição da auto-confiança e da auto-estima.

Emoções como o medo, a ansiedade, a angústia, bem como situações de tensão, podem desencadear alterações metabólicas fazendo crer que estas emoções tem expressão somática e repercussão fisiológica. A dificuldade de superar emoções, pode leva um indivíduo a assumir uma postura de resignação e acomodação.

Portanto, é importante permitir ao idoso o domínio de seu ambiente, na intenção de poder evitar conseqüências negativas para sua saúde física e psicológica .A solução imediata que se busca são atividades que preencham esse vazio para minimizar os efeitos ocasionados pelo sentimento de inutilidade, o que justifica o aumento crescente de grupos de convivência de idosos (KATZ, 1988).

Porém nas campanhas eleitorais e épocas de eleição são sempre lembrados e com muito carinho, pois sabe-se que os idosos impõem uma carga enorme para economia nacional, por possuírem um poder político substancial devido a quantidade de pessoas pertencentes a essa faixa etária, na hora de decidir quem serão os representantes e portanto deveriam ter a consciência de que são agentes transformadores da sociedade.

Mas toda essa questão esbarra na educação recebida pelo idoso, eles foram criados e cresceram valorizando o trabalho, viveram e se dedicaram para o trabalho e isso resulta numa profunda culpa por buscarem o prazer. Sabemos que diminui o círculo de relações entre amigos e família – razão de ser social- exaltando seu sentimento de inutilidade e tornando-se marginalizados da vida comunitária.

Quanto aos seus direitos, o artigo 399 do Código Civil determina que “Cabe aos filhos maiores capazes de ajudá-los e ampará-los, a obrigação irrenunciável de assisti-los e alimentá-los até o final de suas vidas”, mas o que acontece é diferente, muitos estão jogados em casa ou asilos devido ao descaso principalmente da família e do governo, caracterizam-se por serem carentes mas a devida atenção não lhes é dada.

Trate-se de um público pouco explorado, muitos tem dinheiro, o que não quer dizer a maioria, mas não sabem e não tem aonde gastar. Experiências realizadas sobre apart-hotéis para a terceira idade, relatada pela Revista Veja (1999) nos diz que há necessidade de condições especiais para moradia dos idosos. É uma ótima opção para os que não querem morar com a família sendo um peso ou preferem morar sozinhos sem a família para opinar. Para os ricos, pode ser considerado “Asilo de Luxo” mas o idoso não pode ficar jogado lá, esquecido, pois o contato social com a família é muito importante. Esses locais oferecem uma estrutura toda adequada as necessidades: enfermeiras, estrutura adaptada e diversões diversificadas de lazer atendendo a vários conteúdos culturais.

Outra oportunidade de relações sociais para as pessoas que detêm capital são as Universidades Abertas que apresentam como objetivo a transmissão de conhecimento e a intergeracionalidade. Muitos programas de atividade física já apresentam como prioridade esse intercâmbio de gerações, entretanto parece que aqui no Brasil esta só é percebida quando se aceita pessoas mais jovens na administração ou condução das atividades do projeto da terceira idade.

Na Europa, o grande passo para a evolução destes projetos foi a de superar esta discussão de quem é ou quando passamos a ser velho, aceitando todos, independente da idade cronológica. Quanto aos que temem a vinda de muitos jovens, Alves Júnior (1999) nos lembra que as atividades devem sempre ser planejadas para um grupo que terá como maioria, pessoas já aposentadas e que por conseguinte tem tempo disponível.

No aspecto comportamental sabemos que o idoso tem mais dificuldade de aceitar o novo, gerando atitudes conservadoras, porque certas opiniões fundamentais estiveram fixadas por mais tempo e se tornaram por isso menos possíveis de modificações. A tendência para essa faixa etária é a disposição para maiores interesses sociais, tendem a descuidar da aparência pois dão valor ao conteúdo e não a forma. Podem se permitir ser mais objetivo e ocupar-se das coisas que realmente lhes interessam (KATZ, 1988).

Em relação a morte é vista como estando mais próxima e a vivência do tempo estando com os “dias contados”. Mas nesse período ocorrem mudanças inevitáveis no corpo e comportamento, portanto é necessário que eles se conformem sem ressentimento com as limitações condicionadas pela natureza e o que puder ser feito para amenizar ou melhorar tais condições seja efetuado.

Portanto é notório que a maioria dos efeitos da idade são psicológicos-social e o isolamento vem contribuir para pior nesse processo, com isso é importante manter amizades e obter novas, entrando aí o principal objetivo dos grupos de interesse que passam a mensagem de aproveitar a vida enquanto se está vivo, ou seja, viver no tempo e com o tempo (KATZ, 1988).

Ainda, por trás das barreiras criadas pela sociedade, do pessimismo frente à existência, da passividade e das queixas somáticas, que são situações erroneamente consideradas como presentes no processo natural do envelhecimento, o idoso se enche de ansiedade, depressão e angústia, que são elementos precursores do infarto do miocárdio e de outras patologias psicossomáticas.

Somado a todas as citações anteriores, existe um estigma em torno do envelhecimento, que é visto como um período de grandes perdas sucessivas, onde o idoso passa a ser caracterizado como um indivíduo improdutivo, incapacitado e desnecessário à sociedade. Portanto, cabe salientar que as alterações naturais do envelhecimento não são indicadores de dependência e incapacidade.

No campo do conhecimento psicossomático, sabe-se que vivências constantes de frustrações e tensões emocionais podem desencadear sintomas físicos associados a doenças agudas ou crônicas. Do mesmo modo, uma doença física que causa dor ou limitação da vida cotidiana, ocasiona transtornos psíquicos e estão inter-relacionadas com os fatores físicos .

Devido ao processo de abatimento psicológico decorrente de problemas como rigidez e medo, o idoso passa a ter necessidade de obter reservas de força física como também psicológica para reaver sua auto-estima. Neste caso, é importante que haja uma manutenção das atividades sociais, visando uma melhor adaptação ao estilo da sociedade, aos novos hábitos e conceitos para que, desta forma, ele possa criar novas estratégias de vida.

3.2 ENVELHECIMENTO

Com relação ao conceito de velhice Simone De Beauvoir (1990, p.15) descreve como sendo "Um fenômeno biológico com conseqüências psicológicas que se apresentam através de determinadas condutas, consideradas típicas da idade avançada ", e é vista como sendo o último tempo natural do processo de vida.

Os especialistas recomendam para uma vida melhor na terceira idade os exercícios físicos mas não apenas caminhar ou fazer hidroginástica. Araújo (apud MARINHO, 1999) especialista em medicina do esporte e em reabilitação cardíaca, recomenda até corridas para cardíacos e infartados, desde que haja acompanhamento médico. Já o American College of Sport Medicine recomenda a musculação como a atividade mais adequada à terceira idade, pois fortalece músculos e previne pequenas quedas, responsáveis pelo maior número de acidentes e por transtornos de locomoção nesta faixa etária.

Também na vida a socialização do idoso é prática fundamental para a preservação de sua saúde física e mental. A psicóloga Maria do Livramento, da Universidade da Terceira Idade da Uerj, acaba de concluir uma tese de mestrado onde entrevistou idosos que preferem, acima de quaisquer outras atividades, o trabalho em grupo e em contato com o público.

Já na parte de alimentação, sabe-se que ser saudável e balanceada é padrão para todas as idades, segundo médicos e nutricionistas. Uma dieta que equilibre 70% de carboidratos, frutas e legumes e 30% de proteínas, com quantidades reduzidas de gordura animal, é ideal (VERGARA, 1999). A diferença é que na terceira idade o organismo já não metaboliza alimentos pesados com a mesma facilidade de um organismo jovem. A alimentação leve deve ser preferencial, o que não impede o consumo moderado de bebidas alcoólicas, como vinho e cerveja, em comemorações.

Quanto a depressão a psicóloga Susan Guggenheim, do Instituto de

Psicologia da Uerj, adverte que muitas queixas de esquecimento e de falhas de memória entre os idosos denunciam muito mais estados depressivos, decorrentes de isolamento afetivo e abandono pela família, do que distúrbios físicos. Um idoso que se queixa de esquecimento ou de falha de memória pode estar falando, segundo ela, de melancolia.

