

PROJETO “ANIMAR SEM QUEDAS”: REFLEXÕES SOBRE LAZER E SAÚDE

Recebido em: 30/11/2016

Aceito em: 05/06/2017

*Maria Lucia Gonzaga Azevedo,
Angela Brêtas*
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Rio de Janeiro – RJ – Brasil

RESUMO: Além da prática de exercícios físicos, a participação em atividades de lazer pode contribuir com uma vida mais saudável para os indivíduos. Com o intuito de tecer reflexões acerca dessas temáticas, o objetivo deste estudo é discutir como o Projeto Animar sem Quedas tem contribuído com a vida de quem o vivencia, no sentido de identificar possíveis transformações a partir da participação neste projeto. A opção metodológica foi a técnica do grupo focal, uma técnica de pesquisa qualitativa, que obtém dados a partir de reuniões em grupo. Partindo dos resultados identificados, destacamos que, para os idosos, usufruir de boa saúde é atribuído aos benefícios que a prática de exercícios físicos lhes proporciona e que as atividades de lazer contribuem para aumentar sua autoestima, pois se sentem reinseridos na sociedade, e assim, mais felizes, valorizados e respeitados.

PALAVRAS CHAVE: Idoso. Exercício. Atividades de Lazer.

PROJECT "ANIMAR SEM QUEDAS": REFLECTIONS ABOUT LEISURE AND HEALTH

ABSTRACT: Besides the practice of physical exercises, participation in leisure activities can contribute to a healthier life of people. In order to make reflections about these themes, the aim of this study is to discuss how the Project Animar Sem Quedas has contributed to the lives of those who live it, in the meaning to identify possible changes from the participation in this project. The methodological option was the focal group technique, a qualitative research technique, which gets data from group meetings. From the identified results, we emphasize that, for the elderly, enjoy good health is attributed to the benefits that physical exercise provides them and that leisure activities contribute to increase their self-esteem because they feel reintegrated in society, and so, happier, valued and respected.

KEYWORDS: Aged. Exercise. Leisure Activities.

Introdução

Nos últimos anos, tem-se observado um crescimento na população de idosos em todo o mundo. Nos países em desenvolvimento, como o Brasil, esse crescimento vem ocorrendo devido ao declínio da fecundidade, uma vez que, quanto menor o número de crianças nascendo, a proporção de jovens nessa população diminui; e também, devido ao declínio da taxa de mortalidade, principalmente da população idosa. (KALACHE, 1987)

O processo de transição demográfica brasileira inicia-se em meados da década de 1940, e caracteriza-se pelo início da queda das taxas de mortalidade, devido ao avanço da medicina e ao surgimento de novos medicamentos, além das melhorias econômicas da população. Essa diminuição na mortalidade, em conjunto com as quedas da fertilidade, a partir da década de 70, resulta em uma significativa mudança na pirâmide etária, aumentando, dessa maneira, a expectativa de vida da população e, conseqüentemente, o número de idosos no país. (ALBUQUERQUE E SILVA, 2015; CAMPOS E BORGES, 2015).

Paula (2010, p.21) ressalta a importância de se compreender as formas com que esse envelhecimento se apresenta, considerando as variações de lugares e a subjetividade de cada indivíduo, e ainda, que “[...] a qualidade do envelhecimento é influenciada pela condição econômica, cultural, emocional, genética, ambiental e pelos hábitos de vida, entre outros”. Dessa maneira, observa-se que a velhice não se apresenta de maneira igual para todos, não sendo considerada, portanto, como “a velhice” e sim, “as velhices”.

Atualmente procura-se entender como ocorre o processo de envelhecimento, tentando reduzir ou, ao menos, amenizar os efeitos fisiológicos que aparecem com o

avançar da idade. Segundo Matsudo; Matsudo e Barros Neto (2000) a inclusão da prática de atividade física é imprescindível como medida para prevenir ou minimizar esses efeitos. Dentre alguns resultados, há a comprovação de que essa prática contribui de maneira significativa para o desenvolvimento e a manutenção de uma vida mais saudável, como afirmam Cid; Silva e Alves (2007, p. 53): “[...] é fundamental ter presente que o exercício físico é imprescindível para a saúde do ser humano, contribuindo de forma decisiva para o seu bem-estar físico, social e psicológico”.

Zaitune *et al.* (2007, p. 1329) destacam que essa prática pode repercutir “[...] não só no campo físico-funcional e mental, como também na dimensão social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia daqueles que envelhecem”. Com isso, observa-se que pode haver uma considerável diminuição no uso de serviços de saúde e de medicamentos.

Segundo Matsudo (2006), após algumas análises, constatou-se que idosos com maior nível de atividade física apresentam melhor saúde e habilidade funcional, quando comparados aos sedentários da mesma idade. Sendo assim, pode-se afirmar que a prática de exercícios físicos está relacionada com a melhoria da saúde e, conseqüentemente, a um melhor bem-estar. Mas, afinal, o que se entende por bem-estar? De que maneira a prática de exercícios físicos pode contribuir para esse bem-estar?

Para Albuquerque & Tróccoli (2004, p.153), há um crescente interesse acerca da temática referida ao bem estar e são diversos os termos utilizados para tentar defini-lo, tais como felicidade, satisfação, estado de espírito, afeto positivo, e ainda, uma avaliação subjetiva da qualidade de vida. Ainda para esses autores, “[...] bem-estar subjetivo é um construto que também sofre influência cultural”. A maneira como

vivenciam suas experiências através das crenças e das expectativas sobre o mundo, pode influenciar nessa percepção de bem-estar.

Silverstein & Parker¹ *apud* Ferreira & Barham (2011, p. 581) ainda acrescentam que “[...] o envolvimento em atividades sociais e de lazer em ambientes diversificados e que envolvem a interação com outras pessoas também seria importante para prever bem-estar físico e psicológico”. Por esse motivo, pode-se afirmar que a participação dos idosos em grupos visando à prática de atividades físicas pode contribuir nessa predição, uma vez que ocorre essa interação entre os indivíduos.

Diante da relevância da participação de idosos em Projetos que propiciem a prática de atividades físicas, destacamos o projeto de extensão Animar Sem Quedas da Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (ASQ/EEFD/UFRJ), que faz parte das ações do grupo ESQUINA – Cidade, Lazer e Animação Cultural. Este projeto contribui consideravelmente na perspectiva da prática de exercícios físicos para a prevenção de quedas, e traz, também, propostas de ampliação das possibilidades de lazer e de sociabilização dos seus participantes na Vila Olímpica da Maré (VOM).

Observa-se que a situação econômica do país, entre outros aspectos, tem como consequência uma grande desigualdade social que se torna visível, principalmente, quando se entra em contato com a dura realidade de um projeto que atua dentro de uma comunidade de baixa renda na cidade do Rio de Janeiro. Além disso, outro problema da região, que se vê com frequência nos noticiários, é a violência.

Diante desta situação, ao começar as atividades do ASQ na VOM esperava-se encontrar pessoas com medo, tristeza e desesperança. Porém, assim que o projeto

¹ SILVERSTEIN, M.; PARKER, M. G. Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. **Research on Aging**; v.24, n.5, p.528- 547, 2002.

começou a atuar na Maré, em 2012, para a surpresa de todos do ASQ, o que se viu foi um ambiente alegre, festivo, no qual o respeito e a união estão presentes em todas as atividades oferecidas pela VOM. A expectativa que não correspondeu à realidade está relacionada, principalmente, ao que é veiculado pela mídia, em termos de abusos aos direitos humanos e à violência cotidiana nesta comunidade.

