



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

**A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO E AS SUAS IMPLICAÇÕES
NO ENVELHECIMENTO ATIVO:
REFLEXÕES SOBRE AS AÇÕES DO GRUPO CORAÇÃO ALEGRE**

LOENI DE SOUZA CRISTOFARI
(M8453)

**Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Sociologia: Exclusões
e Políticas Sociais
(2º Ciclo de Estudos)**

Orientadora: Professora Doutora Maria Johanna Schouten.

Covilhã e UBI, julho de 2019.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

DEDICATÓRIA

**A todos nós que
almejamos viver
sempre com saúde e
alegria.**

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

AGRADECIMENTOS

Quando parei para pensar a quem iria agradecer, me vieram várias pessoas à mente. Entretanto, em primeiro lugar, agradeço a minha saúde, coragem e força de vontade. Coragem por atravessar um Oceano e ficar longe da família. Nunca foi programada esta aventura, entretanto hoje estou aqui. Este caminho não foi fácil, teve choro, saudades, porém o conhecimento que adquiri tanto nos estudos quanto nas viagens, fizeram eu superar, dia após dia, cada obstáculo que se apresentava à minha frente.

Para que eu obtivesse esta experiência, muitas pessoas foram importantes, entre elas meu marido, que não mediu esforços para me proporcionar esse sonho e me dar asas para eu voar tão longe.

Em segundo lugar, minha família, que entendeu minhas ausências e me apoiou nas horas difíceis.

Agradeço a minha orientadora, Prof. Johanna, por sua paciência e sabedoria. Em suas aulas, me veio a inspiração deste trabalho e a partir de então, baixamos a cabeça e começamos a projetar o que seria meu companheiro por vários meses: este trabalho que me fez sentir emoções misturadas com prazer em realizá-lo.

Meu muito obrigada ao Grupo Coração Alegre e seus participantes por me terem recebido de “braços abertos” e, principalmente por me terem mostrado que a vida é bela em qualquer momento, desde que vivida com saúde e com pessoas amigas.

Também agradeço a todos professores da Universidade da Beira Interior que desde o início do Curso me apoiaram, incentivando e ajudando para a compreensão da Sociologia.

Enfim, obrigada a todos que fizeram parte desse momento, colegas, funcionários e amigos que constituíram minha segunda família na Covilhã.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

RESUMO

Este estudo procura perceber os possíveis benefícios da prática de exercício físico em grupo nas pessoas de 60 e mais anos, tendo como caso de estudo o Grupo Coração Alegre que é constituído por moradores dum distrito da cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.

O sedentarismo e uma alimentação inadequada são alguns dos fatores que podem acelerar a incidência dos problemas de saúde geralmente inerentes a uma idade mais alargada, como os problemas cardíacos e as fraquezas musculares. A participação na sociedade pelas pessoas de idade avançada pode ser dificultada também por outros fatores, tais como diminuição dos contatos sociais e lacunas nas políticas sociais. Na perspectiva de amenizar esses problemas, os exercícios físicos quando praticados em grupo tendem a proporcionar um melhor condicionamento físico e mental, colaborando no incremento das atividades, para a continuação da pessoa envelhecida na sociedade, com maior autonomia e, em geral, uma melhor qualidade de vida.

Para a realização deste trabalho de investigação, optou-se por uma metodologia de base qualitativa, pois são pessoas e estas de diferentes percepções de vida. Em primeiro lugar, foram aplicadas dezessete entrevistas semi-diretivas, geralmente nos domicílios dos entrevistados. Uma outra técnica foi a observação, inclusive a observação participante, não só durante as aulas de exercícios físicos, mas também nas participações sociais e no dia-a-dia. Concluiu-se que a adesão ao grupo em estudo contribuiu significativamente a uma melhor qualidade de vida dos participantes. Em geral, nota-se no Brasil que parte das pessoas da faixa etária de 60 e mais anos já estão procurando habituar-se a esta fase da vida com mais qualidade e bem-estar, através de ginásticas, atividades físicas, convivência em grupos e relacionamentos de amizades que fortalecem a vontade de viver estes anos mais alargados.

Palavras-chaves: Envelhecimento Ativo, Qualidade de Vida, Exercícios Físicos, Relações sociais, Brasil.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

ABSTRACT

This study aims to ascertain the possible benefits of physical exercise, practised in group, for persons aged 60 and over, having as a case study the members of the Grupo Coração Alegre in the city of Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brazil.

Sedentarism and poor nutrition are among the factors that may accelerate the appearance of health problems that usually go together with later life, such as heart and muscular disorders. Other factors also may hinder the participation of elderly people in society, such as the decrease in social contacts and deficiencies in social policies. These problems may be tackled by physical exercise practised in group. It is assumed that they bring about a better physical and mental condition and contribute to a sustained participation of seniors in society, with more physical activity in general, a higher level of autonomy and, in general, a better quality of life.

These were issues examined in the research presented in this MA thesis. In the methodology, a qualitative approach was chosen. This consisted, in the first place, of the application of semi-structured interviews, held with seventeen members of the group, usually at their home. In addition, use was made of the technique of observation and participant observation, during the gymnastics class, the social events, and daily life.

It was found that the participation in the group contributes significantly to a better quality of life. In general, it is noted that a part of the persons of 60 years and older in Brazil is trying to adapt to this stage of life with more quality and well-being, through gymnastics, physical activities, conviviality and friendship relations.

Key Words: Active Ageing, Quality of Life, Physical Exercises, Social Relations, Brazil.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

ÍNDICE

LISTA DE FIGURAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xv
LISTA DE TABELAS	xvii
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	xix
MÚSICA	xx
I PARTE	xxii
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	xxii
INTRODUÇÃO	1
Capítulo 1- NOVAS FORMAS DE PERCEBER A VELHICE	5
1.1.O contexto histórico da velhice	5
1.2.A velhice no Brasil	8
Capítulo 2- ENVELHECIMENTO ATIVO E QUALIDADE DE VIDA.....	15
2.1. Envelhecimento Saudável	15
2.2. Atividades física para sêniores	18
2.3. Leis que amparam a velhice no Brasil.....	23
II PARTE	27
A INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA.....	27
CAPÍTULO 3 - METODOLOGIA	29
3.1. A Metodologia e suas técnicas	29
3.2. População Alvo e seleção de caso	31
3.3. Santa Maria e Boca do Monte	34
CAPÍTULO 4- O GRUPO	37
4.1. A história, as características e as atividades de um grupo que tem o coração alegre.....	37
4.2. A composição do Grupo e o Gênero	39
4.3. Uma aula de ginástica	43
4.4. Pessoas de bem com a vida	49
CAPÍTULO 5 - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DAS ENTREVISTAS.....	61
CAPÍTULO 6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	74
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
ANEXOS	85
Anexo 1- Movimento de caixa do mês de Maio- Grupo Coração Alegre	87
Anexo 2 Guião da Entrevista.....	89
Anexo 3 Transcrições das Entrevistas em Formato Digital	91

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Mapa do Rio Grande do Sul com destaque para a cidade de Santa Maria.	35
Figura 2 - Foto antiga do Grupo. Cedida pela professora do Grupo.	38
Figura 3 - Alguns participantes do Grupo Coração Alegre. Acervo pessoal	39
Figura 4 - Roupa padronizada que o Grupo usa nos eventos. Acervo pessoal.	46
Figura 5 - Casais destaques do Grupo Coração Alegre. Acervo pessoal	50
Figura 6 - Senhora nº 1. Acervo pessoal.	Erro! Indicador não definido.
Figura 7 - Participantes do Grupo no baile de época- Anos 60. Acervo pessoal	55
Figura 8 - Alguns Destaques Femininos do Grupo Coração Alegre. Acervo pessoal.	56
Figura 9 - Grupo em Iraí- Águas Termais. Acervo Pessoal	57
Figura 10 - Aniversário da Tesoureira e Homenagem às Mães. Acervo pessoal	58

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1-Taxa de Fecundidade Total, Brasil,França e Itália	9
Gráfico 2- Brasil: Evolução da população brasileira por faixa etária- IBGE- 2018.....	9
Gráfico 3- Composição etária do Brasil- 2017.	11
Gráfico 4- Pirâmide Etária do Envelhecimento no Brasil- IBGE 2018.	13