Entretanto é na sexualidade que o forte preconceito contra essa questão na terceira idade encontra barreiras, porém pesquisas do Instituto de Sexologia de São Paulo revelam que o orgasmo, após os 60, é tão intenso quanto aos 30 e aos 40. Entre os idosos do SESC, muitos octogenários e nonagenários têm vida sexual bastante ativa e a sexualidade para eles não é simplesmente o ato sexual, abrange carinho e afeto ao toque.

E quem acreditava que aprender e se enriquecer com novas experiências não fazia parte do repertório desse público estava enganado, pois sabe-se que é crescente o número de idosos aposentados que buscam uma nova profissão a partir dos 60. As carreiras mais procuradas são turismo, informática, literatura e artes plásticas (VERGARA, 1999).

Mas o principal bloqueio encontrado quando se começa a ficar com a idade avançada é o chamado “Golpe de velho”, a pessoa começa a notar que não é mais tão capaz. As articulações tornam-se menos flexíveis, diminui agilidade e rapidez, a postura não é mais tão ereta diminuindo o tamanho, há uma perda gradual do equilíbrio, a musculatura fica menos forte causando diminuição do tônus, diminui velocidade de informação, há atrofia muscular por inatividade.

Acontece o aparecem de doenças como artrose e osteoporose, diminui amplitude de movimento, diminui capacidade do sistema respiratório, aparelho cardiovascular fica deficitário ocasionando aumento de pressão arterial, na pele a elasticidade e a tonicidade se atenuam, o cabelo torna-se fino e cai, o ouvido diminui a capacidade e os olhos diminuem a sua capacidade devido a deterioração por fatores externos. Ou seja, o físico envelhece isso é um processo natural da vida humana, mas ele envelhece

muito mais pelas suas crendices do que pelas suas reais condições orgânicas (ZAMLUTTI, 1996).

Como citado anteriormente, os idosos tem problemas com visão e audição ocasionando uma perda gradativa da capacidade, esta última dificultando o contato social e o acesso aos prazeres mais nobres e interessantes como: teatro, cinemas e concertos o que acaba por contribuir para o isolamento e atenua as barreiras para a fruição do lazer.

Contudo, com a diminuição do rendimento muscular, há o reflexo nas ações que requerem força, duração, ritmo e coordenação fina. Também fica em déficit a irrigação sangüínea prejudicando os órgãos, fatigando e tornando os idosos com menos iniciativa, menos rápidos. Na questão psicológica ocorre alteração da inteligência, aptidões especiais e emoções de conduta.

Em muitos desses fatores o exercício físico atua como prevenção e tratamento. Contudo a relação entre atividade física e envelhecimento foi considerada um ciclo vicioso, pois a medida que incrementa a idade, o indivíduo se torna menos ativo e suas capacidades físicas diminuem (MATSUDO, 1992). Mas o que não se pode deixar de considerar é que o envelhecimento é um processo diferencial onde cada qual envelhece em função de sua própria história de vida.

Muitos autores apresentam suas visões pessimistas sobre a velhice como “ Uma sucessível e interminável somatórias de perdas” , “ um processo de desorganização crescente, em que as potencialidades para o desenvolvimento desaparece para dar lugar as limitações e a desfuncionalidade” e “Estado ou Condição de velho”.

Mas esse período não é feito somente de perdas, os idosos possuem uma capacidade criadora invejável como nos explica RÉVESZ (apud KATZ, 1988) sobre os grandes rendimentos dos homens geniais na velhice “Eles tem a tendência a concentração no mundo interior e pelo desvio dos influxos exteriores que perturbam atenção”.

A campanha governamental de vacinação contra gripe em 1999 descreve muito bem esse fato nos meios de comunicação de massa, apresentando o seguinte slogan “Você nessa idade ainda tem muito o que fazer” exemplificando com a presença de grandes artistas, pintores, escritores e atores. Acredito ter sido essa uma bela idéia para mobilização da problemática, pois a gripe é uma das principais causa de mortes da Terceira Idade, no Brasil e no Mundo.

O sintoma de velhice tido como parâmetro é a piora dos rendimentos mnêmicos, que se manifesta pela falta de memória como na diminuição da capacidade de aprendizagem, mas embora aumente doenças e restrições biológicas é possível a manutenção e aprimoramento da funcionalidade nas áreas físicas, cognitivas e afetivas (KATZ, 1988).

Entretanto na Gerontologia Social é proposto que se veja a terceira idade não somente como uma nova classificação etária mas uma ruptura de valores e postura diferente, vida ativa e participativa, conquista de espaço social, reconhecimento e respeito com o cidadão, direitos de cidadania, resgatando dignidade e valores por serem responsáveis pela construção da sociedade. Mesmo porque o envelhecimento é um processo fisiológico que não necessariamente corre paralelamente a idade cronológica e que apresenta considerável variação individual.

Uma visão enaltecida do envelhecer também é descrita por Wagorn, Théberge e Organ no livro de Marquez Filho como um “Processo de acumular experiências e enriquecer novas vidas através de conhecimentos e habilidades físicas” (1998, p. 39).

Aproveito para ressaltar os ganhos obtidos com a idade, sendo eles: mais tempo para cuidar de si, trilhar novos caminhos, reavaliar a vida, refletir sobre a condição humana, ampliar a concepção do mundo e ter muitas e variadas experiências. Isso passa a ser necessário uma vez que não adianta prolongar a vida, sem garantir à mesma um significado.

Todavia, as castrações sociais de todos os tipos e em todos os sentidos

existem na vida profissional, na vida afetiva, na vida social e sexual. Tornar-se velho é um reconhecimento feito pela sociedade, mesmo se a pessoa não nota mudanças, pois isso é determinado pelo exterior muito mais que pelo aspecto interior.

Mas estudos realizados pelo IPEA utilizando bases de dados demográficos nos mostram que há uma contradição quanto a condição de inatividade do idoso. Vergara (1999) nos aponta que a maioria da população do Brasil que já completou 65 anos continua trabalhando, chefia as famílias a que pertencem e contribui com boa parte do rendimento familiar.

Traduzindo em números, as pessoas com mais de 65 anos representam 5,4% da população e estão presentes em 17% das famílias do país. Em 2020, devem representar 10% da população. Apesar da idade, formam um contingente ativo: 62% dos homens com mais de 65 anos trabalham pelo menos 40 horas semanais. Depois dos 80 anos os idosos que trabalham, o fazem, em média, 32 horas por semana.

O estudo mostra também que o papel ocupado nas famílias brasileiras por pessoas com mais de 65 anos é significativa e vem crescendo. Em 1996, nada menos que 63% dos idosos chefiavam o grupo familiar a que pertenciam.

Na nossa sociedade acredito que os grupos de convivência freqüentados por pessoas idosas pode não só aumentar sua auto-estima como diminuir a aparição de doenças. A principal reclamação dos idosos detectadas nesses grupos é a de que eles estão perdendo espaço na comunidade com o tempo .

3.3 ATIVIDADE FÍSICA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Nesse estudo os interesses físico-esportivos serão considerados como um conteúdo cultural do lazer, classificado de acordo com Dumazedier em Marcellino (1996) e a atividade física como "forma de movimento humano estruturado, não utilitário ou terapêutico, usualmente utilizado em jogos ativos, desportos, ginástica e dança" (FARIA JÚNIOR, 1996).

Os benefícios da prática de atividade física regular, moderada e bem orientada é um fato incontestável, onde a eficiência da manutenção da autonomia, entre outros fatores, são extremamente significantes. Percebe-se, porém, uma grande resistência do idoso com relação a adesão em programas de atividade física. Supõe-se que esta atitude possa estar relacionada com o medo de quedas, o estereótipo do idoso, a inibição social, as barreiras ambientais e a falta de estímulo dos familiares.