Mas, os inúmeros problemas que estes indivíduos vivenciam geram um importante questionamento: como, em meio um ambiente adverso e, muitas vezes hostil, conseguem nos transmitir alegria, sensação de bem-estar e o sentimento de satisfação com a vida? Haverá influência ou não do Projeto Animar sem Quedas em suas vidas?

Nesta perspectiva, elegeu-se a seguinte questão de estudo para nortear a pesquisa: - Como o projeto Animar sem Quedas tem contribuído com a vida de quem o vivencia?

Para atender essa questão de estudo, o objetivo é discutir como o Projeto Animar sem Quedas tem contribuído com a vida de quem o vivencia, no sentido de identificar possíveis transformações a partir da participação neste projeto. A análise de como se constrói a percepção desses idosos pode contribuir para nortear as ações dos profissionais de Educação Física de uma forma mais humanizada, para que tenham um olhar mais amplo acerca da condição humana e de sua diversidade, e assim, proporcionar uma melhor compreensão, reconhecimento e valorização do ser humano.

Entendendo como se dá a construção desse processo, esses conhecimentos também podem ser utilizados como ponto de partida para o desenvolvimento de atividades voltadas para as necessidades apontadas no estudo, bem como fundamentar ações educativas que tenham como base a relação entre exercício físico, lazer e saúde.

Metodologia

A opção metodológica foi a técnica do grupo focal, que como técnica de pesquisa qualitativa obtém dados a partir de reuniões em grupo com pessoas que representam o objeto a ser pesquisado. (IERVOLINO E PELICIONI, 2001). Para as autoras, o objetivo do grupo focal é que haja uma maior interação entre o pesquisador e os participantes, por meio da discussão de um determinado tema definido por tópicos específicos.

A escolha de se levantar os dados através dessa técnica se deu por ser um método rápido e prático, que fornece informações válidas e confiáveis e, também, por diferir das entrevistas individuais, já que no grupo focal, os participantes interagem entre si e com o pesquisador e, dessa maneira, têm a oportunidade, ao ouvir o outro, de poder fundamentar melhor sua opinião acerca do assunto em questão ou até mudá-la, contribuindo para enriquecer o debate.

A amostra foi constituída por um grupo de 30 idosas (os), sendo 29 do sexo feminino e apenas um do masculino, com idade variando entre 60 e 83 anos, praticantes de exercícios físicos para prevenção de quedas, participantes do Projeto de Extensão o Animar Sem Quedas, promovido pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. As aulas acontecem às terças e quintas, na Vila Olímpica da Maré.

Os alunos foram divididos em dois grupos e a pesquisa foi realizada em dois dias, sendo um grupo de 15 alunos por dia, totalizando 30 participantes. No primeiro dia, a média de idade foi de 72,1 anos e no segundo, 67,5 anos. A média geral dos participantes foi de 69,8 anos.

Os procedimentos e a finalidade das entrevistas foram comunicados previamente aos participantes, assegurando-lhes o uso exclusivo das gravações para as finalidades da

pesquisa, bem como o seu anonimato. Dessa maneira, os entrevistados aceitaram o convite de participar voluntariamente e autorizaram a utilização do conteúdo abordado para os seus devidos fins.

Cada reunião durou aproximadamente 45 minutos e aconteceram ao final das aulas do projeto, na própria Vila Olímpica, em uma sala privada, devidamente organizada, arejada, iluminada, com espaço suficiente para que todos pudessem se sentir à vontade e ficarem dispostos em círculo, para facilitar a comunicação.

As questões abordadas com o grupo durante as reuniões foram as seguintes:

- 1) Quais os motivos que trouxeram vocês para participar do projeto Animar Sem Quedas?
- 2) Como eram as suas vidas antes de fazer parte do projeto? Como vocês se sentiam? E depois que passaram a frequentar as aulas, perceberam alguma mudança em relação ao que era antes?
- 3) Qual a importância da Vila Olímpica da Maré e do Animar Sem Quedas na vida de vocês?
- 4) Vocês conseguem perceber alguma diferença entre as aulas do Animar Sem Quedas e as demais aulas que vocês frequentam? Quais?
- 5) Quais os motivos que os levaram a permanecer frequentando as aulas do Animar Sem Quedas?

Resultados e Discussão

Contextualizando o projeto “Animar sem Quedas”

Antes de contextualizar o Projeto Animar sem Quedas, torna-se relevante tecermos algumas considerações acerca das quedas. Por se tratar de um acontecimento

cujas consequências são inúmeras e com alto grau de gravidade, as quedas se tornaram um motivo de grande preocupação na área da saúde. Porém, essas consequências podem ser amenizadas e os índices de quedas reduzidos, e uma das maneiras que pode contribuir para isso é a prática de exercícios físicos regulares e sistematizados. Os indivíduos que se exercitam regularmente podem enfrentar as quedas e suas consequências de maneira mais satisfatória que aqueles que não se exercitam. Segundo Chodzko-Zajko² *et al. apud* Paula (2010), os exercícios físicos podem minimizar os efeitos fisiológicos do sedentarismo, aumentando a expectativa de vida e limitando a progressão de doenças.

Ao minimizar os efeitos fisiológicos, o índice de quedas nos idosos poderá ser influenciado, apresentando uma diminuição em suas incidências. Dessa maneira, a prática de exercícios físicos vem atuar como uma medida preventiva em relação às quedas.

Partindo deste princípio e preocupado com esta problemática, o Grupo ESQUINA – Cidade, Lazer e Animação Cultural, sediado na EEFD/UFRJ, com o apoio do Projeto Prev-Quedas, do Instituto de Educação Física da Universidade Federal Fluminense, criou o Projeto de Extensão Animar sem Quedas, no ano de 2012.

O objetivo deste projeto é atuar junto a adultos e idosos na perspectiva de prevenir quedas, além de ampliar suas possibilidades de lazer e de sociabilização, uma vez que as opções de lazer nos locais de intervenção são muito limitadas. Além disso, sabe-se que a participação de adultos e idosos em grupos de convivência é extremamente importante para seu estado geral de saúde e de bem-estar.

² CHODZKO-ZAJKO, W.J.; *et al.* Exercise and physical activity for older adults. **Medicine Sci Sport Exercise**, v.41, n.7, p.1510-30, 2009.

Atualmente, o Animar Sem Quedas atua em 3 núcleos: na Vila Residencial da UFRJ (VR), na Vila Olímpica da Maré (VOM) e no Instituto de Psiquiatria da Universidade do Brasil (IPUB), e possui um total de aproximadamente 150 alunos, divididos nos três núcleos. Além da intervenção prática, o grupo se reúne uma vez por semana para estudar e debater sobre assuntos relevantes para a atuação, tais como: envelhecimento, quedas, exercícios físicos, lazer, metodologias, dentre outros.

Na VR, as aulas acontecem às terças e quintas-feiras, de 9h30 às 10h20; na VOM, também às terças e quintas, porém em dois horários: de 8h às 8h50 e de 9h às 9h50; enquanto no IPUB acontecem às terças e quintas, de 10h às 10h50 e de 11h às 11h50 e também na quarta, no horário de 13h30 às 14h20. As aulas são ministradas por uma dupla de alunos/monitores, do curso de Educação Física da UFRJ, com a supervisão de sua coordenadora.