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Metas do Plano monitoradas pela área de Vigilância de DCNT- 2017.	20
Tabela 2- Perfil sociodemográfico dos entrevistados:	32-33
Tabela 3- Composição do Grupo Coração Alegre- Março de 2019.	39
Tabela 4- Situação socioeconômica dos entrevistados componentes do Grupo Coração Alegre	53

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

COMID	Conselho Municipal do Idoso
DALY	Disability Adjusted Lyfe Years
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IBOPE	Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística
IDH	Índice de Desenvolvimento Humano
INSS	Instituto Nacional de Segurança Social
NIEATI	Núcleo Integrado de Apoio à Terceira Idade
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização da Nações Unidas
PIB	Produto Interno Bruto
PNAD	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua
PNI	Política Nacional do Idoso
QV	Qualidade de Vida
RS	Rio Grande do Sul
SESI	Serviço Social da Indústria
SM	Santa Maria
SUS	Sistema Único de Saúde
UBI	Universidade da Beira Interior
UFSM	Universidade Federal de Santa Maria
UNIMED	Confederação Nacional das cooperativas Médicas

MÚSICA

A TERCEIRA IDADE (Leci Brandão)

A terceira idade, é a felicidade
A terceira idade, é a voz da verdade (bis)

Não faz só tricôt e bolinho
vai à praia e tome um chopinho
também gosta de ouvir um chorinho
e um pagode legal

Faz um grupo e sai por aí
o negócio é se divertir
o amor é pra se dividir
alegria geral

Está sempre na academia
faz coisa que eu não fazia
no entanto não perde a mania
de me aconselhar

faz doce de côco e pudim
ensina tudinho pra mim
faz tudo tim tim por tim tim
ela é de arrasar(...)

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

I PARTE

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

INTRODUÇÃO

As discussões em torno do envelhecimento acontecem a nível mundial e têm chamado a atenção de organizações, pois estas detectam o aumento num futuro próximo do número de sêniores. O prolongamento da vida é uma aspiração de toda a sociedade e merece ser comemorado. Entretanto só pode ser considerado uma conquista se houver qualidade de vida para estes anos mais alargados. O avanço da Ciência e o incremento de novas tecnologias, principalmente no que diz respeito ao controle de doenças, saneamento básico, educação e demais fatores contribuem para a ampliação da vida com bem-estar. Vive-se numa sociedade que está envelhecendo e qualquer política anunciada aos idosos deve ponderar sua capacidade funcional, necessidade de autonomia, participação social e autossatisfação, procurando promover novos significados para esta fase da vida.

Deve-se atentar também para as vulnerabilidades que acometem às pessoas de 60 e mais anos, como as doenças crônicas e incapacitantes, pois constituem um desafio para o Estado e as famílias, assim como o aumento do número de idosos contrastando com a diminuição do número de jovens. Lembremos as possíveis dificuldades quanto à saúde, à situação econômica e o sentimento de solidão, o que pode vir a causar uma exclusão social. Nesse sentido, estudos apontam para a desejabilidade de pessoas na faixa etária acima dos 60 anos de idade a participação em grupos de convivência, o que promove a inclusão social. Também é geralmente aconselhada a prática de exercícios físicos promovendo as atividades físicas para combater o sedentarismo, visando a redução ou até mesmo o retardamento do processo de envelhecimento. Os exercícios físicos são assinalados como parte fundamental nos programas mundiais de promoção da saúde.

O envelhecimento da população brasileira, que até pouco tempo era considerado um país jovem, vem causando preocupações no sentido de melhorar as condições de vida das pessoas mais velhas. O estado do Rio Grande do Sul já está sendo percebido como um dos mais envelhecidos do Brasil e também com altos índices de sedentarismo. Sendo assim, a convivência social em combinação com a prática do exercício físico, pareceu-nos um tema de grande relevância para uma investigação sociológica. A leitura e a reflexão sobre a problemática trouxeram-nos as seguintes ideias orientadoras na execução da investigação: (a) Os exercícios físicos são promotores de uma longevidade saudável; (b) As atividades físicas, praticadas em grupos de convivência, contribuem para inserção social e colaboram na permanência da alegria de viver com comprometimento social; (c) Os encontros grupais têm importância significativa no sentido de promover os vínculos sociais e desvinculá-los da ideia de que idoso é sinônimo de doença e discriminação.

Dado a importância de aprofundamento destas realidades sociais, formula-se a seguinte questão central que servirá de orientação para o estudo: Em que medida e como é

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

que os exercícios físicos e a participação em grupos de atividades físicas promovem a saúde possibilitando a integração social de pessoas de 60 e mais anos?

Tendo como fio condutor a questão de partida, tem-se então como objetivo geral: Perceber o impacto de um envelhecimento ativo, nomeadamente através da prática, em grupo, de exercícios físicos na qualidade de vida de pessoas com 60 e mais anos, participantes de uma associação brasileira dedicada à ginástica (e à organização de eventos sociais) para sêniores.

Recorre-se aos seguintes objetivos específicos: (1) Investigar diversas dimensões da participação das pessoas de 60 e mais anos de idade numa associação que se dedica à prática de exercícios físicos, mais precisamente o Grupo Coração Alegre; (2) Distinguir quais foram os motivos que as levaram a participar no Grupo; (3) Perceber, através de suas falas, as mudanças ocorridas, física e mental enquanto participante do Grupo; (4) Analisar a atuação desses indivíduos nos espaços culturais de sociabilidade, configurando redes sociais na velhice.

O estudo terá como população alvo o Grupo Coração Alegre, localizado no Distrito da Boca do Monte, Santa Maria, Rio Grande do Sul- Brasil. Este Grupo existe há 20 anos e é composto por noventa e quatro pessoas e todas de idade avançada, a escolha deste Grupo deve-se por ser participativo na sociedade e pertencer a uma localidade pequena. Procura-se perceber, através das entrevistas e observações o exercício físico em confronto com os dados de sedentarismo no RS, que conforme Gotlieb et al. (2011), chegam a 80- 90% para a faixa etária acima dos 60 anos.

Relativamente aos procedimentos metodológicos, irá se utilizar uma metodologia de base qualitativa, constituída de entrevistas semi-estruturadas a 17 pessoas que fazem parte do Grupo, e observação participante.

O interesse pelo modo de como esses participantes do grupo estão vivenciando essa fase da vida se tentou perceber através de suas expectativas para um envelhecimento mais saudável. O Brasil é um país que está envelhecendo rapidamente e muito lentamente aponta benefícios para essa faixa etária. O exercício físico no Brasil vem sendo estimulado tanto em ginásios, clubes ou em praças públicas ao acesso de todos que estão preocupados e até mesmo procurando um envelhecimento com qualidade e participativo na sociedade em que convivem. O nosso estudo torna-se pertinente na área sociológica devido às repercussões do crescimento da população de pessoas acima dos 60 anos no século XXI tal como já referimos, que por um lado transcende os limites entre países e por outro lado, se desvela como um fenômeno brasileiro de ampla repercussão.

Embora o envelhecimento já seja foco de políticas públicas, alguns motivos levaram a curiosidade se sobressair sobre essa temática tais como: o aumento da população de idosos mundialmente e em particular no Brasil; carências de recursos humanos especializados; lacunas sentidas no conhecimento sobre o tema; a necessidade de dar visibilidade às peculiaridades do viver dessa população e a possibilidade de analisar o contributo de um

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

grupo específico que se dedica a incentivar pessoas de 60 e mais anos a continuarem participativos na sociedade. Cada um desses motivos será exposto de forma extensiva e pormenorizada no decorrer do trabalho.

Farinatti (2016) ressalta que no Brasil subsiste a necessidade de se investirem em pesquisas nesta área, garantindo o progresso nas questões atinentes ao envelhecer saudável e participativo. Essas pesquisas podem propiciar novas formas de enfrentar e suportar esta temática presente atualmente nas sociedades.

Diante da constatação do aumento do número de pessoas com 60 e mais anos, Farinatti (2016) afirma que o sedentarismo é um dos fatores que muitas vezes impede um envelhecimento com qualidade. Assim essas pessoas envelhecidas estarão vulneráveis à depressão e doenças crônicas, fazendo com que se retirem do meio social em que vivem, muitas vezes por discriminação da sociedade e até mesmo dos familiares.