Cabe aos profissionais que desenvolvem trabalhos para com esta faixa etária, buscar conhecimentos relacionados aos aspectos psico-fisiológicos do envelhecimento, podendo oferecer um trabalho seguro para a obtenção de bons resultados. Faz-se também necessária a criação de estratégias de conscientização e envolvimento da sociedade na busca de uma melhor qualidade de vida para o idoso.

Uma vez que manter-se fisicamente ativo é fundamental para o indivíduo em qualquer faixa etária, sob todos os aspectos, considera-se que a inatividade seja uma das causas de grande parte das alterações fisiológicas e estruturais que ocorrem com envelhecimento, onde as perdas funcionais são progressivas, podendo dificultar a realização das atividades da vida diária.

A prática da atividade física realizada ao longo da vida possibilita benefícios fisiológicos, sociais e psicológicos, tais como: prevenção de doenças pulmonares, cardíacas, do diabetes e da obesidade; redução do estresse, da ansiedade e da depressão; dentre outras (OTTO, 1987).

Para o idoso, a prática regular e moderada de atividade física também

promove mudanças positivas referentes a melhora/manutenção das funções cognitivas, aumento da auto-estima, do auto-conceito e, conseqüentemente, uma maior satisfação com a vida.

Esse programa uma vez adequado para o idoso, deve ter como objetivo a manutenção ou melhora de suas capacidades físicas, da autonomia e o contato social, além de visar uma educação através dos movimentos.

Conseqüentemente, torna-se importante conhecer os aspectos que envolvem o processo de envelhecimento, saber avaliar o nível de condicionamento físico do indivíduo, assim como saber perceber e respeitar suas limitações obtendo, desta forma, elementos básicos para a identificação das qualidades de aptidão mais adequadas para se atingir estes objetivos.

Especialistas na área de atividade física e fisiologia defendem a prática de específicas práticas esportivas. Milão (apud Alves Júnior, 1999) defende que o alongamento e a flexibilidade são indispensáveis para o bem estar do idoso, pois visam melhorar e/ou manter a amplitude dos movimentos das articulações e músculos, possibilitando uma boa qualidade de execução.

Portanto, a ginástica se bem estruturada é tida como muito eficiente na ajuda ao corpo e suas habilidades, além de evidenciar os resultados sócio afetivo e motivacional despertando a satisfação, o ânimo, a integração, a criatividade e também tem valor especial a questão da educação que tem o papel de transmitir informações necessárias para se viver melhor.

Mas o autor complementa afirmando que o equilíbrio, a agilidade e a coordenação também são elementos básicos para a autonomia do idoso e justifica dizendo que a locomoção e a manipulação envolvem estas habilidades consideradas essenciais para a melhora do desempenho de suas funções estruturais, assim como para a manutenção do sistema nervoso central.

Como já sabemos, com o envelhecimento várias mudanças vão ocorrendo com a pessoa, desde fisiológicas até psicológicas, conforme explicadas no capítulo anterior.

No que diz respeito aos aspectos relacionados ao exercício físico, a pressão arterial e a concentração de ácido láctico sofrem mudanças consideráveis. Também é possível observar uma certa deterioração pulmonar, pois a capacidade vital sofre uma perda devido ao aumento no volume residual e do espaço morto anatômico, assim como uma diminuição da capacidade de difusão pulmonar de oxigênio e da mobilidade da parede torácica.

Estas alterações podem interferir na realização das tarefas do dia-a-dia, onde os esforços podem ser considerados de grande intensidade para alguns idosos sedentários. Portanto, com esse déficit acabam por solicitar um menor número de fibras musculares para a realização destas tarefas, onde o esforço e, conseqüentemente, a freqüência cardíaca juntamente com a pressão arterial são diminuídas.

Devido esses fatores, num programa de atividade física para idosos, é interessante que o trabalho de fortalecimento e resistência muscular antecede às atividades aeróbias.

Esse pode oferecer outros benefícios, tais com: A redução dos níveis de pressão arterial através da diminuição da sensibilidade dos vasos à ação das catecolaminas, a diminuição do risco de arritmia devido a redução da sensibilidade do miocárdio à ação adrenérgica, a manutenção da massa óssea e das fibras musculares e a prevenção de possíveis quedas e fraturas (MATSUDO, 1992).

Mas, assim como existe o preconceito em relação aos idosos na vida social como um todo, incluindo a vivência do lazer e o sexo, na atividade física essa questão se faz presente mais fortemente, pois os idosos são vistos como querendo imitar os jovens, buscando uma vivacidade que já não lhes é mais permitida, pois essa prática ainda é visto como coisa de gente nova.

Entretanto é na atividade física que eles irão encontrar subsídios para manutenção e restabelecimento do equilíbrio biológico e social ameaçados pelas agressões da vida moderna, assumindo novos papéis e consolidando

novo estilo de vida, o que acaba por evitar a inatividade que é o principal inimigo da velhice.

Sabe-se que o movimento vem também embutidos de intenções, emoções e sentimentos. Isso vem exigir um profissional amplo que não tenha somente conhecimentos na área biológica mas também entenda minimamente de psicologia e relações sociais para atuar como educador. Para confirmar tal complexidade Freire (apud Marques Filho, 1998, p.64) nos lembra que “O ser que pensa é o mesmo que sente. O ser que pensa, sem o ser que sente já não é o ser”.

Contudo, se bem explorada dentro das possibilidades e limites de cada um, a atividade física e recreativa favorece as capacidades motoras e intelectuais, assim como tem influência no ser humano como um todo agindo no aspecto físico e no afetivo minimizando a solidão.

Portanto podemos pensar que a maior finalidade dessas atividades para o sistema seria o ajuste social. Isso vem exemplificar a maneira como o governo age nos seus projetos de esporte para comunidade e em especial relacionado as crianças, quando idealiza que tal medida de oferecimento de atividades - somente pela sua ação sem levar em conta todos os valores agregados da prática - irá salvá-las dos vícios e tirá-las do ócio.

Mas, essa visão reducionista dita como válvula de escape, encontrada nos projetos infantis e em várias outras propostas de atividades de lazer com idosos, não é o único objetivo da prática de uma atividade física para esse público. Podemos citar como sendo os mais importantes: o condicionamento físico resultando na elevação da qualidade de vida, sair do isolamento e do confinamento do lar, independência social redescobrimo possibilidade de movimento, acesso a novos setores sociais, menos vulneráveis a enfermidades, reunião e comunicação entre grupos (PAZ, 1990) .

O lado social dessas atividades é tido como um dos principais motivos de adesão ao grupo de idosos. Isso pude perceber ao realizar as entrevistas no SESC e isso se explica devido as resultantes desse entrosamento entre

peças como a sociabilização, sanamento da solidão, aquisição de identidade, além de solidariedade e constituição de uma força social dessa geração.

Em se tratando do aspecto psicológico há uma melhora do auto conceito, da auto-estima e da Imagem corporal e diminuição do stress, da ansiedade e do consumo de medicamentos. Uma experiência muito rica onde o emocional pode ser trabalhado é a dança, tendo-se como resultado um aumento da autoconfiança e do poder da concentração. Dançarinos e médicos afirmam que dançar é a melhor maneira de aumentar a auto-estima e prevenir as fraturas causadas por osteoporose mas indicam na terceira idade ritmos mais compassados, como suíngue, valsa e samba canção (MARINHO, 1999).

Mas sabemos que muitos vão praticar uma atividade física em busca e a procura da fonte da juventude, mas a explicação para a longevidade encontra-se na combinação da atividade física com boa alimentação ao longo de todo o percurso da vida, além dos fatores genéticos que são hereditários. Os resultados não são imediatos, estanques e nem cumulativos, por isso tem que haver um programa regular para que aconteça uma prevenção aos efeitos deletérios que são secundários a falta de atividade física.

Portanto podemos dizer que a atividade física regular para Terceira Idade proporciona múltiplos efeitos benéficos: Antropométricos, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade, melhora significativamente a qualidade de vida e suas independências, como venho dizendo nesse capítulo.

Manter o corpo em atividade saudável a fim de conservar as funções vitais em bom funcionamento, mantendo a saúde através da atividade física é uma ótima alternativa para as pessoas, que deveria sempre ser estimulada seja através de familiares, amigos ou Estado.