Segundo Matsudo (2009), a recomendação de atividade física e saúde pública no idoso enfatiza quatro aspectos para a promoção de um envelhecimento saudável: atividades aeróbicas, fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio. Sendo assim, as aulas do ASQ são divididas, basicamente, em quatro momentos: exercícios aeróbicos, com estímulos variados durante a marcha, visando, também, ganhos em potência aeróbia; exercícios de equilíbrio estáticos e dinâmicos, desenvolvendo o sistema proprioceptivo; exercícios que desenvolvam a força e resistência muscular e a amplitude articular, para uma boa manutenção, melhora ou reabilitação física, tanto para os membros superiores, como para os inferiores; e exercícios para manter e/ou aumentar a flexibilidade ou apenas como relaxamento ao final de cada sessão de aula. Além disso, são utilizados exercícios para exercitar e desenvolver a cognição e a memória.

Além dessa intervenção prática, outro aspecto no grupo se destaca: o educar para a saúde. Sempre que necessário são fornecidas orientações acerca da saúde com objetivo de prevenir problemas, e são dadas explicações acerca da importância da prática de exercícios físicos e das mudanças de hábitos. Além disso, ainda, os alunos e alunas são orientados a buscar profissionais capacitados para resolver cada tipo de queixa apresentada.

Como já assinalado anteriormente, o projeto Animar Sem Quedas, além de atuar na prevenção de quedas e na educação para a saúde, tem também como objetivo, aumentar as possibilidades de lazer de seus alunos. Observamos que há inúmeras dificuldades para que possam fruir o lazer, porém, sempre que possível, são organizados eventos que têm por objetivo criar ambientes de descontração, de sociabilização e de aprendizagens. Estes eventos são os cafés da manhã especiais, visitas a museus; os Ciclos de Cinema e Envelhecimento e o Encontro sem Quedas.

O grupo Esquina – Cidade, Lazer e Animação Cultural realiza em todas as quintas-feiras do mês de outubro, o Ciclo de Cinema e Envelhecimento, na Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ. Neste evento é exibido um filme, seguido de um debate conduzido por um profissional especializado na temática suscitada pela película. Todos os alunos do Projeto Animar Sem Quedas são convidados e muitos comparecem, participando, se divertindo, aprendendo e enriquecendo o debate.

Ainda no segundo semestre, também na EEFD, acontece o Encontro sem Quedas, que, como o nome diz, é um encontro de todos os alunos dos núcleos (VR, VOM e IPUB), com a participação dos alunos da EEFD. Nesse evento, há uma palestra acerca de algum tema referente à saúde e ao envelhecimento, seguida de uma aula

prática, trazendo algum elemento cultural, como danças folclóricas, capoeira, entre outros, sempre dentro da proposta do projeto.

Além disso, outra ação promovida pelo projeto são as visitas ao Museu da Maré, onde se destaca a participação em um evento intitulado “Chá de Memória”, que tem como objetivo realizar um encontro com antigos moradores do Complexo da Maré acerca da história da comunidade. A dinâmica consiste em reunir os participantes do projeto, moradores da região, em torno de objetos, fotos e histórias contadas que possam remetê-los ao passado, reavivando suas memórias. Esta experiência possibilita desde reflexão histórica, percepção e construção de sentidos, releituras de variados desafios enfrentados pela comunidade, principalmente pelo idoso, até o sentimento de apropriação e pertencimento. Ao final, todos visitam e vivenciam toda a exposição oferecida pelo Museu.

Uma das intenções do Projeto Animar Sem Quedas para o futuro é conseguir ampliar as possibilidades de lazer para seus alunos, pois acredita no lazer como uma possibilidade para a transformação e conseqüente evolução social do indivíduo, e não apenas como uma vivência do tempo desconectada e alienada da realidade. Neste sentido, concorda-se com Iwanowicz (2000, p.109), ao afirmar que:

[...] o lazer refere-se, no sentido mais amplo, à atuação social na qual as pessoas possam participar do processo de socialização, realizando todo tipo de trabalhos gratuitos e criativos, mas de valor social, sem esperar prêmio ou reconhecimento, a não ser a satisfação de estar fazendo parte da evolução de uma comunidade.

Porém, ampliar essas opções de lazer não é uma tarefa tão fácil, pois não depende apenas da intervenção do projeto. É necessária a elaboração de políticas públicas que possam estimular a vivência das variadas dimensões culturais do lazer, de modo que idosos de baixa renda tenham a chance de se sentir integrados.

Sendo assim, conhecendo as limitações de opções de lazer na Maré e sabendo que a participação de adultos e idosos em grupos de convivência é extremamente benéfica para seu estado geral de saúde e de bem estar, o Animar Sem Quedas, continuará buscando alternativas de lazer para contribuir com a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos seus alunos, fatores indispensáveis para um bom envelhecimento.

Motivos para Participar do Animar sem Quedas

Diante da proposta apresentada pelo projeto ASQ, espera-se que algumas mudanças benéficas sejam alcançadas através da prática de exercícios físicos e das demais ações propostas pelo projeto. A seguir serão apresentadas e discutidas as falas dos participantes dos grupos focais, diante das quais se pode constatar tais benefícios.

De acordo com Matsudo; Matsudo; Barros Neto³ *apud* Paula (2010, p.30), com o envelhecimento:

[...] ocorre o aumento do peso corporal, diminuição da estatura, aumento da massa de gordura corporal, diminuição da taxa metabólica basal, da massa muscular esquelética e da massa óssea. O dispêndio total de energia diminui progressivamente ao longo da vida adulta. Observa-se, também, a diminuição do número e tamanho das fibras musculares (principalmente do tipo IIb), perda da força muscular, hipotrofia do cérebro e diminuição de memória. Quanto às variáveis metabólicas, observa-se diminuição da potência aeróbica.

Sabendo-se da importância do exercício físico para uma vida mais saudável, quando as pessoas são questionadas acerca de quais os motivos que as levam à tal prática, na maioria das vezes, a resposta é a melhoria que o exercício físico proporciona

³ MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.8, n.4, p.21-32, 2000.

à saúde. E, ao abordarmos sobre esse assunto durante as reuniões do grupo focal, obtivemos essa comprovação.

A primeira pergunta feita ao grupo buscava perceber as razões que os levaram a participar do projeto Animar sem Quedas. A maioria relatou a busca por melhoria da saúde e do bem-estar, já que em seu entendimento, a velhice vem “acompanhada” de muitos problemas de saúde. Pode-se verificar isso, quando o aluno afirma que “[...] o que me fez procurar fazer exercícios e o projeto foi para recuperar minha saúde, minha autoestima e o meu bem-estar” (T., 66 anos). Há muito relatos referentes a dores, articulares e/ou musculares, e por recomendação médica, procuraram praticar algum tipo de exercício.

Nesse sentido, a prática do exercício físico tem papel preponderante no que diz respeito à saúde, uma vez que pode contribuir para amenizar ou, até mesmo, sanar algumas doenças. Outros benefícios conhecidos são a melhoria do sistema motor para diminuir o comprometimento que se costuma observar nesta faixa etária, e a ampliação da capacidade funcional do indivíduo, cuja redução ocasiona perda de independência e autonomia. Também há ganho de resistência aeróbia, aumentando a capacidade cardiovascular e, conseqüentemente, a diminuição da hipertensão, bem como redução nas taxas de colesterol e glicose. (SAFONS; PEREIRA E COSTA, 2013; UENO *et al.* 2013). Gallo *et al.* (2013, p. 93) ratificam essa questão quando afirmam que a “[...] prática regular de atividade física torna-se um importante aliado na prevenção de doenças, promoção, proteção e reabilitação da saúde, bem como pode beneficiar todas as esferas de vivência do idoso”.