Essa discriminação de idosos em certos casos resulta de idadismo, segundo Castro (2017), idadismo, ou *ageism*, é um tipo de preconceito que ocasiona discriminação etária, contribuindo para a marginalização e eventual exclusão dos mais velhos. A autora coloca ainda que levar em consideração as maneiras vigentes da gestão da velhice implica em compreender as maneiras de representações do envelhecimento. Nesse sentido, um novo olhar aos projetos de vida, de trabalho e lazer em grupos, nas diferentes faixas etárias, torna-se indispensável.

A velhice não é somente biológica, mas sim biográfica, pois como veremos nas entrevistas, cada pessoa tem a sua história de vida que deve ser levada em consideração, onde o envelhecimento tem diversas formas de ser percebido e vivenciado, nunca sendo igual para todos. O modo como esse envelhecimento é vivido indica os vários caminhos do bem-estar físico e psíquico, sendo necessário reconhecer a dimensão sociocultural da velhice.

Esta pesquisa está inserida na área da Sociologia, do Curso de Mestrado em Exclusões e Políticas Sociais, da Universidade da Beira Interior (UBI), sendo que o assunto desenvolvido neste estudo se adequa às propostas do Curso. Vemos que uma compreensão errada ou deficitária da velhice leva muitas vezes as pessoas de 60 e mais anos à exclusão e as políticas sociais nem sempre abrangem esse público na devida proporção. A relevância da temática vai ao encontro da realidade futura de todos os sujeitos que alcançarão a velhice e seus familiares, uma vez que as interações orgânicas e sociais desses personagens estão em constantes mutações e entender essas mudanças são proeminentes para a relação harmoniosa entre esses sujeitos. A necessidade de conhecer e dar visibilidade às pessoas no âmbito individual influenciando o coletivo, como pretendemos fazer, legitima o estudo como um instrumento interessante e instigante na ótica sociológica.

Destaca-se que os dados resultantes desse estudo podem colaborar com as discussões que envolvem a saúde e a qualidade de vida dos idosos do distrito onde a investigação foi feita, e além disso podem configurar como relevante ferramenta para a avaliação e propostas

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

de novas políticas públicas que contemplem as pessoas da Terceira Idade na cidade de Santa Maria.

O presente estudo está dividido em duas partes.

A primeira parte visa enquadrar teoricamente o problema de pesquisa, apresentando uma visão contextualizada da dissertação, abordando em termos gerais a problemática e as sub-problemáticas relacionadas com o envelhecimento demográfico e a mudança de estilo de vida. Como tema de importância eminente para este trabalho, segue no primeiro capítulo uma reflexão da Velhice, apoiada por contribuições de teóricos que se dedicaram ao estudo do assunto. Assim será prestada uma atenção ao Contexto Histórico da Velhice e também à Velhice no Brasil. No capítulo Dois, o Envelhecimento Ativo e a Qualidade de Vida serão abordados para o entendimento de um Envelhecimento Saudável ressaltando os Exercícios Físicos em pessoas mais idosas. A contextualização da Legislação que ampara os idosos no Brasil se fará necessária neste capítulo.

Na segunda parte, a investigação empírica, apresenta-se no capítulo três com a Metodologia e as suas Técnicas utilizadas para a realização desse estudo de caso, e expõe-se informações sobre a formação do Grupo Coração Alegre. O capítulo quatro está focado neste Grupo, a sua história, as suas atividades e as suas características juntamente com sua composição e percepções das pessoas que compõe o mesmo, assim como questões alusivas ao gênero. Algumas informações referentes a Santa Maria e Boca do Monte estão presentes para melhor percepção do estudo. No capítulo cinco encontraremos as Observações da pesquisadora e a Apresentação dos Resultados obtidos através das investigações a Análise das discussões das entrevistas.

Assim chegamos às Considerações Finais, onde será efetuada uma reflexão geral e estarão expostos os resultados mais evidentes do estudo.

Capítulo 1- NOVAS FORMAS DE PERCEBER A VELHICE

1.1. O contexto histórico da velhice

O relevante envelhecimento da população é um assunto que vem ganhando evidência em diversos campos da cultura, e que suscita debates e produz tanto inovação quanto destaques no que se alude à gestão coletiva dos problemas sociais. Envelhecer para muitas pessoas é um pesadelo e na busca da juventude eterna recorrem a poções mágicas, cremes milagrosos e intervenções cirúrgicas, mas muitos esquecem que a velhice é o resultado do que fizemos com nossas vidas ao longo dos anos. Revisitando a História, na antiguidade a reflexão sob o envelhecimento se fez presente e Marco Túlio Cícero (2006) que viveu entre 106-43 a.C escreveu, em sua obra *De Senectute* (Saber Envelhecer, também traduzido como a Velhice Saudável) sobre os inconvenientes e convenientes abordando a mesma como um privilégio sobrenatural que concedia um lugar especial aos mais velhos e também focou a associação com a sabedoria e experiência.

Vê-se na narrativa histórica, que na Grécia Clássica, por exemplo, os velhos eram submetidos a um lugar subalterno, pois a força, a beleza e a juventude eram enaltecidas, porém, foi com Platão que uma nova visão sobre a velhice surgiu como forma de conduzir para a harmonia e sensatez. Na sociedade Romana os anciãos tinham uma posição distinta, pois aos velhos era concedida uma posição de destaque devido ao conhecimento do passado e suas experiências de vida bem como a sabedoria. Mesmo assim, as suas ideias foram às vezes combatidas pelos mais jovens, pois houve alterações na configuração do poder político que passou dos Senadores aos militares jovens.

Na Idade Média, a velhice era mais desamparada, discriminada e até mesmo renunciada, pois somente aos jovens era dado poder devido às guerras religiosas. Neste período histórico, a velhice era considerada fraca, entretanto para os padrões cristãos constituía-se o melhor caminho para a remissão dos pecados, pois estava próximo à morte (Secco 1999). No Renascimento o aumento do interesse sobre o tema da velhice conectado ao desenvolvimento de novas tecnologias de produção de conhecimento nas áreas da Química, Patologia e Anatomia expandem as discussões acerca do envelhecer. Para Foucault (1993), a visão do velho passa a estar vinculada a uma lógica de produtividade, de forma que sejam vistos não como doentes, mas como incapazes de produzir. Na Revolução Industrial os idosos passaram a ser considerados pessoas sem habilidades, incapacitando-os para o trabalho, uma sociedade onde as pessoas valiam pelo que produziam, e consequentemente os velhos foram sendo excluídos (Beauvoir, 1990).

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Fins do século XIX e início do século XX, as pessoas envelhecidas vão perdendo qualquer reconhecimento, sendo que neste período de transformação demográfica no mundo ocidental a população de velhos aumenta e pode-se pensar que inicia-se o esboço de um problema social. Chegamos agora ao século XXI e novos signos sociais passaram a ser incorporados nos múltiplos contextos em que a velhice está inserida. Diante desse progresso, as novas descobertas tecnológicas e a valorização do conhecimento científico advindos das mudanças percebidas nos séculos XVIII e XIX configuraram novos cenários e roteiros para a população anciã. A fase dos 60 e mais anos quando bem vivida com conhecimentos adquiridos, com boa saúde, com redes sociais ativas implica uma velhice com qualidade. Não podemos evitar a velhice, mas no entanto, podemos aceitá-la e procurar meios para que seja vivida da melhor forma possível.

Faller, Teston e Marcon (2015, p. 129) citam que por sua complexidade, são várias as teorias que tentam explicar os vários contextos que a velhice está inserida e que esse processo, ou seja, como se sucede as várias formas de envelhecer são percebidos de diversas maneiras como explicam os autores citados acima: “esse processo é concebido como fenômeno heterogêneo, multicausal e multifatorial, marcado por mudanças que ocorrem ao longo de toda a vida”. Os referidos autores esclarecem que como fenômeno heterogêneo entendem a forma como algumas pessoas apresentam mais idade e melhores condições físicas que outras de menor idade. Multicausal refere a variedade de causas que levam a pessoa sentir-se velha e por fim, multifatorial significa que estão em jogo vários fatores, como condições financeiras, doenças e solidão.