Para complementar essa afirmação, Otto (1991) nos diz que o corpo em

movimento é fator de saúde e alegria e eu ainda acrescentaria dizendo que essas características ficam mais marcante quando vamos alcançando a terceira idade, pois isso irá representar quebra de barreiras, seja elas físicas, arquitetônicas ou sociais.

O importante é que cada um respeite o seu ritmo e limitações, buscando um amplo repertório motor e lembrando-se que antes de iniciar qualquer trabalho corporal é de suma importância uma avaliação física completa para se saber das reais condições que se tem para ser explorada.

3.4 A MOTIVAÇÃO

Motivação é entendida por Magill como "as causas do início, da manutenção e da intensidade do comportamento" (1984, p.239) e motivo, palavra associada a motivação, tem como significado "alguma força interior, impulso ou intenção que leva uma pessoa a fazer algo ou a agir de uma certa forma" Webster's Unabridged Dictionary (apud Magill, 1984, p.238)

Já Winterstein (1992, p.77) conceitua motivação como "um processo interno que desencadeia uma ação, a mantém numa determinada direção e termina ao se atingir um determinado objetivo"

De acordo com os princípios psicológicos, nenhum comportamento existe sem uma causa motivadora que o determine mas, contudo, McClelland (apud Murray, 1973) nos diz que sob certas condições, a motivação pode ser de pequena ou nenhuma importância na determinação de uma resposta.

A origem desses motivos estaria nas necessidades sociais dos indivíduos, que se constroem desde a infância até a terceira idade. Sabe-se que estes motivos são fortemente influenciados pela estrutura familiar.

A motivação está relacionada com a determinação das causas de um comportamento, portanto, tem-se que verificar quais são as influências nessas causas.

Apesar os motivos serem definidos como sendo internos, as influências dessas causas podem ser externas. Como exemplo pode-se citar os motivos mais aparentes detectados numa aula, que pode ser um instrumento motivador, dentre eles : a personalidade do professor, o material didático, o local, a amizade, a segurança, a confiança, o profissionalismo, o dinamismo, o vocabulário, os elogios e reconhecimentos.

Mas existem facetas específicas da motivação que se relacionam com um ou mais desses aspectos de início, manutenção e intensidade do comportamento. A ansiedade tem relação com a intensidade do

comportamento. Princípios de reforço influencia nos três aspectos do comportamento e o estabelecimento de objetivos desempenha um papel preponderante na manutenção e intensidade do comportamento (MAGILL, 1984).

Essa última é o mesmo que nível de aspiração na psicologia e expressa o nível de desempenho em uma tarefa que uma pessoa espera atingir no futuro. O estabelecimento de objetivos realistas pode ser um motivador muito eficaz para a manutenção e a intensidade do comportamento em atividades motoras.

A personalidade do indivíduo tem influência sobre esse aspecto e, mais especificamente, uma característica chamada motivo de realização. Outro fator que também é tido como parâmetro são as experiências passadas, ou seja, sucessos ou fracassos anteriores ao tentar atingir objetivos previamente estabelecidos, estão intimamente envolvidos na influência dos tipos de objetivos que o indivíduo vai adotar para a próxima tentativa.

Para estabelecer objetivos como uma ferramenta motivacional é necessário estabelecer metas objetivas que sejam significativas e que possam ser atingidas, que levem em conta as diferenças individuais e as experiências anteriores (Magill, 1984).

Para Carstensen (1995) ao passar da idade a interação é cada vez mais motivada pela regulação da emoção e menos motivada pela possibilidade de obtenção de informação ou pelo atendimento das necessidades de afiliação com parceiros sociais desconhecidos. Mas Ausubel (apud Magill, 1984, p.240) nos diz que "a relação causal entre motivação e aprendizagem é tipicamente recíproca em vez de unidirecional" porque a aprendizagem e a motivação são tidas como inseparáveis. Isso vem evidenciar que qualquer planejamento para fomentar a aprendizagem deve levar em conta a motivação.

Para justificar seu posicionamento, Carstensen (1995) nos diz que a emoção é o fator social dominante das interações sociais da velhice e

apresenta a Teoria da Seletividade Socioemocional rompendo radicalmente com a visão de velhice como um constante processo de deterioração caracterizado por afastamento social e falta de colorido emocional .

Baltes (apud Carstensen, 1995) realizou uma pesquisa numa comunidade para idosos onde concluiu que na velhice as pessoas interagem bem menos com os outros do que na juventude, ou seja, as inter-relações sociais declinam. O autor detectou em sua pesquisa que eles passam maior parte do seu tempo atendendo às atividades pessoais básicas como comer, se vestir e cuidar da casa, e a assuntos legais e financeiros. As atividades socializadoras, a maior parte no contexto familiar, tomavam 9% do dia.

Mas algumas teorias apresentadas por Carstensen (1995) vem explicar o porquê da redução das interações sociais na velhice. Na teoria do Afastamento a redução do contato social na velhice representa um mecanismo adaptativo por meio do qual a pessoa dissocia-se da sociedade e a sociedade dissocia-se da pessoa, conforme Cumming e Henry (1961)

Já na teoria da Atividade os idosos desejam manter contato social mas são prejudicados pelas barreiras físicas e sociais impostas pela idade, devido a problemas e pressões (MADDOX, 1965) e na das Trocas Sociais os limitados recursos da velhice causam uma diminuição na amplitude das relações sociais, mas o aumento da necessidade de assistência prejudica o equilíbrio de relações sociais igualitárias (DOWN, 1981).

Entretanto, são os motivos sociais que dominam a maior parte do nosso comportamento cotidiano. São fortemente influenciados pelos métodos de criação dos filhos, valores paternos e estrutura familiar, mas as crenças religiosas e éticas também podem influir .

"Todos esses motivos envolvem pessoas- conviver com elas, ganhar a sua aprovação, divertir-se com elas, competir contra elas, promovendo o amor-próprio com ou através dessas pessoas". Essa interação com outras pessoas é o que chamamos de motivos sociais (MURRAY, 1973, p.133).

Tal autor nos apresenta os seguintes motivos sociais: agressão,

amparo, atividade lúdica autonomia, deferência, defesa, domínio, entendimento, evitação de danos, evitação de inferioridade, exibição, afiliação, nutrimento, ordem, passividade, reação, realização, rejeição, sensualismo e sexo. Murray (1973, p.134) justifica a presença de todos esses motivos sociais dizendo que “eles nada mais são do que a descrição apurada dos padrões motivacionais na vida cotidiana”.

O motivo de realização foi definido por Mc Clelland (apud Murray, 1973, p.155) como “um desejo de alcançar o sucesso, as pessoas de elevado motivo de realização não são facilmente seduzidas por prêmios extrínsecos, ou seja, executam melhor uma tarefa quando obtêm alguma satisfação de realização ao desempenhá-la bem, relativamente a um dado padrão de excelência”. Essa pessoas tendem a ter autoconfiança, a gostar da responsabilidade individual e a preferir o conhecimento concreto dos resultados de seus trabalhos.

Para que haja o desenvolvimento do motivo de realização acredita-se que a educação dos pais tem uma forte influência. Esse motivo é responsável pelo desencadeamento, manutenção e conclusão de ações que tem em suas características a busca da melhora ou manutenção da própria capacidade, em todas as atividades nas quais existe uma norma de qualidade e onde a execução pode levar a um êxito ou a um fracasso (Winterstein,1992).

Já o Motivo de Afiliação é responsável pela necessidade dos indivíduos de estabelecer e/ou manter relações sociais com outros (Heckhausen apud Winterstein,1992).

Sendo assim, provavelmente existem indivíduos que procuram atividades de lazer com o objetivo principal de estar em companhia de outras pessoas, ou por verem nestas atividades a possibilidades de conhecer e fazer amizades com os outros participantes, pois nessa categoria inclui o medo da rejeição, as atividades no sentido de estabelecimento de relações e a concretização de relações íntimas como finalidade última.