Outro fator, que também é considerado como um problema de saúde e que foi bastante mencionado pelos informantes, é a incidência de quedas devido à falta de

equilíbrio. Assim, muitas pessoas resolveram participar ao perceberem que seus objetivos estavam coadunados com os do projeto, isto é, a intenção era reduzir o índice de quedas. Os participantes relataram que percebiam uma falta de equilíbrio ao se locomoverem, e, muitas vezes, esse desequilíbrio contribuía para uma grande incidência de quedas no seu cotidiano. “Antes de vir fazer as aulas, eu caía duas, até três vezes por semana, porque perdia o equilíbrio. Tinha medo até de subir as escadas. Agora? Agora não tenho mais medo. Estou curtindo meus 70 anos maravilhosamente bem. Agora, né, agora! De três anos pra cá, depois que entrei aqui é que estou curtindo” (H., 70 anos).

Como se pode observar, a prática de exercícios físicos específicos, nesse caso para o equilíbrio, parece contribuir tanto para a os aspectos físicos, quanto para os psicológicos do aluno.

Segundo o relatório global da OMS, aproximadamente 28% a 35% das pessoas com mais de 65 anos de idade sofrem quedas a cada ano, e se a idade for superior a 70 anos, essa proporção sobe para 32% a 42%. As consequências das quedas em idosos são inúmeras, dentre elas, acelerar o declínio da saúde e o aumento do risco de institucionalização. É comum ocorrerem várias fraturas, que podem levar o indivíduo à morte, além disso, depois da queda o indivíduo pode desenvolver um maior medo de cair, restringindo, assim, suas as atividades. Enfim, as quedas configuram um sério problema para o sistema de saúde, pois, há uma elevação dos custos causados pela demanda de serviços especializados e pelo aumento da quantidade de hospitalizações. (PERRACINI & RAMOS, 2002).

As quedas em idosos são decorrentes de vários fatores, que podem ser classificados em intrínsecos ou extrínsecos. A OMS cita em seu relatório global esses fatores como os principais para o risco de quedas.

Os fatores intrínsecos são aqueles que abrangem características dos indivíduos que são relacionadas ao corpo humano. Segundo a OMS:

[...] idade, gênero e raça, por exemplo, são fatores de risco biológicos não modificáveis. Estão também associados às mudanças devidas ao envelhecimento, tais como o declínio das capacidades físicas, cognitivas e afetivas, e à comorbidade associada às doenças crônicas. A interação entre os fatores biológicos e os riscos comportamentais e ambientais aumenta os riscos de quedas. A perda de força muscular, por exemplo, leva a uma perda de função e um maior nível de fragilidade, o que intensifica o risco de quedas devido a alguns riscos ambientais. (SÃO PAULO, 2010, p. 14).

Downtown⁴ *apud* Paula (2010) acrescenta outros fatores considerados como intrínsecos, como os problemas de visão, doenças neurológicas, alteração postural, arritmias cardíacas e depressão.

Os fatores extrínsecos são os fatores de risco ambientais, relacionados ao ambiente em que o idoso vive. Os problemas domésticos incluem degraus altos e/ou estreitos, superfícies de escada escorregadias, tapetes soltos e iluminação insuficiente, pisos escorregadios ou desnivelados, além dos problemas em espaços públicos, tais como calçadas quebradas ou irregulares, iluminação insuficiente e raízes de árvores. (SÃO PAULO, 2010, p. 14).

Sendo assim, além da intervenção prática, o projeto Animar Sem Quedas atua em outra perspectiva: a de educar para a saúde. Os participantes recebem orientações, de forma preventiva, acerca dos fatores intrínsecos e extrínsecos que possam levar às quedas, e de como a mudança de certos hábitos é importante para evitá-las; além de explicações de como a prática de exercícios físicos pode contribuir para reduzir a incidência de quedas.

⁴ DOWNTOWN, J. Falls in the Elderly. In: BROCKLEHURST, J. C.; TALLIS, R. C.; FILLIT, H. M. **Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology**. London: Churchill Livingstone, 4.ed. 1992. (p.317-324).

Além da melhoria na saúde, outro motivo que foi muito citado pelos informantes foi poder participar de uma atividade em grupo, na qual pudessem fazer novas amizades e manter as antigas. Ter com quem interagir, conversar, descontrair e ter com quem dividir seus problemas é citado, quase com unanimidade, como algo muito importante para a vida deles. Isso pode ser confirmado quando os alunos dizem “[...] aqui temos muitos amigos, conversamos muito, a alegria é cada dia maior, porque aqui nós somos uma família” (D., 74 anos) ou ainda “[...] me sinto tão feliz aqui, porque encontro minha família, minhas amigas e ‘tá’ tudo bem” (M., 81 anos).

Os grupos de convivência, tais como os projetos que tenham entre seus objetivos a sociabilização dos idosos, são de grande importância para a construção de uma percepção acerca do bem-estar. As trocas de experiências, a ajuda mútua, a afetuosidade e as relações interpessoais que se observa nesses grupos são de fundamental importância para um envelhecimento bem sucedido. Passareli e Silva (2007) afirmam que participar de grupos, sejam eles quais forem, é um fator favorável para o bem-estar subjetivo. As relações sociais positivas são necessárias para o desenvolvimento desse bem-estar.

Muitos dos entrevistados relataram que se sentem muito sós, em alguns casos, até rejeitados pela própria família. Quando a aluna fala “[...] meu filho sai e não me leva, fico muito sozinha em casa, muito triste, choro muito; mas quando chego aqui, converso bastante” (M.L.77 anos), podemos ver a dimensão da importância que a convivência em grupo tem para esses idosos, já que é nesse momento que eles têm a oportunidade de se expressar, trocar ideias, experiências e ser ouvidos, podendo, inclusive ser esse, o único momento que terão essa chance.

Para Ueno *et al.* (2013), no que diz respeito ao aspecto social, praticar exercícios físicos em grupo pode ser muito benéfico por promover uma interação social, com

trocas de experiências e sentimentos. Pode ainda, permitir uma maior participação na sociedade, envolvendo o sujeito em outros encontros, festas, viagens, transcendendo os aspectos físicos e gerando um bem-estar psíquico.

Transformando Vidas

Durante a pesquisa, procurou-se identificar como os idosos se sentiam antes de participarem das aulas do projeto Animar Sem Quedas, como eram suas vidas e se houve alguma mudança em relação ao que era antes. Conforme mencionado anteriormente, fisiologicamente falando, com o envelhecimento, surgem alguns efeitos negativos para os indivíduos. Perda de massa óssea e muscular, a diminuição da lubrificação entre as articulações, entre outros, e dessa maneira, algumas dores podem surgir com a chegada da velhice. A maioria dos participantes mencionou que as dores eram constantes, principalmente nas articulações, o que os levava sempre a procurar atendimento médico. “Eu estava com uma dor no braço que não aguentava levantar e nos joelhos também” (M., 79 anos); “[...] eu levei um tombo e quebrei a clavícula, não levantava o braço, de tanta dor, mas vim pra cá porque o médico mandou” (D., 66 anos); “eu sentia uma dor no braço e na coluna” (R., 65 anos).