Esses fatores, segundo as ciências médicas, formam um conjunto de ações que ao longo dos anos vão causando a deterioração biológica dos organismos, vindo a ocasionar as diferentes configurações de envelhecimento, originando a deficiência funcional e a perda da qualidade. Essas deteriorações biológicas estão relacionadas com as complexas transformações nas atividades das células, tecidos e órgãos e a diminuição da eficiência dos processos fisiológicos. E, ainda ocorre também a deterioração funcional, observando-se a diminuição da massa muscular, deficiência do sistema muscular, diminuição da flexibilidade, da força, da resistência e da mobilidade.

Nessa conjuntura, a construção social do envelhecer configura-se de vários momentos e de suas transformações, desde a infância, juventude e velhice, sendo que essa última possui muitos significados de acordo com contextos sociais específicos dos quais os indivíduos fazem parte. Sendo assim, Argento (2010, p. 14) cita que “para estudar o envelhecimento humano deve-se considerar que o processo não é igual para todos os seres humanos, não basta atingir certa idade cronológica para se tornar velho”. Entende-se que não existe uma acedência e nesse mesmo sentido, Lopes (2012, pp. 27-28), aponta que a “velhice é um termo impreciso e sua realidade difícil de se perceber. Nada flutua mais do que os limites da velhice em termos de complexidade fisiológica, psicológica e social”.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

O envelhecimento em primeiro lugar é um fenômeno biológico, pois os processos de nascer, crescer e envelhecer são intrínsecos ao ser humano e segundo Rougemont (2012, p. 14), esse acontecimento “é visto como algo inevitável e as transformações decorrentes dele são vistas predominantemente como inconvenientes”. A autora ainda complementa que o comportamento da pessoa idosa perante a sociedade o definirá como uma pessoa participativa ou não. Entretanto, a fase dos 60 e mais anos já está sendo reestruturada para que esse público tenha oportunidades de envelhecer bem com mais saúde. Acredita-se que as mudanças podem ocorrer em qualquer fase, vindo estas a colaborar para uma qualidade de vida melhor. O tornar-se velho depende de cada pessoa e de suas experiências ao longo da vida e não necessariamente serão entendidas como inconvenientes.

Caldas e Thomaz (2010, p. 82) citam que o surgimento de novas maneiras de se enxergar a velhice mostra diferenças de sentido quando usamos diversas palavras para nos referirmos às pessoas com 60 e mais anos, tais como: “a palavra velho foi vista como um termo depreciativo, carregado de significados negativos e preconceituosos, enquanto que o termo idoso foi categorizado como algo mais personificado com mais características dos idosos. Já a palavra terceira idade remete a algo mais grupal!”. Os eufemismos utilizados parecem camuflar as diversas formas de referir-se a essa etapa da vida, podendo ocasionar um distanciamento e dificuldades para compreender e lidar com as diferenças. Nos últimos anos, as novas maneiras de conquistar a vida mais alargada estão sendo construídas através do conhecimento científico. O envelhecimento populacional no Brasil exige mais estudos e demandas para esse público que enfrenta diariamente as perdas e limitações físicas e mentais. Dependendo do contexto social, a definição do momento em que se chega à velhice determina o comportamento individual da pessoa, ou seja, quando ela própria se achar velha, perder a vontade de viver seguida por limitações físicas ou também pode ser de ordem inversa. Entende-se esse como um dos principais sinais do envelhecimento.

Assim sendo, à medida que a expectativa de vida for aumentando, novos estudos começam a apontar a possibilidade da relação entre os declínios que ocorrem na velhice com o estilo de vida, hábitos e comportamentos adotados durante todos os anos vividos. Identificar os predicados de um envelhecimento bem-sucedido, buscando a saúde física e mental e integrado na sociedade, passou a ser o foco de diversas áreas do saber. Referente a esse público crescente e a despeito para muitas pessoas a velhice representar um declínio biológico e perda de status econômico e social, começa a surgir um novo significado do conceito, mais positivo, para pessoas envelhecidas e novas oportunidades na sociedade.

Nesse contexto, Caldas e Thomaz (2010, p. 76) verificam que “a partir da constatação da população envelhecida, configurou-se a possibilidade de um novo nicho de mercado consumidor- o idoso”. Inicia-se o século XXI com uma nova imagem da pessoa envelhecida. Em certas épocas anteriores, vista como alguém que não contribuía para a sociedade, esquecida ou abandonada pelos familiares e Estado, agora mais participativa e ativa, pautando um novo

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

modelo de envelhecimento, colaborando, lentamente, para a transformação da imagem do sujeito de idade avançada.

Ações como continuar participando na sociedade, melhorar os estilos de vida, maiores cuidados com a saúde, praticar regularmente exercícios físicos e principalmente a manutenção das atividades físicas e mentais são algumas formas de prevenção e promoção do bem-estar dessas pessoas de 60 e mais anos. Essas medidas visam minimizar algumas insatisfações físicas, psicológicas ou sociais que podem surgir com a vida mais alargada. Diante desse contexto, procura-se perceber estes pontos com pessoas de várias experiências de vida e de diferentes meios vindo a influenciar ou não, a vida mais alargada perante a sociedade, fazendo com que sua vida tenha um significado positivo ou negativo. Se reconhecer velho sem se achar velho e tirando proveito do que a vida lhe ensinou e ofertou. As pessoas de idade avançada precisam de companhias como forma de estímulos para permanecerem na sociedade e com a vontade de viver renovada, buscando na figura do outro um apoio para essa fase.

1.2. A velhice no Brasil

O Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE, 2018) está em franco processo de envelhecimento, tendo já atravessado as etapas iniciais da fase de transição epidemiológica. Teixeira (2012) conceituou transição epidemiológica como complexas alterações nos padrões saúde/doença e nas influências entre os mesmos, intimamente relacionada com os processos de transição demográfica, fatores sociais e econômicos. O crescimento da população brasileira na segunda metade do século XX e que se prolongará na primeira metade do século XXI, segundo Vasconcelos e Gomes (2012) mostra duas fases da transição demográfica: a primeira, com um acelerado crescimento demográfico em função do declínio da mortalidade e da manutenção da elevada fecundidade e a segunda fase, quando a fecundidade começa a diminuir e o ritmo de crescimento populacional inicia sua desaceleração.

O crescimento do número de idosos no Brasil está ocorrendo de forma rápida e progressiva, sem a correspondente modificação nas condições de vida. Dawalibi et al. (2013 p. 394) complementam que “estimativas bem estabelecidas projetam que o número de idosos até 2025, no Brasil será superior a 30 milhões, e a velhice tanto poderá ser acompanhada por altos níveis de doenças crônicas quanto por saúde e bem-estar”. Os autores colocam também que “o aumento da população idosa brasileira foi de 15 vezes, aproximadamente, entre 1950 e 2015, enquanto o da população como um todo será de não mais que cinco vezes no mesmo período” (Dawalibi et al. 2013 p. 394). Esta desproporção, ou seja, idosos superando o número de crianças e adolescentes causará impactos na RDD (razão de dependência ou taxa de dependência: mede a relação entre o número de dependentes e adultos capazes de sustentá-los).

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

A transição demográfica no Brasil tem sido muito mais acelerada do que nos países desenvolvidos. Comparando-se o Brasil com a França e Itália, observa-se um expressivo diferencial nas respectivas taxas de fecundidade total. Vejamos no Gráfico 01 a confrontação das taxas de fecundidade comparativas do Brasil com países europeus, França e Itália, em projeções de 1900 até 2050, onde percebe-se que as taxas de fecundidades no Brasil estão em pleno desaceleramento a alcançar as taxas europeias.