Erdmann nos diz que os Motivos de Poder são responsáveis por

são responsáveis por aquelas ações onde o indivíduo tem a oportunidade de exercer influência sobre as outras pessoas. Isso pode ser notado nas atividades como jogos coletivos, as atividades em grupo e os jogos cooperativos, onde possa ocorrer uma relação de liderança.

Pesquisa realizada por NUNES (1997) nos aponta que os principais motivos que levam os idosos a praticarem uma atividade física são: os fisiológicos (67%), enquadrando-se as questões relativas a saúde, os psicológicos (68%) que são fatores como a solidão e depressão e os motivos sociais (48%) que se apresentam intimamente relacionados com os fatores psicológicos, sendo que a ausência de um irá acarretar conseqüências no outro.

Se faz necessário respeitar os motivos individuais e comunitários ao se elaborar propostas educacionais que apresentem conteúdos e métodos adequados ao público alvo. Por isso acho válido uma pesquisa desse caráter que venha relatar e esclarecer os motivos que os levam a determinada prática esportiva.

Pois Murray (1973) nos diz que todo comportamento humano visa alcançar certos objetivos ou propósitos. Tal comportamento dirigido para objetivos gira em torno do desejo de satisfazer necessidades. Como exemplo temos: necessidade de realização (superar-se), autonomia (ser independente), entreterimento (participar, relaxar as tensões, rir)

No caso do lazer, ele se torna privilegiado, devido aos movimentos lúdicos e recreativos potencializarem a integração, sendo essa uma forma de motivação extrínseca, pois é tido como um elemento altamente motivador e com a formação de grupos, do tipo do SESC, acontece uma motivação pelo lazer através dos interesses físico-esportivos.

Para Maslow (apud La Puente, 1982) a motivação pode ser explicada através das necessidades básicas a serem supridas pelos seres humanos, podendo essas serem orientadas para o crescimento ou por deficiência, repercutindo na saúde psicológica.

O autor as classifica em cinco categorias:

1. Fisiológicas, compreendendo a fome, a sede, o sexo, o sono e o oxigênio;

2. Segurança, suprida pelo conhecimento do que assusta;

3. Amor, que objetiva conquistar afeição para obter lugar no grupo e no mundo construindo laços e sendo aceito;

4. Estima, sendo a auto-estima responsável por conduzir o sentimento de autoconfiança, valor, força, capacidade e utilidade e a sua frustração traz sentimento de inferioridade, fraqueza e desamparo. E o Respeito buscando o reconhecimento e aceitação.

5. Auto-atualização onde procura-se estar sempre se superando, tornando-se mais do que é e vindo a ser tudo o que pode ser.

Segundo o autor, essas necessidades básicas são tidas como fatores determinantes do comportamento humano no decorrer da vida. Mas existem condições externas essenciais para essa satisfação como liberdade, justiça, honestidade, igualdade e ordem, ou seja, muitos dos motivos do Homem se baseiam na satisfação de necessidades básicas e se exprimem sob a forma de impulsos ou outros motivos com bases fisiológicas.

4. APRESENTAÇÃO DA PESQUISA

4.1.- METODOLOGIA

Essa pesquisa se caracteriza por um estudo de caso realizado de forma qualitativa com os idosos que praticam atividade físico-esportivas como parte de um programa de lazer no Serviço Social do Comércio de Campinas. Se espelha na dialética “ação- reflexão- ação” proposta por Saviani (1982).

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica acerca dos temas principais como terceira idade, envelhecimento, lazer, atividade física e motivação, conforme apresentado nos capítulos anteriores à pesquisa.

A parte documental foi realizada junto ao SESC de Santos e Campinas e suas principais características e apontamentos encontram-se no decorrer do capítulo I.

Para a pesquisa de campo foram necessárias visitas periódicas à Unidade de Campinas, onde, inicialmente, eu acompanhava as aulas dadas pelos professores e estagiários na ginástica voluntária para idosos, toda semana durante um semestre.

Oito visitas foram realizadas com objetivos diferentes como: verificar as estruturas para o levantamento de dados, para orientação com o coordenador do programa de idosos do SESC Campinas, verificação de documentos e aplicação de entrevistas na unidade em Santos e em Campinas.

A principal técnica de coleta de dados foi a entrevista semi-estruturada, tendo sido validada através de cinco entrevistas iniciais. A escolha dos grupos foi não probabilística, por critérios de representatividade e acessibilidade. A amostragem dentro dos grupos foi definida por sorteio para evitar uma amostra viciada.

Os idosos que contribuíram para minha pesquisa freqüentam o SESC Campinas duas vezes por semana e as aulas tem duração de uma hora. A

atividade que eles realizam é a ginástica voluntária e a dança no período da tarde.

Realizei 09 entrevistas, nas quais pude avaliar diferentes questões relacionadas ao comportamento e a motivação. Essas foram feitas nas dependências do SESC após as aulas e as pessoas eram entrevistadas individualmente para evitar que as respostas fossem manipuladas por outra opinião contrária.

Todos se mostraram altamente motivados para participar da pesquisa, faziam questão de responder as perguntas e estarem ajudando nessa, uma vez que sentiam-se importantes por fazer parte do processo. Utilizei de um rádio gravador para obter conteúdos precisos e fidedignos que me possibilitasse uma melhor interpretação dos dados.

Essa foi estruturada da seguinte forma:

1. Qual o seu nome?
2. Qual a sua idade?
3. Porque você frequenta o SESC?
4. Das atividades físico-esportivas oferecidas pelo SESC para terceira idade, quais as que você mais gosta? Por quê?
5. Das atividades físico-esportivas oferecidas pelo SESC para terceira idade, quais as que você menos gosta? Por quê?
6. Quanto tempo você frequenta atividades físico-esportivas no SESC?
7. Na atividade que você pratica, o que você mais gosta? Por quê?
8. Na atividade que você pratica, o que você menos gosta? Por quê?

Busquei ser objetiva na formulação das perguntas, a fim de levantar dados suficientes para uma análise posterior e para isto tomei como base os motivos sociais apresentados por Murray (1973).

4.2 RESULTADOS

Nesse item do capítulo da monografia eu irei transcrever parcialmente as entrevistas, ou seja, irei ressaltar os momentos mais importantes da fala de cada idoso para demonstrar a riqueza dos dados obtidos.

Na primeira entrevista conversei com L. C. (69 anos) e ela me fala: “ Eu frequento o SESC porque é uma academia bem organizada e também mais barata que as outras, a professora é bem orientada e trabalha dentro das nossas possibilidades, ela é ótima... gosto da ginástica porque é bem movimentada e não gosto muito de yoga porque é muito parada, mexe muito com a mente e é muito silenciosa... nas aulas o que me desperta a atenção são as músicas, de todos os tipos eu adoro, a gente se reúne em grupo e acaba sendo o momento que eu mais gosto”.

Na segunda entrevista quem me relata os fatos é M. A. (71 anos): “o que eu mais gosto na aula é a música que dá um balancinho pra gente e as estações porque a gente trabalha em grupo, e este trabalho conjunto é bom porque um sabe as limitações e liberdades que tem com o outro... o que eu menos gosto é abdominal, eu acho que eu não faço direito e eu sou contra não fazer direito, eu gostaria de fazer melhor”.

A terceira foi realizada com V. I. (59 anos) e ela diz: “Aqui no SESC é bom porque a gente conversa, tem novas amizades e ainda faz atividade física e eu acho que isso é necessário para gente senão, paramos no tempo e nos tornamos inativos... os momentos que mais gosto são os de grupo, conversamos com as amigas e trabalhamos juntas, acho importante pois aqui espaiamos e se ficarmos trancadas no apartamento acabamos não tendo tanta amizade”.

A quarta entrevista quem fala é I. L. (69 anos) : “eu frequento o SESC porque é necessário para saúde, a inatividade faz mal e também aqui fazemos novos amigos, temos companheirismo e coleguismo, passamos momentos agradáveis... eu me canso com facilidade e prefiro não correr,

acho que essa atividade não é adequada para mim, nessa “altura” não dá mais para fazer isso... acredito que hoje em dia está acontecendo uma liberdade exagerada para com os velhos, eles já estão virando delinquentes”.