E agora? Como estão essas dores? “Agora não sinto mais nada, faço tudo e não dói” (M., 79 anos); “[...] a professora ajudou muito com meu ombro, mexo agora normalmente, não sinto nenhuma dor, ela é uma bruxinha, uma feiticeira, porque consegui me curar” (D., 66 anos); “[...] estou melhor dos problemas que sentia; a dor na coluna, ainda sinto um pouco, mas melhorou bastante depois que passei a fazer as aulas aqui” (R., 65 anos).

Ueno *et al.* (2013) alertam sobre a importância da manutenção de bons níveis nos componentes na capacidade funcional, que são agilidade, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, resistência de força e resistência aeróbia, que contribuirão para a realização das tarefas de modo eficaz. E o exercício físico, com foco nesses componentes, pode trazer resultados benéficos para os indivíduos, melhorando, assim, a sensação de bem-estar.

Além disso, de acordo com Safons; Pereira e Costa (2013, p.2014),

[...] o treinamento de força aumenta a capacidade oxidativa e promove algumas modificações estruturais do tecido muscular, revertendo o processo de perda de mitocôndrias, desenvolvendo a força e minimizando o ritmo da perda da massa muscular. [...] Um programa de treinamento resistido, com ou sem pesos, planejado e adequado, pode resultar em aumento significativo na força, no equilíbrio, na densidade mineral óssea e na flexibilidade, além de uma moderada hipertrofia muscular.

A perda de massa óssea (osteopenia) e da muscular (sarcopenia) é acentuada com a chegada do envelhecimento e é considerado um fenômeno natural, não tendo como escapar das consequências prejudiciais que aparecem com o surgimento da velhice. O treinamento de força se mostra como uma opção eficaz no retardamento desse declínio natural, além de propiciar uma melhor independência e autonomia, contribuindo na melhoria na habilidade para desempenhar as atividades de vida diárias.

Dessa maneira, nota-se a importância do exercício físico regular e adequado para a saúde dos participantes do projeto, e é com base nessas informações que o ASQ vem atuar.

Outro fator importante mencionado pelos participantes foi em relação à vida produtiva. Para Mendes *et.al* (2005, p.424) a aposentadoria é considerada como o momento em que o indivíduo se distancia da vida produtiva, afirma, ainda que estudos acerca da aposentadoria revelam que, comumente é gerada uma crise no indivíduo.

Sendo assim, muitos entrevistados relataram que antes se sentiam deprimidos, pois ficavam muito tempo sozinhos em casa, sem ter com quem conversar, sem atenção, e que isso começou a partir do momento que se aposentaram.

Isso pode ser constatado nas falas, quando destacam que “Depois que me aposentei fiquei muito mal, não gostava de conversar; hoje me sinto mais solta” (M., 67 anos); “Tive depressão severa depois da aposentadoria, agora estou gostando, porque conheço novas pessoas” (D., 68 anos); “Eu fiquei muito desanimada depois que me aposentei; só queria ficar deitada. Agora me sinto bem melhor, muito mais animada” (R., 65 anos). O trabalho, para muitos, pode representar o fato de sentir-se vivo, útil e produtivo, e a aposentadoria, de certa forma, pode significar que o sujeito não tem valor, já que ele se retira do mercado de trabalho, encerrando esse ciclo produtivo.

Alves Júnior (2011, p.8) destaca o trabalho e a relação com os meios de produção como fatores que possuem grande influência no envelhecimento social. Segundo o autor, “[...] muitos estigmas do significado do ‘ser velho’ têm origem na valorização que é dada ao trabalho e ao engajamento produtivo, que no curso da vida acabam ficando cada vez mais presentes”. A partir do momento que esse indivíduo não se vê mais inserido no mercado de trabalho, fazendo parte do processo de produção, tende a entrar em um processo de envelhecimento social, por não se sentir mais útil para a sociedade. Enfim, a ideia que permanece é a de que se não produz, não serve mais.

Porém, não é só a aposentadoria o motivo da depressão. Perdas de entes queridos, abandono, condições financeiras, entre outros, são alguns motivos que levaram alguns participantes a esse estado psicológico. Nesse sentido, os grupos de convivência contribuem para amenizar esse problema, pois os informantes relatam que se sentem mais felizes e animados quando estão em companhia dos professores e dos

colegas de turma. Muitos disseram que ao participar do grupo, sentem-se verdadeiramente amados.

Por outro lado, a aposentadoria pode contribuir de forma positiva. Camargo (1986, p.13) afirma que a aposentadoria, aliada ao aumento da expectativa de vida, contribuíram de forma vigorosa para a mudança de alguns hábitos nos idosos, como, por exemplo, uma maior dedicação aos momentos considerados como lazer, uma vez que terão mais tempo livre disponível para isso. Sendo assim, a participação em atividades sociais, incluindo os grupos destinados às atividades físicas e ao lazer, se torna de grande importância no processo de reinserção do idoso na sociedade.

Porém, conforme Alves Junior (2009, p.37), deve-se atentar para que os espaços onde são realizadas tais atividades não sejam compartilhados exclusivamente por idosos, pois, dessa maneira, podem empobrecer o convívio social com outras gerações, tornando os grupos verdadeiros ‘guetos’ de velhos. A possibilidade de velhos e jovens conviverem pode gerar benefícios para todos na medida que diferentes modos de viver e de ver o mundo se defrontam. As chances de trocas e de novas aprendizagens são grandes.

Para reafirmar a importância da intergeracionalidade buscamos apoio em Carreras⁵ (2002) *apud* Alves Júnior (2011, p. 56), no comentário acerca da educação intergeracional, cujos objetivos são:

[...] propiciar interações intergeracionais, relações entre gerações, trocas sociais, incorporando as pessoas no seu tempo, resistindo contra as discriminações e a ausência de vínculos, buscando, como consequência, novos vínculos sociais tanto para jovens, adolescentes e adultos, que na sociedade da mundialização e da globalização, ficam cada vez mais excluídos (marginalizados e inadaptados) dos benefícios oriundos das mesmas. Através da Educação Intergeracional e dos programas intergeracionais se ocupa um novo espaço na

⁵ CARRERAS, J. S. **Pedagogia Social y programas intergeneracionales**: educacion de personas mayores. Malaga: Aljibe, 2002. 240 p.

educação social, que trabalha visando facilitar a compreensão das novas exclusões e ao mesmo tempo, abordando estas questões, não só em função de uma só categoria ou setor – os idosos – mas sim, pensando em todos os grupos sociais que ainda permanecem nessa situação, por qualquer fator que seja, e que desejem reincorporar-se ou juntar-se a construção de novos vínculos sociais.

Partindo deste princípio, o Projeto Animar Sem Quedas ressalta a importância das relações intergeracionais na sua intervenção como projeto de extensão, no sentido de facilitar a troca de valores, sentimentos e conhecimentos entre as gerações, amenizando a segregação e a discriminação no que diz respeito ao idoso. Sendo assim, o projeto tem nesses espaços de atuação, a possibilidade de propiciar tal interação entre gerações, e, por esse motivo, tem como proposta não restringir o acesso a uma idade cronológica específica, ainda que as atividades sejam direcionadas para atender grupos formados na sua maioria por idosos.