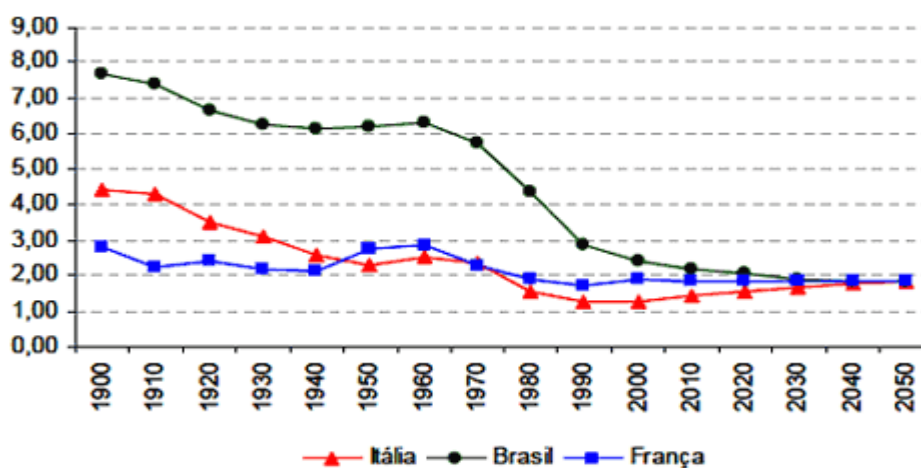


Gráfico 1-Taxa de fecundidade Total, Brasil, França e Itália, 1900- 2050.

Fonte: ONU, Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat, World Population Prospects: The 2004 Revision; BACCI, 1999, p.137 e 167; FIBGE, 1990, p.33; IBGE, 2006, p34-36; IBGE, Censo Demográfico de 1940, 1950, 1960 e 1970. IBGE/Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Gerência de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica, 2004.

Até à década de 50 ou mesmo 60, as características demográficas brasileiras indicavam uma população bastante jovem, em torno de 52,2% abaixo dos 20 anos e menos de 3% acima dos 60 anos de idade. O número de brasileiros com mais de 60 anos superou os 30 milhões em 2017, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) e a tendência, conforme o demógrafo do IBGE José Eustáquio Alves é que o envelhecimento da população acelere de forma a, em 2031, o número de idosos superar o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos no Brasil. Ou seja, em 2031, o número de idosos (43,2 milhões) vai superar pela primeira vez o número de crianças e adolescentes, (42,3 milhões) (IBGE, 2018). Abaixo esta explicação representada no gráfico.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

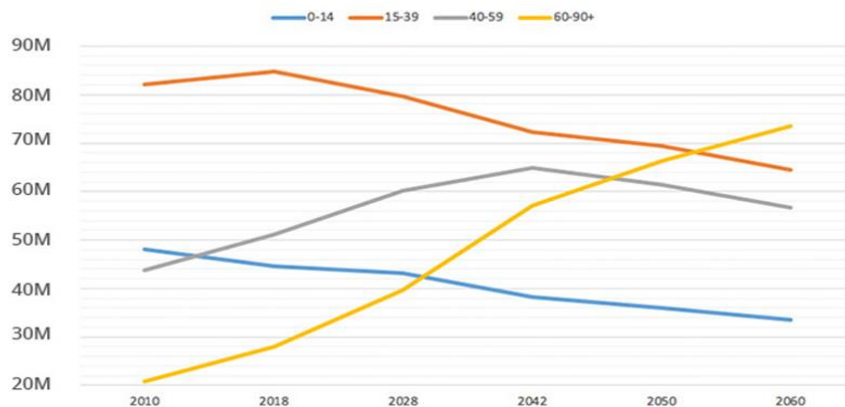


Gráfico 2- Brasil: Evolução da população brasileira por faixa etária- IBGE- 2018

O Rio Grande do Sul, neste contexto, será o primeiro estado que experimentará uma dimensão maior de idosos que crianças de até 14 anos, o que deverá acontecer em 2029. Em 2033, será a vez do Rio de Janeiro e Minas Gerais. A demógrafa Leila Ervatti (IBGE, 2018) informa que o que aclara esse envelhecimento é o declínio na taxa de fecundidade total, que reduz o número de nascimentos ao longo do tempo. Essa queda é observada em todos os estados brasileiros- primeiro nos estados do Sul e Sudeste e depois nas outras regiões.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE 2017), o fenômeno do envelhecimento populacional no Brasil foi percebido de forma diferenciada, pois ocorreu dentro de um contexto socioeconômico desfavorável devido ao ritmo acelerado. O Brasil não estava preparado economicamente, culturalmente e nem socialmente para receber bem este público que estava envelhecendo. Esses fatores dificultaram os ajustes nos sistemas sociais relacionados com a atenção ao crescente número de pessoas acima dos 60 anos de idade, como acessibilidades e direitos adquiridos.

Alexandre Correa Lima escreve¹ :

“O envelhecimento populacional será um desafio para o Brasil, que vai envelhecer antes de se tornar um país rico ou socialmente equilibrado, ao contrário de outras nações que já passaram por situação similar, como Alemanha e Japão. Ao mesmo tempo, essa revolução prateada que está a caminho também apresenta grandes oportunidades para a sociedade, governo e empresas, desde que os esforços certos sejam conduzidos nesse sentido” (Declaração feita no site da Revolução Prateada, não consta página).

Este mesmo autor refere que a longo prazo, a diminuição da população também impacta o número de pessoas em idade produtiva. Isto já ocorre em países europeus, onde as

¹ <https://www.revolucaoprateda.com.br>

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

taxas de fecundidade são muito baixas e, por consequência, o número de jovens diminui cada vez mais. Será até mesmo necessário que as pessoas em idade fecunda ganhem algum estímulo para que tenham filhos pensando na população que sustentará os idosos, número esse, que aumentará em grandes proporções. O conceito de pessoas idosas que estamos a falar encontra-se na Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) que designa de idosos como pessoas com 60 anos ou mais, se elas residem nos países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais anos se residem em países desenvolvidos. Essa mesma organização informa ainda que em 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em população idosa com 31,8 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Esse fato deverá causar impacto nos sistemas de saúde pública e previdenciária do país, acarretando diversos problemas na forma de cuidar dessas pessoas (OMS,2005).

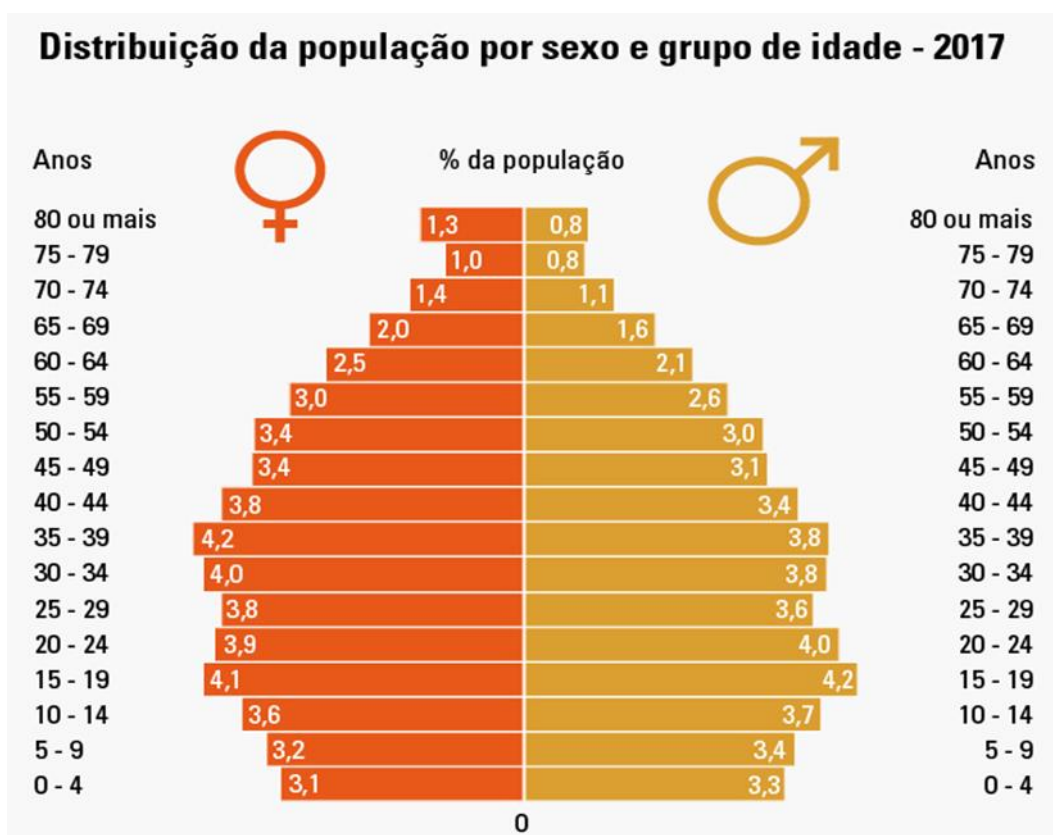


Gráfico 3- Composição etária do Brasil- 2017.