Na quinta quem conversa comigo é O. A. (72 anos): “ eu gosto do SESC porque ele proporciona viagens para os idosos e eu adoro viajar, eu acho que a gente espira bem a mental que anda cansada...eu não gosto de fazer atividade na piscina porque eu tenho medo de queda, isso acaba me inibindo um pouco e também não gosto de trabalhar com bola porque acho que é coisa para homem, talvez este seja meu instinto feminino”.

A sexta entrevista é dada por D. I. (65 anos): “eu gosto de vir fazer atividade aqui porque é um meio de me comunicar, não pensar em solidão, pois aqui encontro novas amizades, o ambiente é legal... o que eu não gosto de fazer é o tai chi chuan, é muito lento e eu gosto de coisa agitada... gosto de me cuidar, adoro fazer abdominal porque deixa a barriga durinha e tira as gordurinhas”.

Na sétima conversa pude ouvir de L. E. (55 anos): “ desde que eu aposentei eu acho uma boa idéia freqüentar a entidade, gosto de fazer atividade física por causa do condicionamento, eu acho gostoso, antes eu quase “morria” de caminhar só um pouco, mas agora já estou ótima e não me canso tanto, eu adoro ver o meu progresso, as coisas que alcanço, acho muito importante para saúde, também gosto das mensagens bonitas que as professoras passam no final da aula, elas lêem enquanto nos relaxamos”.

Na oitava entrevista converso com M. L. (80 anos): “adoro freqüentar o SESC porque aqui tenho bastante amigos e as atividades fazem bem para o meu corpo... adoro as professoras e estou aqui faz muito tempo, sou a mais velha da turma. Sou muito feliz, minha vida é muito boa, tenho família grande e todos me respeitam muito e me dão carinho também... estou aprendendo a pintar e eu adoro aprender coisas novas na vida, não tenho vontade de parar”.

Na última entrevista que realizei, tive a oportunidade de conversar com

A. P. (66 anos): “ eu faço ginástica aqui pois é bom para a saúde, dá resistência física e muscular, fora essa atividade faço outras coisas... fui convidado para fazer parte do grupo de palhaços, topei e me sai bem. As professoras são ótimas, elas fazem com amor e atenção, por causa dessas coisas interessantes é que existe uma fila de espera imensa para entrar no SESC para fazer atividade na terceira idade”.

A seguir apresentarei os dados obtidos em cada entrevista resumidamente, relatando-as nos seus aspectos mais importantes que me permitiram levantar algumas considerações finais:

1º. L.C. (69 anos) Fala que gosta do SESC porque é uma “academia” bem organizada, de preço acessível e tem profissionais competentes. A atividade que mais gosta é a ginástica devido sua movimentação e não gosta de tai chi chuan porque é muito silencioso e lento. Nas aulas o que ela mais gosta é a musicalidade e das horas que o grupo se reúne para desenvolver atividades conjuntas. Não polpa elogios a professora e acha que os idosos estão confundindo “liberdade com libertinagem” e exemplifica com os casos de AIDS crescente entre os idosos.

2º. M. A. (71 anos) Gosta da música utilizada em aula e dos trabalhos em grupo. Não permite o seu erro, mostrando ser muito exigente consigo e buscar o melhor de si para realizar as atividades dentro do grupo.

3º. V. I. (59 anos) Relata que o que ele mais gosta no SESC são as amizades, a comunicação e a oportunidade de estar se movimentando. Julga isso muito importante, por se caracterizar como uma das formas de melhorar a qualidade de vida dessa população.

4º. I. L. (69 anos) Exalta que frequenta tal entidade por questões relacionadas a saúde, a amizade e a conquistas de novos amigos. Fala da adequação das atividades para este público, explicitando um certo receio quanto as suas limitações.

5º. O. A.(72 anos) Diz da satisfação de participar desse grupo e acredita que essa oportunidade oferecida pelo SESC à terceira idade deveria

ser aproveitada por todos, mas isso infelizmente não acontece. Diz que gosta de viajar para esquecer os problemas e que a atividade física na piscina lhe causa uma certa inibição por medo de queda. Apresenta-se como conservadora, devido a seus princípios ensinados pelos familiares na sua educação.

6°. D. I. (65anos) Fala que gosta do SESC devido a comunicação que estabelece com as pessoas que frequentam tal entidade evitando assim a solidão. Não gosta de tai chi chuan porque é muito lento e parado. Apresenta traços de preocupação com a estética quando diz que “ faz questão de fazer o abdominal para sua barriguinha ficar no lugar”.

7°. L. E. (55 anos) Vê a atividade no SESC como uma oportunidade de preencher o tempo, busca fazer atividade física para conseguir um condicionamento físico e cuidar da saúde. Apresenta esses objetivos por serem claros e notórios. Gosta das mensagens de vida que aprende nas aulas, através de mensagens lidas pelos professores.

8°. M. L. (80 anos) Gosta dos amigos e da professora, se coloca como sendo muito respeitada e querida pela família, fala que tem uma ótima saúde por ser ativa e acredita que nunca é tarde para se aprender coisas novas.

9°. A. P. (66 anos) Exalta a questão da saúde e do condicionamento físico, do corpo bem trabalhado e malhado. Gosta das atividades paralelas que desenvolve, dos amigos e da professora. Diz estar muito satisfeito com a sua vida por realizar bastante coisas importantes, como ser secretário de um sindicato.

4.3 DISCUSSÃO

Pude notar que o motivo social de atividades lúdicas, que seria agir pelo divertimento conforme Murray (1973), encontra-se presente no universo pesquisado, sendo explícito na fala de M. A. (71 anos) “ eu gosto de música que dá um balancinho na gente” e L. C. (69 anos) “ eu gosto quando a professora reúne o grupo, é quando a classe mais gosta porque todos se divertem e dão risada...a gente brinca com a bola e todos levam na brincadeira”

Já o motivo de afiliação, este apresentado e conceituado por Heckhausen no livro de Winterstein (1992), foi constatado em todas as entrevistas, uma vez que a sociabilização aparece como uma das principais causas das pessoas freqüentarem esse grupo de terceira idade do SESC e com isso buscam sanar a depressão que é muito comum nessa idade .

Expressões como de V. I. (59 anos) “além da amizade, do coleguismo, do companheirismo, passamos horas agradáveis aqui” e de D. I. (65 anos) “essa prática é um meio de eu me comunicar mais com as pessoas, de não pensar muito em ter solidão, aqui conquisto novas amizades” confirmam tal posicionamento.

O que é notório nas entrevistas realizadas através de minhas abordagens é a figura marcante do profissional de Educação Física, ou seja, uma faceta do motivo de afiliação é aparente, pois há uma afinidade muito forte entre alunos e professor, o que vem de encontro com a pesquisa realizada por Darido (1997) que apresenta como uma das principais causas de permanência dos idosos num programa de atividade física, a identificação com o professor.

A competência é sempre frisada e os elogios são inevitáveis. Mas o que é importante salientar é que nem todas as aulas e programas desenvolvem os objetivos adequados a essa faixa etária e mesmo assim pela carência de oportunidades e afetiva ou pelo desconhecimento e falta de informação, há

uma idolatria por parte dos alunos.

Outro ponto interessante a ser destacado é a presença do motivo social de evitação de danos uma vez que o medo de queda ou de se machucar foi citado por duas entrevistadas. Isso acaba por se tornar uma barreira para a prática de atividade física nessa idade, conforme Lilian Avivian nos alerta no guia brasileiro da terceira idade (SÃO PAULO, 1997, p.18), pois normalmente as estruturas não são adequadas as necessidades especiais desse público e não tendo segurança, acaba por ocorrer uma inibição.

Em relação ao motivo de realização, tido como um desejo de alcançar o sucesso por Mc Clelland (apud Murray, 1973), pude notar que os praticantes se enaltecem e se julgam mais “aproveitadores da vida” uma vez sendo freqüentadores do grupo de idosos como nos fala I. L. (69 anos) “a inatividade faz mal para saúde , estando aqui melhoramos nossa qualidade de vida”. Estar ali para muitos deles já é uma grande vitória e eles se orgulham disso, uma vez que fazem parte de um grupo seletivo que venceram diversas dificuldades para poder usufruir de tal vivência.