Ressaltando a Dimensão Afetiva da Saúde e o Lazer

Quando questionados acerca da importância da Vila Olímpica e do projeto Animar Sem Quedas, os entrevistados citaram as atividades que são oferecidas, como uma oportunidade de sair de casa, participar de um grupo, onde podem encontrar os amigos, se distrair, interagir e se confraternizar com os professores e com os outros alunos.

Algumas expressões que foram mais mencionadas como respostas foram “[...] fiz muitas amizades” (M., 83 anos), “[...] aqui nós somos uma família” (J., 65 anos); “[...] todo mundo é solidário” (L., 62 anos); “[...] chego aqui e é uma animação só” (F., 66 anos); “[...] a gente conversa muito” (H., 70 anos); “[...] é um lazer pra gente” (D., 74 anos); “[...] a gente se diverte” (J., 68 anos); “[...] temos muitas alegrias” (E., 72 anos).

Observa-se, portanto, a dimensão afetiva nessas relações, ressaltando-se a importância da convivência em grupos e das relações humanas para a saúde e o bem-estar dos participantes desses grupos. Para Wallon⁶ *apud* Almeida (1999, p.45), “[...] o meio é uma circunstância necessária para a modelagem do indivíduo. Sem ele a civilização não existiria, pois, foi graças à agregação dos grupos que a humanidade pode construir os seus valores, os seus papéis, a própria sociedade”.

Nesta perspectiva, consideramos como meio, o ambiente a nossa volta, onde o sujeito vive, interage e onde irá desenvolver suas relações sociais. Nesse sentido, o projeto Animar sem Quedas pode contribuir consideravelmente no âmbito da saúde, ao realizar esses encontros para as aulas de prevenção de quedas.

Além disso, para eles, a prática de exercícios físicos contribui com a melhoria nas atividades de vida diárias, ao proporcionar uma maior mobilidade, o que representa uma maior independência, facilitando as atividades ocupacionais e recreativas. Sentem-se mais leves, mais dispostos.

Essa dimensão afetiva da saúde também foi identificada quando os alunos foram perguntados sobre as aulas do Animar Sem Quedas. Sabe-se que cada aula tem sua especificidade; que cada profissional envolvido tem sua individualidade, sua maneira própria de conduzir a sua aula. Porém, em se tratando de idosos, é preciso que se tenha um grande conhecimento teórico, para embasar o que se desenvolve, além de uma metodologia diferenciada, sem contar com a atenção especial que deve ser dispensada à esse grupo.

⁶ WALLON, H. La psychologie génétique. **Enfance**, v.12, n.3, p.220-231, 1959.

Quando questionados se eles conseguiam diferenciar as aulas do ASQ das demais aulas que eles frequentavam, o que mais chamou a atenção deles foi a maneira como os professores os tratam. Muitos ressaltaram que no Animar Sem Quedas o tratamento é muito diferente do que se tem visto por aí. “A gente é tratado com educação” (G., 64 anos); “[...] os professores estão sempre passando alegria pra gente, vocês dão aula com a alma” (R., 65 anos); “[...] eles (os professores) são muito carinhosos” (G., 68 anos); “[...] vemos muita troca de afeto dos professores com os alunos” (G., 68 anos); “[...] vocês são amigos, nos ouvem, nos dão atenção, e ninguém gosta muito de dar atenção ao velho” (F., 66 anos); “[...] vocês não tratam a gente como velhos; vocês nunca chamaram a gente de velho, sempre dizem: vamos, meninas. A gente se sente bem com isso” (D., 74 anos); “[...] vocês se interessam pelo aluno, perguntam toda hora se estamos bem; se a gente falta a aula, vocês perguntam se houve alguma coisa séria, se ‘tá’ tudo bem, a gente não vê isso com os outros professores” (G., 72 anos); “[...] aqui é meu porto seguro; a aula de vocês faz muita diferença sim, o tratamento que tenho aqui não tenho em lugar algum” (D., 66 anos).

Essas foram algumas respostas que vem confirmar a importância das relações interpessoais e como a troca de afeto é essencial para a construção dessa relação e para a convivência saudável entre os indivíduos. Ao final, relataram a importância dessa relação professor x aluno, na construção do seu bem-estar.

Mendes *et al.* (2014, p.1603) alertam acerca da atuação do profissional da Educação Física nesse processo das relações sociais, quando falam da “[...] necessidade de abrir espaços de contato que favoreçam a configuração de relações permeadas por confiança e amizade, sem o estabelecimento de hierarquizações”.

À medida que se consegue dar uma maior atenção a essa dimensão afetiva da saúde, considerando a afetividade como um fator crucial para as relações humanas, se torna mais fácil compreender o “outro”.

O profissional deve procurar observar o outro através de uma perspectiva existencial e levar em consideração a importância da dimensão afetiva para a saúde, o que pode colaborar para que os profissionais de Educação Física tenham um olhar mais amplo acerca da condição humana e sua diversidade (MENDES *et al.*, 2014).

Portanto, é preciso que o profissional se liberte de preconceitos para poder compreender, respeitar e aceitar o outro, seus desejos, suas frustrações, suas alegrias, suas tristezas; compreender quem ele é, o que representa e o seu papel dentro do meio ao qual está inserido e nas relações sociais e, dessa maneira, direcionar as ações para o grupo, colaborando no bem-estar coletivo.

Pode-se verificar, portanto, que o idoso sente a necessidade de ser acolhido, respeitado, valorizado para ser reconhecido e reconhecer a sua própria importância na sociedade e que isso, ainda não é dado a devida importância pelos profissionais de Educação Física e nem pela sociedade em geral.

Acolher, respeitar, valorizar, estabelecer a confiança e a amizade entre as partes envolvidas será importante para que o indivíduo se sinta reconhecido e valorizado, reconhecendo sua importância na sociedade enquanto ser humano. Esse, também, é um dos objetivos do projeto ASQ, enquanto projeto de extensão universitária, pois sabemos que esses valores são fundamentais para se obter resultados positivos em relação à saúde.

Outra questão mencionada para diferenciar as aulas do ASQ com as demais foi o fato do projeto possibilitar outras opções de lazer para o grupo. Houve muitos relatos

que na comunidade as opções são muito escassas, e, somado a isso, alguns obstáculos vêm contribuir para dificultar o acesso ao lazer, como a falta de recursos financeiros, a violência e a falta de segurança, o transporte público inadequado e insuficiente, a falta de companhia e a localização dos eventos. Sendo assim, o projeto se propõe a ampliar suas ações em uma dimensão situada para além das atividades físicas.

Segundo Alves Júnior e Dias (2013, p.67), as contribuições que o lazer pode proporcionar são inúmeras, incluindo a abrangência da animação cultural, que foca em atender a grupos sociais, onde predomina os grupos de idosos e/ou aposentados. Este fenômeno é considerado contemporâneo e tem-se discutido os motivos que incentivaram tais ações visando esses grupos.

Ainda para esses autores, “[...] é no contexto das políticas sociais que se esboçam os primeiros passos do que se pode interpretar como benefícios para a população idosa e seu acesso ao lazer”. (p.70) Com o crescimento do número de idosos é necessário que sejam criadas ações sociais, visando melhorar as condições da população idosa.

Partindo deste princípio, o projeto vem, na percepção dos alunos, contribuir no sentido de proporcionar lazer e cultura para eles, através do Ciclo de Cinema e Envelhecimento, do Encontro Sem Quedas, além das visitas a museus e encontros informais, onde são realizados cafés da manhã especiais, criando um ambiente de descontração e de confraternização. Essas ações de promover opções de lazer aos alunos não são observadas por eles em outras modalidades oferecidas pela Vila Olímpica.