Fonte: Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia IBGE (2018): <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br-Acesso em 23/03/19>.

Legitimando esses valores e comprovações, Lúcia Vieira, gerente da PNAD², confirma:

“Não só no Brasil, mas no mundo todo vem se observando essa tendência de envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

médio de filhos por mulher vem caindo. Esse é um fenômeno mundial, não só no Brasil. Aqui demorou até mais que no resto do mundo para acontecer”. (Site não consta a página).

Essas projeções e constatações são preocupantes, pois a sociedade não está organizada para dar suporte ao crescimento da população idosa sendo que essas afetarão diretamente o Sistema Previdenciário no Brasil. Nas aposentadorias por idade, o tempo mínimo de contribuição é de 15 anos e as idades 60 anos (mulher) e 65 (homens). Entretanto nas aposentadorias por tempo de serviço os segurados pagam pelo tempo mínimo exigido, que é de 30 anos (mulher) e 35 anos (homens). A nova regra conhecida como 85/95 (cálculo de aposentadoria, quando o total resultante da soma da idade e do tempo de contribuição), antes inserida pela Medida Provisória 676/2015 que sofreu alterações agora foi convertida na Lei 13.183/2015³. No Brasil os aposentados recebem sobre o valor que contribuíram, por exemplo se foi pago sobre um salário mínimo, ou seja, 998,00 reais receberá o mesmo valor depois de aposentado.

Refletindo essas informações e para que a população sênior de hoje e do futuro tenha uma vida com qualidade é preciso garantir direitos referentes, nomeadamente, à saúde, ao trabalho, à assistência social, à educação, à cultura, ao esporte, à habitação e meios de transportes. São fatores que determinarão ao público envelhecido uma estabilidade social e econômica, resultando em menos dependência quanto à saúde. No Brasil esses direitos são regulamentados pela Política Nacional do Idoso de 1994 e pelo Estatuto do Idoso de 2003. Ambos os documentos balizam a saúde da pessoa envelhecida, objetivando promoções para um envelhecer saudável. Entretanto, o país está longe de alcançar seus objetivos referentes a esse público no que se refere a um envelhecimento com qualidade.

Segundo o IBGE (2018), a população idosa (pessoas com 60 e mais anos) tende a crescer no Brasil nas próximas décadas de forma demasiada, e deverá atingir em 2043, um quarto da população. Conforme Izabel Marri⁴, a partir de 2047 a população do Brasil deverá parar de crescer, contribuindo assim para ampliar o índice de envelhecimento populacional (José Eustáquio Alves, também demógrafo do IBGE, pensa que será bem antes, em 2031, como já foi citado). O Índice de Envelhecimento ocorre quando o número de pessoas de 60 e mais anos de idade para cada 100 pessoas jovens, residente em determinado espaço geográfico, no ano considerado, é maior.

Entende-se melhor a exposição da demógrafa, no gráfico abaixo:

² <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>- acesso dia 25/03/19.

³ <https://www.jornalcontabil.com.br/previdencia-social-aposentadorias-e-beneficios-existentis>- acesso em 11/03/19

⁴ Demógrafa do IBGE. Site: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>- acesso dia 25/03/19.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

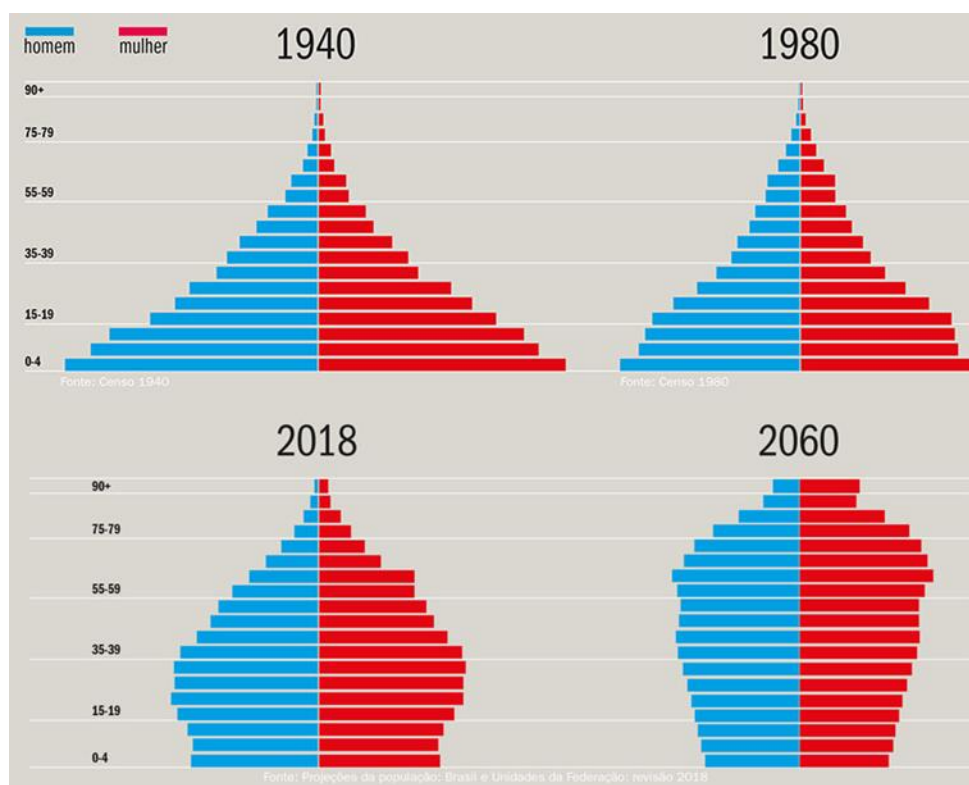


Gráfico 4- Pirâmide Etária do Envelhecimento no Brasil- IBGE 2018.
Fonte: IBGE- <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>- Acesso em 23/03/19.

Observa-se as informações gráficas quanto às mudanças no formato da pirâmide etária ao longo dos anos seguindo uma tendência mundial de estreitamento da base (menos crianças e jovens) e alargamento do corpo (adultos) e topo (idosos).

Miranda, Mendes e Silva (2016) corroboram com essa afirmação quando escrevem que foi a partir de 1970 que o Brasil teve seu perfil demográfico alterado, passou de uma sociedade com famílias numerosas e vivendo no meio rural para famílias com menos filhos e urbanas. De uma população composta na maioria por jovens à uma população significativa de pessoas de 60 e mais anos de idade.

Essas alterações na população brasileira estão em processo acelerado, o que exige uma resposta rápida e adequada que não se realizará sem a intervenção do Estado por meio da implantação e implementação de políticas públicas essenciais. O envelhecimento populacional, conforme Miranda, Mendes e Silva (2016) traz consigo problemas que desafiam os sistemas de saúde e de previdência social provocando na sociedade alterações relacionadas ao setor econômico, ao mercado de trabalho, às questões referentes à saúde da pessoa envelhecida e às relações familiares.

Para Cabral et al. (2013) o envelhecimento é, em princípio, um acontecimento positivo, quer para os indivíduos, quer para as sociedades, pois percebe-se a longevidade como um dos maiores marcos da humanidade. Portanto, um desafio para a sociedade quanto à transformação demográfica, onde o papel do indivíduo já na Terceira Idade inserido na

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

família e na comunidade está sendo estudado para quem sabe, num futuro próximo as pesquisas nesta área apontem resultados positivos para a faixa etária dos 60 e mais anos.

Nesse sentido, partimos da assunção de que novos programas que incentivem um envelhecimento saudável contribuem para a qualidade de vida desse público numa sociedade que está aprendendo a lidar com a vida mais alargada. No caso deste estudo, os programas de exercícios físicos podem dar um contributo, mas vamos investigar, no caso de um grupo específico, quais são realmente estas contribuições e qual a importância de certos fatores.