Outro ponto muito lembrado é a questão da saúde como na citação de A. P. (66 anos) “eu gosto de fazer ginástica porque é bom para saúde, nos possibilita um condicionamento físico, dá uma resistência e os músculos ficam mais forte” podendo ser notada também uma certa vaidade.

Por outro lado o mito da beleza juvenil, onde apenas é dado o direito aos mais novos de serem belos (ZAMLUTTI, 1996), não é tido como verdadeiro no conceito dos idosos do grupo pesquisado, pois a estética mesmo sendo almejada através da qualidade de vida e saúde, já é um fator presente tido como preocupação, aparecendo com maior frequência nas entrevistas dos mais novos.

No entanto, um assunto polêmico surgiu com o motivo social de sensualidade e sexo que se fez presente, ele existe nesse meio social mas é muito recriminado pela sociedade e pelos próprios idosos como nos explicita tal depoimento de L. C. “tem idosos que estão confundindo as coisas, estão

com liberdade exagerada, tem senhoras andando de mini-saia e até AIDS na terceira idade”

O conservadorismo está fortemente representado nessa fala mas em outras situações já aceitas pela sociedade nos tempos de hoje, ainda aparecem certas restrições impostas pela educação dos mais idosos, como é o caso de mulheres utilizarem a bola como instrumento pedagógico de uma aula. Esse paradigma encontra-se rompido pela nossa geração, mas ainda é muito presente para O. A. (72 anos) “Eu não gosto de fazer atividades com a bola, talvez seja meu instinto feminino que não me permita gostar ”

Percebo através das entrevistas que os idosos que apresentam e desempenham um papel , seja ele profissional, social ou familiar, sentem-se realizados e expressam muita felicidade ao ter uma função na vida conforme nos explica Requixa (1976). Dizem estar satisfeitos por serem respeitados e valorizados. M. L. de 80 anos nos exemplifica a colocação acima dizendo “apesar da minha família ser muito grande, todos me respeitam e me dão muito carinho” e complementa “faço bastante coisas, danço, aprendo artesanato e agora estou trabalhando com pintura e me enriqueço bastante com isso”.

Com isso podemos notar que os valores agregados do lazer encontram-se intrínsecos na prática dessas pessoas idosas, uma vez que há um desenvolvimento pessoal através do enriquecimento e do aprendizado explorada nas atividades propostas pelo SESC. Marcellino (1990) nos aponta essa questão em sua conceituação de lazer, como sendo necessária para a plena realização de uma vivência prazerosa.

O que me aguçou a curiosidade foi a inquietação de alguns idosos quanto a questão do silêncio e dos movimentos lentos no tai chi chuan. Quando indagados sobre qual atividade física não gostariam de fazer e porquê, muitas das respostas iam de encontro as características dessa modalidade. Por isso ousou supor que quando são colocados em contato com o seu próprio eu, confrontando-se com seus anseios internos, isso vem gerar

uma certa instabilidade, que não estão dispostos e preparados a enfrentar.

Quanto a minha vivência no SESC, logo no início da pesquisa pude observar que trabalhar com essa faixa etária é estar disposto a dar muito carinho, atenção e amor devido ao caráter de abandono e descaso a que são submetidos diariamente, visando a interação social, pois nessa idade a atividade física tem caráter de divertimento e desenvolvimento, sendo considerado como terapia por muitos.

A vivência freqüente com esse grupo me fez perceber através de pequenos gestos e atitudes o quanto se trata de um público muito especial com características distintas.

A consolidação desse grupo de terceira idade é um fator tido como muito importante para eles. É lá que eles têm seus espaços, se expressam, opinam, formam amigos, trocam experiências, organizam reuniões e festividades. Isso me faz repensar o caráter existencial que eles empregam nessas atividades devido ao grau de importância que essas exercem em suas vidas.

Muitos deles apenas possuem esse momento para o contato social e o resto do tempo restringem-se ao ambiente caseiro. Podemos associar essa limitação à precariedade de oferecimentos de programas a essa faixa etária, as barreiras econômicas e arquitetônicas, ao descaso dos familiares e a falta de opção devido não haver uma política de lazer governamental.

Mas, quando inseridos nesse grupo encontram o companheirismo e o respeito almejado, pois lá eles têm a oportunidade de propor e serem ouvidos, o que não acontecem muitas vezes em casa quando já perderam a liderança na família e suas opiniões não são mais levadas em conta.

Nessa troca de experiências há um fator muito rico que é a ajuda para solucionar determinados problemas relativos ao grupo, isso porque enfrentam situações semelhantes e características da idade. Por terem essa identidade com o grupo, as barreiras físicas são amenizadas em trabalhos conjuntos onde quem tem mais facilidade compartilha a mesma proposta

com os mais debilitados.

A solidariedade em relação aos problemas pertinentes a nossa sociedade também é despertada, quando eles se propõem a fazer campanha do agasalho, de fome, apoiar alguma entidade de classe e reivindicarem seus direitos.

O que julgo mais importante nessa vivência extra aula é a formação de grupos de interesse, onde eles se mobilizam para sair, montar bailes e jantares, irem a uma excursão, realizar trabalho voluntário, montar oficinas profissionalizantes, entre outras, o que faz com que ocorra um enriquecimento das relações sociais.

Na parte que cabe ao profissional de Educação Física, a informação e a orientação é passada na medida do possível, através dos exercícios e das dinâmicas. Ainda existe uma complementação oferecida pela entidade, que proporciona palestras informativas pertinente aos assuntos mais direcionados as necessidades desse público.

Através das observações pude notar aspectos importantes que irei relatar a seguir, começando pela *união das pessoas* que freqüentam a turma de terceira idade nos trabalhos em grupo propostos em aula, nos jogos de confraternização e fora do SESC em diferentes situações; *o respeito* com relação aos limites do corpo, entre eles, para com eles e do professor nas propostas adequadas; *a ajuda* para vencerem juntos os obstáculos propostos em aula, nem que sejam nos mínimos gestos como dar uma mão para que possam se levantar ou ajuntar os materiais usados em aula.

Também observei a questão da *solidariedade* nos momentos de dificuldade como na doença e na morte; *a formação dos grupos paralelos* para juntos fazerem uma visita ou tomarem um chá da tarde além de outros interesses; *a informação e a instrução* através das conversas informais entre eles antes e depois das aulas e no decorrer da mesma na figura do professor, utilizando-se de dicas sobre cursos e palestras de assuntos diversos passando pela saúde, atividade física e alimentação; as *reivindicações* sempre

despertadas no que diz respeito aos direitos dos idosos, através de manifestações e abaixo assinados.

Incluindo o *carinho* com a figura do professor, uma pessoa humana e cativante, até tive a oportunidade de presenciar o dia do seu aniversário com festa, homenagens e muitos presentes; as *amizades* conquistadas no grupo que extrapolam aquele ambiente passando a fazer parte do dia-a-dia da pessoa e a *alegria e a tristeza* do diário compartilhada com os amigos, fazendo enriquecer as relações sociais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa foi realizada no Serviço Social do Comércio, em Campinas, com idosos, entre setembro de 1998 e novembro de 1999. Constitui o trabalho de conclusão de curso para a formação no Bacharelado em Recreação e Lazer da Faculdade de Educação Física da UNICAMP.

A monografia foi uma experiência muito rica no sentido de ter servido como uma iniciação científica na área em que escolhi para seguir profissionalmente.

É incontestável o aprendizado que tive ao me relacionar durante um ano com idosos e serviu como uma experiência profissional para futuras atividades nesse campo de atuação.

Pude observar que, além de serem muito reduzidas as oportunidades de lazer dessa faixa etária, restringindo-se a algumas iniciativas, o SESC desempenha um papel muito importante no oferecimento de propostas dirigidas a este público.