Dessa maneira, observa-se a necessidade de se desenvolver ações que possam melhorar as condições para o envelhecimento e, conseqüentemente, levar qualidade de

vida para esses indivíduos. É nesse sentido que o lazer tem seu papel dentro desse contexto de mudança no processo de envelhecimento.

Com relação aos motivos que levam os idosos a permanecerem no projeto Animar Sem Quedas, mais uma vez, o que sobressaiu foram os benefícios psicossociais, através da afetividade com que as aulas são conduzidas e os benefícios fisiológicos. Podemos verificar isso quando os alunos respondem as perguntas dizendo “[...] eu gosto da aula por causa do carinho, paciência e amor que os professores têm pela gente” (F., 66 anos); “[...] aqui a gente trabalha também o emocional, aumenta a autoestima da gente” (T., 66 anos), “[...] a gente é muito feliz aqui” (J., 68 anos); “[...] se você não fosse simpática, a gente não estaria aqui” (A., 78 anos); “[...] a gente se sente abraçado” (L., 62 anos); “[...] porque vocês nos incentivam o tempo todo” (G., 72 anos).

Mahoney e Almeida⁷ *apud* Tassoni e Leite (2013, p. 263), apoiadas na teoria walloniana, afirmam que a afetividade “[...] refere-se à capacidade, à disposição do ser humano de ser afetado pelo mundo externo e interno por meio de sensações ligadas a tonalidades agradáveis ou desagradáveis”. É no sentido do que é afetado que o indivíduo direciona seus pensamentos e suas ações.

De acordo com Toro⁸ *apud* Ribeiro (2010, p. 407), “[...] os fatores que integram a afetividade são a capacidade de identificação, a abertura à diversidade, o altruísmo e a capacidade de estabelecer laços e relações”. Isso pode ser observado em grupos formados para a prática de exercícios físicos, principalmente em grupo formado por um maior número de idosos, como acontece com o Animar Sem Quedas.

⁷ MAHONEY, A. A.; ALMEIDA, L. R. A dimensão afetiva e o processo ensino-aprendizagem. In: MAHONEY, A.; ALMEIDA, L. **Afetividade e aprendizagem: contribuições de Henri Wallon**. São Paulo: Loyola, 2007. (p. 15-24).

⁸ TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás/EPB, 2002. 158 p.

Em relação a outros benefícios, há relatos que “[...] os exercícios nos proporcionam uma melhoria na nossa vida” (T., 66 anos); “[...] eu consigo levantar e abaixar, até o chão” (H., 70 anos); “[...] recebemos orientações sobre a saúde, o que podemos ou não fazer, e isso é muito importante” (J., 65 anos); “[...] respeita nosso limite, a intensidade não é forte” (D., 74 anos); “[...] não sinto mais as dores que sentia antes, por isso permaneço, porque me sinto muito bem” (S., 61 anos).

Atualmente vêm se comprovando, ao longo do tempo, os benefícios da prática de exercícios físicos em relação à saúde e à qualidade de vida da população. Segundo Matsudo (2009, p. 78), “[...] a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento”. Portanto, é necessário ressaltar a importância na mudança de hábitos, uma vez que a inatividade física pode ser considerada fator de risco para o surgimento de algumas doenças, portanto, estimular a prática de alguma atividade física, se torna imprescindível em qualquer fase da vida. (PEDROSO *et al.*, 2013).

Cabe ainda ressaltar outro assunto, que não foi abordado diretamente nas perguntas, mas que foi observado durante as entrevistas, que se refere à habilidade que os participantes têm para lidar com as adversidades. Ainda que tenham consciência dos problemas enfrentados e que nem sempre conseguem superá-los, verificou-se que estar em grupo é fundamental para a adaptação frente a esses problemas, no sentido que a convivência contribui para a sua solução, pois há um apoio mútuo diante das situações críticas, uma interação e empatia, e, dessa maneira, o indivíduo se sente mais encorajado, esperançoso, otimista e confiante para superar as adversidades. F., de 66 anos, nos descreve isso quando diz que “[...] esse negócio de falta de memória é uma

cortina que se fecha, mas outras se abrem. Poder caminhar, pegar ônibus, já é uma grande coisa. Precisamos ter sabedoria com o que estiver ao nosso alcance e não esmorecer.”. Outro relato que ratifica a importância de estar em grupo para enfrentar os problemas é o da aluna J., de 65 anos: “[...]quando chegamos aqui na VOM, nem parece que estamos na Maré, dentro desses problemas. A gente sabe o que acontece na comunidade, mas tem que encarar e aqui dentro do grupo, com nossos amigos, parece que nada disso existe lá fora”.

Todas essas respostas obtidas durante as entrevistas refletem a confiança que o aluno tem pelo trabalho do professor, além de perceberem a importância da convivência em grupo, para o aspecto emocional. Dessa maneira, os resultados vêm mostrar que os benefícios físicos, emocionais e sociais nas aulas do Animar Sem Quedas são de grande importância na construção do bem-estar de seus alunos.

Considerações Finais

Durante a pesquisa verificou-se que os idosos vêm percebendo o quadro que vem se desenhando atualmente a respeito da longevidade e desejam fazer parte desse número de idosos que vem crescendo, porém, querem envelhecer, sim, mas gozando de boa saúde e com qualidade de vida.

Sentindo no corpo as consequências da senescência, sabem que uma das maneiras que pode amenizar tais consequências e, com isso, melhorar sua saúde, sua qualidade de vida e seu bem-estar, é a prática de exercícios físicos. Esse foi um dos motivos que os levaram a procura de um espaço onde pudessem praticar tais exercícios. Para eles, a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios fisiológicos, contribuindo para a sua independência e autonomia, pois, participando das aulas, se

sentem mais dispostos para realizar as atividades da vida diária, sem precisar de ajuda, além de gerir a própria vida e tomar decisões sozinhos. Se sentir independente durante a velhice é de fundamental importância para o bem-estar dos idosos.

Além disso, participar de uma atividade em grupo apresenta-se como uma maneira de manter o indivíduo inserido na sociedade. Muitos idosos se sentem discriminados, como se estivessem abandonados, não apenas pela própria família, mas pela sociedade em geral, o que ainda é um traço cultural que carregamos. Por isso, muitos deles ainda se sentem à margem da sociedade.

Porém, o que se constata é que o convívio em grupos sociais propicia as trocas de experiências, de conhecimentos, de ideias e, além disso, a troca de carinho, de afeto, de sentimentos, de fundamental importância para um envelhecimento bem sucedido e, conseqüentemente para seu bem-estar. Para o idoso é de fundamental importância se sentir acolhido, respeitado, valorizado e reconhecido como parte integrante na sociedade em que vive.

Portanto, podemos concluir que a percepção da saúde e o do bem-estar pelo idoso participante do Animar Sem Quedas, na Vila Olímpica da Maré, é atribuída aos benefícios físicos e mentais que a prática de exercícios físicos lhes proporcionam, bem como às relações interpessoais, ou seja, a convivência com os demais participantes no grupo e os impactos psicossociais que essas relações causam no indivíduo.