A percepção de conceitos como envelhecimento ativo, qualidade de vida, velhice, atividades físicas e ginástica para os seniores serão descritos ao longo do trabalho, pois tornam-se necessários para o diálogo entre a teoria e a realidade que enfrentamos, pois nem sempre os indivíduos da sociedade com 60 e mais anos são vistos como parte integrante do meio em que vivem, às vezes são excluídos ou simplesmente esquecidos.

Neste capítulo, procurou-se evidenciar alguns dados referentes ao contexto histórico da velhice, as diversas formas de se referir às pessoas de 60 e mais anos e também alguns dados demográficos da população brasileira para melhor se perceber o envelhecimento no país. Iremos observar no segundo capítulo questões referentes a um envelhecimento ativo e com qualidade, procurando alcançar como as pessoas de idade mais avançada podem viver com autonomia através de alguns cuidados específicos.

Capítulo 2- ENVELHECIMENTO ATIVO E QUALIDADE DE VIDA

2.1. Envelhecimento Saudável

O acréscimo da esperança de vida foi um efeito de um crescimento considerável de qualidade de vida da população e também o acesso a uma melhor alimentação, educação, saneamento básico e cuidados com a saúde. As gerações mais velhas não desfrutam completamente dessas melhores condições de vida. Longevidade, para alguns, não significa viver com qualidade, pois os idosos, dependendo de como viveram ou vivem, podem ser vulneráveis aos problemas inerentes à esta fase da vida. As doenças crônicas são a maior causa de declínio da capacidade, e causam detrimento à independência e à própria autonomia, podendo originar em estresse, solidão e degenerações estruturais e funcionais. A perda de pessoas que lhes são queridas, como o cônjuge, pais e também filhos podem levá-los ao isolamento e a perda ou diminuição das redes sociais. Baixo poder econômico, difíceis acessos às oportunidades/ necessidades de ordem cultural e também a aposentadoria podem fazê-los sentirem-se inúteis.

Visando amenizar as adversidades da longevidade, entende-se que quanto maior for o contato com outras pessoas e a integração do indivíduo na sociedade, os resultados tendem a ser positivos contrariando a vida avançada sem qualidade. O aumento da esperança de vida com bem-estar faz com que a pessoa idosa reaja aos imprevistos que surgem durante sua existência.

O conceito de envelhecimento ativo foi adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no final dos anos 90, sendo ele bastante abrangente quando coloca a questão no âmbito social para uma maior qualidade de vida. Essa preocupação com o envelhecimento no sentido de ser vivido de forma saudável e autônoma tem incentivado as pessoas a permanecerem se envolvendo na vida social, econômica, cultural e cívica. Para que isso aconteça, Gouveia, Matos e Schouten (2016, p. 1031), citam que as “redes sociais são consideradas um importante fator determinante na qualidade de vida (QV) das pessoas idosas, designadamente por lhes permitir lidar com ambientes estressantes ou experiências de vida difíceis”.

Na Gerontologia, conta não só a idade cronológica, mas também a qualidade de vida, destacando-se a ausência ou não de doenças crônicas e condições incapacitantes. Por isso trabalha-se muito com a diferença entre vida com e sem incapacidades. Também na esperança de vida distingue-se entre anos a viver com autonomia e saúde e anos a viver, de uma forma geral. Nesse contexto, entre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) mais

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

comuns na idade avançada, destacam-se a Hipertensão Arterial e o Diabetes, sendo as responsáveis pela maioria das mortes e doenças independente da classe social. Um instrumento para medir tal carga global da doença, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é o ano de vida ajustado por incapacidade (*DALY- Disability Adjusted Life Years*). O DALY parte do pressuposto de que a medida mais adequada dos efeitos das doenças crônicas é o tempo gasto ou perdido por doença ou morte prematura (Goulart 2011).

Deste modo, deseja-se um envelhecimento com qualidade e conservação da autonomia dos indivíduos. Em Fernandes e Botelho (2007) lê-se que para obter um envelhecimento saudável, o mesmo deve ser enfrentado com interações múltiplas entre as funções do corpo e os arranjos que a vida procede, entretanto sempre visando a relação entre as atividades físicas e as participações sociais. O auxílio de exercícios físicos regulares em grupo, a continuidade das participações sociais e a independência devem ser ambicionados como objetivos a atingir e oportunidades em qualquer idade, principalmente na idade mais alargada, constituindo um dos maiores desafios do nosso tempo, contribuindo para a realização de um envelhecimento ativo. Envelhecer bem é um propósito que aspiramos, entretanto implica várias trajetórias, tanto no plano individual quanto no coletivo. Percebe-se que o peso da cultura tem influência na velhice, pois é um processo que se constrói sob diferentes extensões de ordem sociocultural, sendo que os acessos às oportunidades educacionais, saúde e realizações de ações, como a autonomia, acesso à cultura e poder aquisitivo, acompanham o curso da vida.

Esses fatores são essenciais a uma qualidade de vida juntamente com uma alimentação equilibrada e exercícios físicos regulares. Assim, os sintomas e declínios próprios da velhice poderão ser retardados ou amenizados. Ressalta-se nesse contexto, a promoção da saúde através das políticas públicas e sociais, bem como a facilitação do acesso a esses recursos. Enquanto o envelhecimento se define como processo sociovital ao longo de todo o curso da vida, a velhice segundo Dawalibi et al. (2013, p. 394), significa o estado de ser velho, ou seja, “a qualidade que resulta do processo que gerações vivenciaram e vivenciam dentro dos contextos sociais, políticos e individuais, podendo ocorrer evidências que a maioria dos idosos apresentam níveis elevados de comprometimentos funcionais, dependências e solidão”. Entretanto, os autores citados defendem também que envelhecer não é sinônimo de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento e sim, como consta na literatura gerontológica, envelhecer é considerado um evento progressivo e multifatorial.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2005), “envelhecimento ativo é um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento”. A palavra ativo designa a participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis e não somente a condição de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. A política de envelhecimento ativo proposta pela OMS ressalta que envelhecer bem não é

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

somente encargo do indivíduo e, sim, um processo que deve ser amparado por políticas públicas e por ações sociais e de saúde ao longo dos anos.

Nesta onda colocamos a afirmação de Dawalibi et al. (2013, p. 394) que “a criação de políticas parte do pressuposto que para envelhecer saudável, é fundamental aumentar as oportunidades para que os indivíduos possam optar por um estilo de vida mais adequado”. Reforça-se o entendimento de que são necessárias medidas sociais e acessos facilitados para o público envelhecido, o que possibilitará uma vida mais digna, com assistência médica adequada e inserção na sociedade, amenizando as degenerações próprias da idade, minimizando as possibilidades de exclusão social. Em Cabral et al. (2013, p. 14) lê-se ser necessário desenvolver um conjunto de práticas que englobam “a educação e a formação ao longo do tempo da vida; o prolongamento da vida ativa; o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, por conseguir que as pessoas idosas se tornem ativas durante a reforma e realizem atividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde”.

Aplauda-se as preocupações referentes ao envelhecimento ativo, mas de nada adiantam as leis e práticas desenvolvidas se a qualidade do envelhecimento não for satisfatória e dominante neste contexto. Não se refere somente aos cuidados médicos e sim a fatores ambientais, sociais e pessoais que interagem com as condições de saúde, permitindo assim às pessoas mais velhas uma vida social realizada em todos os sentidos. O modelo de envelhecimento ativo incita medidas que impulsionem uma vida interligada na sociedade, isto é, com participação na vida social, pois percebe-se que conforme a idade avança as alterações nas redes sociais acentuam-se, tornando-se importante intervir no sentido de contrariar o isolamento através de convívios informais, como por exemplo, os locais para a realização de múltiplas atividades. As mudanças resultantes do envelhecimento fazem dessa fase da vida um período de necessidades e ajustamentos emocionais e o modo como as pessoas realizam esta transição, tanto físicas, mentais e sociais podem influenciar fortemente no envelhecimento saudável ou repleto de dificuldades.