Apesar dessa iniciativa específica, ainda se faz necessário promover mais vivências no âmbito do lazer através de políticas públicas ou privadas, objetivando uma melhoria de qualidade de vida e condições de sociabilidade do segmento da terceira idade.

Mas para tal, é necessário propor programas com objetivos adequados a esta faixa etária, para atender corretamente as suas necessidades específicas e assim conseguir alcançar resultados satisfatórios que venham a acrescentar algo de enriquecedor na vida dos idosos.

É nesse sentido que realizei minha pesquisa objetivando conhecer quais os motivos que levam os idosos a aderirem, e se manterem, vivenciando as atividades físico-esportivas como um conteúdo cultural do lazer nessa Instituição.

Os resultados nos apontam que no grupo estudado, os motivos que os

permeiam com mais freqüência são os de afiliação, sendo apontado também os de realização no sentido de uma auto-superação e os de atividades lúdicas com menos intensidade. Ou seja, o principal motivo é a busca de contato social, tanto com o profissional de Educação Física que ministra o curso, como com o próprio grupo participante.

É evidente que as limitações inerentes a uma pesquisa desta natureza não permita generalizar os resultados para um universo mais amplo. Acredito, contudo, que os dados obtidos servirão de subsídios para a continuidade de reflexão a respeito, inclusive porque os idosos pesquisados são representativos de um grupo cujas características básicas, muito provavelmente, estarão presente na maioria das atividades deste tipo.

Assim sendo, espero que os resultados apresentados possam servir como instrumento para formulações de novas políticas de lazer dirigidas aos idosos. Também seria interessante que essas propostas levassem em conta outros aspectos revelados pela pesquisa, como a questão da intergeracionalidade, evitando assim a segregação que muitas vezes acontece em grupos fechados de terceira idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, Rubem. *Conversas com quem gosta de ensinar*. 23o ed., São Paulo: Cortez / Autores Associados, 1989.
- ALVES JÚNIOR, Edmundo de. *Atividade física e terceira idade* [on line]. <URL: www.cev.com.br/cevidoso-1>, acessado em 20/08/99.
- BRUYNE, Paul de; HERMAN, Jacques; SCHOUTHEETE, Marc. *Dinâmica da pesquisa em ciências sociais*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977.
- CALEGARI, Kátia Cristina. *Novos olhares sobre lazer e aposentadoria*. In: Anais do X Congresso brasileiro de ciências do esporte, p. 992 - 1000. Goiânia, 1997.
- CARSTENSEN, Laura L. *Motivação para contato social ao longo do curso da vida: uma teoria de seletividade socioemocional*. In: NERI, Anita L. (org.). *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papirus, 1995. p.111-144.
- DARIDO, Suraya. *Atividade física na terceira idade: aderência, principais patologias e motivos de prática*. In: Anais do X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. Goiânia, 1997. p.1362-1367.
- DE MASI, Domênico. *O amanhecer do terceiro milênio: perspectiva para o trabalho e tempo livre* [on line]. < URL: www.sescsp.com.br>, acessado em 10/11/98.
- FARIA JÚNIOR, A. G. ... [et al.]. *Atividade física para terceira idade*. Brasília: SESI - DN, 1997.
- FREIRE, Paulo. *Ação cultural para liberdade*. 7(ed., Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1982.
- KATZ, D.; PIAGET, J.; INHELDER, B.; BUSEMANN, A. *Psicologia das idades*. 8ºed., São Paulo: Manole, 1988.
- LADISLAU, Lília. *Trabalho social com idoso: lazer e participação social*. Campinas, 1992, 60 p. Faculdade de Educação física, Universidade Estadual de Campinas [Monografia do bacharelado em Recreação e Lazer].

- LA PUENTE, M. de. *Psicologia da motivação*. São Paulo: Cortez/ Autores Associados, 1982.
- MAGILL, R. *Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações*. São Paulo: Blucher, 1984.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Lazer e Educação*. 2ªed., Campinas: Papirus, 1990.
- _____. *Lazer e Humanização*. 2ªed., Campinas: Papirus, 1995.
- _____. *Estudos do Lazer : uma introdução*. Campinas: Autores Associados, 1996.
- MARINHO, Antônio. *A divertida dança da longevidade* [on line]. <URL:www.oglobo.com.br>, acessado em 15/08/99.
- MARQUEZ FILHO, Ernesto. *A atividade física no processo de envelhecimento- uma proposta de trabalho*. Campinas, 1998. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de campinas. [Tese de Mestrado em Educação física].
- _____. *O idoso e o lúdico: uma abordagem pedagógica* In: MARCELLINO, Nelson Carvalho (org.). *Lúdico, educação e educação física*. Ijuí: Unijuí, 1999. p.113-132.
- MATSUDO, Victor K. R.; MATSUDO, Sandra M.. *Prescrição e benefício da atividade física na terceira idade*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.04,1992. p. 19-30.
- MURRAY, E. J. *Motivação e emoção*. Rio de Janeiro: Zahar, 1973. p.151-169.
- NUNES, A. M. M. *Análise dos motivos para prática de atividade física na terceira idade*. In: Anais do X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. Goiânia, 1997. p.1333-1339.
- OTTO, Edna. *Exercícios físicos para terceira idade*. São Paulo: Manole, 1987.
- PAZ, C. Paul Lorda. *Educação física e recreação para terceira idade*. Porto Alegre: Sagra,1990.
- PINTO, Ricardo F.. *Aspectos motivacionais que determinam o interesse e a prática da natação*. Rio de Janeiro, 1992. Faculdade de Educação Física,

- Universidade Gama Filho. [Tese de Mestrado em Educação Física].
- PIRES, Edmilson Ferreira. *Atividade física, lazer e qualidade de vida*. In: Anais do X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. Goiânia, 1997. p.984-991.
- RAMOS, Viviane. *Atividade física e terceira idade: uma abordagem crítica*. In: Anais do X Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. Goiânia, 1997. p.1358-1361.
- REQUIXA, Renato. *As dimensões do lazer*. In: Caderno de lazer. São Paulo: SESC (1), 1-41, 1976.
- SÃO PAULO (ESTADO). *Guia brasileiro da terceira idade*. Ano II, nº2, edição grande São Paulo, 1997.
- SALGADO, Marcelo Antônio. *Velhice: uma nova questão social*. São Paulo: SESC, 1982.
- SAVIANI, Dermeval. *Educação do senso comum à consciência filosófica*. São Paulo : Cortez / Autores Associados, 1982.
- SESC-Campinas. *Folheto de programação mensal*. n.º 05/ 06/ 07, 1999.
- SESC-Nacional. *O SESC Campinas*. [on line] < URL: www.secsp.com.br >, acessado em 01/08/99.
- SESC-Santos. *Centro cultural e desportivo*. São Paulo: SESC e Método Engenharia, 1989.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 5º ed., São Paulo: Cortez / Autores Associados, 1980.
- VERGARA, Rodrigo. *Idoso e qualidade de vida*. [on line]. <URL: www.cev.com.br>, acessado em 06/08/99.
- WINTERSTEIN, Pedro. *A diversidade cultural do lazer e as relações do gênero*. In: Anais do Encontro Nacional de Recreação e Lazer. Belo Horizonte, 1997. p. 77-81.
- ZAMLUTTI, M. E. Mineu. *O mito da velhice assexuada: um ponto de reflexão*. 1ºed., São Paulo: Maturidade, 1996.

ANEXO I

ENTREVISTA

1. Qual o seu nome?
2. Qual a sua idade?
3. Porque você freqüenta o SESC?
4. Das atividades físico-esportivas oferecidas pelo SESC para terceira idade, quais as que você mais gosta? Por quê?
5. Das atividades físico-esportivas oferecidas pelo SESC para terceira idade, quais as que você menos gosta? Por quê?
6. Quanto tempo você freqüenta atividades físico-esportivas no SESC?
7. Na atividade que você pratica, o que você mais gosta? Por quê?
8. Na atividade que você pratica, o que você menos gosta? Por quê?

ANEXO II



Unidade do SESC Taquaral / Campinas - SP



Complexo Aquático da Unidade Provisória do SESC