Além disso, podemos ressaltar o lazer atuando de forma relevante na contribuição para a sociabilização do idoso; é nesse momento que ele tem a possibilidade de trocar com outros suas experiências, suas emoções; de pôr em prática a sua comunicação; e aprender coisas novas. Sendo o lazer uma prática social e sabendo que essas práticas são estabelecidas a partir de um conjunto de relações sociais, e não

das características individuais do indivíduo, o lazer também vem contribuir para uma melhor satisfação do indivíduo, melhorando sua qualidade de vida, aumentando sua autoestima, promovendo sua valorização e despertando o respeito da sociedade.

Concluimos, ainda, que a relação professor x aluno, durante a prática de exercícios físicos contribui de forma preponderante nesse processo de construção do bem-estar. A confiança que o aluno tem em relação ao conhecimento prático-teórico do professor, na medida em que este lhes orienta acerca de assuntos de seus interesses, contribuindo para a sua saúde, é de grande importância para o idoso. Além disso, essa troca de afetividade entre professor e aluno percebida durante as aulas e a maneira como o profissional prioriza esse tipo de relação, fazem com que os idosos se sintam respeitados, acolhidos e valorizados, contribuindo, dessa forma, para um envelhecimento físico-emocional mais saudável.

Sendo assim, cabe ao profissional de Educação Física procurar receber formação para a construção de saberes relativos ao domínio afetivo e despir-se dos preconceitos culturais em relação ao idoso, procurando desenvolver ações que possam favorecer o bom envelhecimento, seja através de exercícios físicos específicos, seja ao valorizar o idoso como sujeito que ainda tem muito o que participar da vida social.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.20, n.2, p. 153-164, 2004.

ALBUQUERQUE, F. R. P. C.; SILVA, L. G. C. Tendência dos níveis e padrões de mortalidade e seus diferenciais regionais no período 2000-2030: Brasil, grandes regiões e unidades da federação. In: ERVATTI, L. R.; BORGES, G. M.; JARIM, A. P. **Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população**. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. (p.49-86).

ALMEIDA, A. R. S. **A emoção na sala de aula**. Campinas: Papyrus, 1999 (Coleção Papyrus Educação).

ALVES JUNIOR, E. D. **Envelhecimento e vida saudável**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2009. 316 p.

_____. **A pastoral do envelhecimento ativo**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2011. 198 p.

ALVES JUNIOR, E. D.; DIAS, C. Lazer: um direito de todos. In: ALVES JUNIOR, E. D. (Org.). **Sinais sociais. Sesc. Dep. Nacional**, Rio de Janeiro, v.8, n.23, set/dez . 2013. 160 p.

CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer**. São Paulo: Brasiliense, 1986. 101 p.

CAMPOS, M. B; BORGES, G. M. Projeções de níveis e padrões de fecundidade no Brasil. In: ERVATTI, L. R.; BORGES, G. M.; JARIM, A. P. **Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI**: subsídios para as projeções da população. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. (p.30-41).

CARRERAS, J. S. **Pedagogia Social y programas intergeneracionales**: educacion de personas mayores. Malaga: Aljibe, 2002. 240 p.

CHODZKO-ZAJKO, W.J.; *et al.* Exercise and physical activity for older adults. **Medicine Sci Sport Exercise**, v.41, n.7, p.1510-30, 2009.

CID, L.; SILVA, C.; ALVES, J. Atividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. **Motricidade**, Vila Real, v.2, n.3, p. 47-55, abr. 2007.

DOWNTOWN, J. Falls in the Elderly. In: BROCKLEHURST, J. C.; TALLIS, R. C.; FILLIT, H. M. **Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology**. London: Churchill Livingstone, 4. ed. 1992. (p.317-324).

FERREIRA, H. G.; BARHAM, E. J. O Envolvimento de idosos em atividades prazerosas: Revisão da Literatura sobre Instrumentos de Aferição. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.14, n.3, p.579-590, 2011.

GALLO, L. H. *et al.* Parâmetros e princípios da programação de exercício físico. In: COELHO, F. G. M. *et al.* (Org.) **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico**: da teoria à prática. Curitiba: CRV, 2013. (p. 83-95).

IERVOLINO, S. A.; PELICIONI, M. C. F. A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 35, n.2, p. 115-121, 2001.

IWANOWICZ, J. B. O lazer do idoso e o desenvolvimento prossocial. In: BRUHNS, H. T. (Org.). **Temas sobre lazer**. Campinas: Autores Associados, 2000 (p. 101-129)

KALACHE, A. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.3, n.3, p. 217-220, 1987.

MATSUDO, S. M. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.5, p.135-137, 2006.

_____. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim do Instituto de Saúde**, São Paulo, n.47, p.76-79, 2009.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Rev. Bras. Atividade Física & Saúde**. Londrina, v.5, n.2, p. 60-76, 2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; BARROS NETO, T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.8, n.4, p.21-32, 2000.

MENDES, M. I. B. S. *et al.* Reflexões sobre corpo, saúde e doença em Merleau-Ponty: implicações para práticas inclusivas. **Movimento**, Porto Alegre, v.20, n.4, p.1587-1609, 2014.

MENDES, M. R. S. S. B. *et al.* A situação do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paulista de Enfermagem**. São Paulo, v.18, n.4, p 422-426, 2005.

PASSARELI, P. M.; SILVA, J. A. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.24, n.4, p. 523-517, 2007.

PAULA, F. L. **Envelhecimento e queda de idosos**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2010. 244 p.

PEDROSO, R. V. *et al.* Doenças degenerativas e envelhecimento. In: COELHO, F. G. M. *et al.* (Org.) **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba: CRV, 2013. (p. 63-81).

PERRACINI, M. R.; RAMOS, L. R. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.36, n.6, p.709-716, 2002.

RIBEIRO, M. L. A afetividade na relação educativa. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v, 27, n.3, p. 403-412, 2010.

SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. M.; COSTA, J. N. A. Metodologias gerontológicas aplicadas ao exercício físico para o idoso. In: FREITAS, E. V. *et al.* (Ed.) **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 3.ed. reimp., 2013. (p. 2011-2023).

SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Saúde. Coordenadoria de Controle de Doenças. **Relatório global da OMS sobre prevenção de quedas na velhice**. São Paulo, 2010. 62 p.

SILVERSTEIN, M.; PARKER, M. G. Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. **Research on Aging**; v.24, n.5, p.528- 547, 2002.

TASSONI, E. C. M.; LEITE, S. A. S. Afetividade no processo de ensino-aprendizagem: as contribuições da teoria walloniana. **Educação**, Porto Alegre, v.36, n.2, p.262-271, maio/ago. 2013.

UENO, D. T. *et al.* Benefícios do exercício físico no envelhecimento. Programa de atividade física para a terceira idade (PROFIT). In: COELHO, F. G. M. *et al.* (Org.) **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba: CRV, 2013. (p. 99-113).

WALLON, H. La psychologie génétique. **Enfance**, v.12, n.3, p.220-231, 1959.

ZAITUNE, M. P. A. *et al.* Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.6, p.1329-1338, 2007.

Endereço das Autoras:

Maria Lucia Gonzaga Azevedo
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Escola de Educação Física e Desportos
Av. Carlos Chagas Filho, 540 - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro – RJ – 21.941-599
Endereço Eletrônico: malu_azevedo1@yahoo.com.br

Angela Brêtas
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Escola de Educação Física e Desportos
Av. Carlos Chagas Filho, 540 - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro – RJ – 21.941-599
Endereço Eletrônico: labretass@hotmail.com