Um dos fatores que interferem no envelhecimento com qualidade e que pode ser também considerado uma adversidade é o sedentarismo. Pessoas com falta, ausência ou diminuição de atividades físicas ou esportivas, como a natação, jardinagem, dança, exercícios físicos ou caminhadas por exemplo, estão mais propensas para que suas atividades físicas fiquem comprometidas contribuindo para uma vida com entraves característicos da idade mais alargada. Conforme estudos do IBGE (2017), o Estado do RS possui um número significativo de pessoas caracterizando o sedentarismo, ou seja, uma população com a falta ou a diminuição de atividades físicas regulares.

Nesse contexto, saber envelhecer é um aprendizado que começa desde criança tendo hábitos saudáveis que devem ser mantidas por toda nossa vida, muito depende também das condições. Saber envelhecer é também uma luta diária por valer nossos direitos de cidadãos e principalmente continuar participativos na vida social, amar e sentir-se amado e dar continuidade aos sonhos. Muitas vezes o saber envelhecer é poder realizar o que antes,

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

quando na fase produtiva da vida, não se realizou devido a tempos difíceis ou limitações parentais e temporais, enfim, como cantou Adoniran Barbosa, “saber envelhecer é uma arte”⁵.

Pensando nesse cenário e nesse crescente público, o presente trabalho de investigação centra-se nas atividades de um grupo específico que encontrou nos exercícios físicos uma saída para os percalços da idade mais avançada. Desses encontros semanais, as atividades físicas são promovidas também através dos bailes, jantares, viagens, obras de caridade e demais interações sociais partilhadas pelo Grupo. Os exercícios físicos resultando numa maior atividade física estão sendo incentivados como aliados principais contra o envelhecimento dependente, motivando as pessoas para um recomeço. Acreditam que conseguem, dentro de suas limitações, manter a vontade de viver, conhecer mais seu corpo, fazer novas amizades e manterem-se ativos por mais tempo na sociedade. Entende-se esses como fatores que configuram um envelhecimento ativo e com qualidade.

2.2. Atividades física para sêniores

Segundo Maciel (2010, p. 1024), o envelhecimento “é um fenômeno complexo e variável, sendo um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo”. Esse processo, conforme o autor, acarreta ao ser humano diversas alterações orgânicas como a diminuição de equilíbrio e da mobilidade, afetando diretamente as competências fisiológicas (respiratória e circulatória) e alterações psicológicas (depressão).

Cada dia e a cada hora passada o ser humano está mais mais velho e este processo tende a acentuar possíveis problemas de saúde tanto genéticos quanto os próprios danos causados no organismo em relação ao estilo de vida. Em pessoas de 60 e mais anos, autores como Buch Filho e Bagnara (2011) e Maciel (2010) apontam que os benefícios das atividades físicas são enormes no que se refere aos índices de doenças diminuídos e a continuação da participação da vida em sociedade, conseqüentemente, uma qualidade de vida aprimorada. As atividades físicas, segundo Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre (2009) podem ser definidas como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo-esquelético que gera um gasto energético, sendo estas importantes para evitar que a pessoa seja sedentária, influenciando na obtenção de uma boa qualidade de vida e saúde. Entre as atividades físicas está limpar a casa, caminhar e funções profissionais que demandam algum esforço físico. Manter um nível adequado de movimentação corporal ajuda principalmente a evitar prováveis problemas cardíacos e derrame cerebral. Práticas como estas segundo Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre (2009) e Argento (2010), fazem com que os idosos abandonem o sedentarismo e estabilizem a saúde quanto às doenças características dessa etapa da vida, ocasionando assim, maior confiança e independência.

⁵ Título de uma música de autoria de Adoniran Barbosa- Compositor e cantor brasileiro (1910-1982).

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Lê-se também em Argento (2010) que atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal determinado pelos músculos que deriva em gasto energético maior que as condições de repouso, sendo o exercício físico um dos principais agentes. Nesse trabalho de dissertação é o elo entre corpo saudável e mente ativa auxiliando no envelhecimento com participação social em pessoas de 60 e mais anos. Entende-se que a pessoa envelhecida pode apresentar determinadas limitações ou dificuldades, mas isso não a incapacita, necessariamente, de realizar tarefas como levantar-se, alimentar-se, banhar-se e vestir-se, principalmente se a atenção com sua saúde ao longo da vida estiver presente pensando numa velhice com qualidade, ou mesmo se depois, na fase da idade mais alargada iniciar atividades visando corrigir faltas anteriores. Segundo Argento (2010), a complementação oriunda dos exercícios físicos ameniza e retarda as alterações no organismo envelhecido. Maciel (2010, p. 1026) explica que exercício físico “é toda atividade física estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física”. O conceito é portanto diferente daquele de “atividade física”.

Entretanto, conforme dados de pesquisas do IBGE (2017), nos dias de hoje no Brasil, estima-se que 84% das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos são dependentes de outras pessoas para a realização de tarefas cotidianas. As previsões para um futuro próximo, informam um aumento no número de pessoas com moderada ou grave incapacidade. Farinatti (2016) reforça essa dependência como consequência de alguns fatores genéticos, mas principalmente resultado do sedentarismo do povo brasileiro.

A atividade física realizada ao longo da vida e principalmente na terceira idade com a preocupação de amenizar efeitos negativos adquiridos ao longo dos anos, como uma má alimentação e sedentarismo, tem sido uma saída para reparar e prevenir doenças. Na Ciência entende-se que os exercícios físicos contribuem para aumentar os valores físicos, melhorar o equilíbrio, fortalecer a musculatura, precaver problemas cardiovasculares e outros benefícios para a saúde. Pessoas ativas têm o risco diminuído para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Duncan et al. (2012) e Gotlieb et al. (2011) apontam que as DCNT se tornaram as principais prioridades na área da saúde no Brasil, pois se constituíram as fundamentais causas da morbimortalidade acentuada principalmente na população pobre. A diabetes e a hipertensão estão aumentando, paralelamente à prevalência de excesso de peso, sendo que esses fatores estão intimamente ligados a dietas desregradadas e a falta de atividades físicas.

Alarmados por estes desenvolvimentos, em 2011, o Ministério da Saúde no Brasil lançou um Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis⁶ (2011-2022) que aborda os principais grupos de doenças crônicas, entre eles a inatividade física, alimentação não saudável e a obesidade, vindo a confirmar o que autores escreveram sobre essa questão. O Plano de Ações visa promover o desenvolvimento e a

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

implementação de políticas públicas efetivas, integradas, sustentáveis e baseadas em evidências para a prevenção e o controle das DCNT e seus fatores de risco e também apoiar os serviços de saúde voltados às doenças crônicas. No grupo dos inativos fisicamente ou sedentários, encontram-se as pessoas que não atendam a um gasto energético mínimo/dia, sendo esse um dos principais causadores dessas doenças e conseqüentemente, a reclusão social da pessoa envelhecida.

Tabela 1- Metas do Plano monitoradas pela área de Vigilância de DCNT- 2017.

Metas do Plano de DCNT - Brasil	Valor da linha de base (2010)	Resultado mais recente	Abrangência geográfica
Redução da mortalidade prematura (30-69 anos) por DCNT em 2% ao ano*	315,5	307,9 (2016)	Brasil
Redução da prevalência de tabagismo em 30%	14,1% -	10,1% (2017) 14,5% (2013)	Capitais Brasil
Aumento de mamografia em mulheres de 50-69 de idade anos nos últimos dois anos <u>para 70%</u>	73,4% 54%	78,5% (2017) 60% (2013)	Capitais Brasil
Aumento Papanicolau em mulheres de 25-64 de idade anos nos últimos três anos <u>para 85%</u>	82,2% 78%	82,8% (2017) 79,4% (2013)	Capitais Brasil
Aumento da prevalência da prática de atividade física no tempo livre em 10%	30,1% -	37,0% (2017) 22,5% (2013)	Capitais Brasil
Contenção do crescimento da obesidade em adultos	15,1% -	18,9% (2017) 20,8% (2013)	Capitais Brasil
Aumento do consumo recomendado de frutas e hortaliças em 10%	19,5% -	23,7% (2017)	Capitais Brasil
Redução do consumo abusivo de bebidas alcoólicas em 10%	18,1% -	19,1% (2017) 13,7% (2013)	Capitais Brasil

■ Meta alcançada.
 ■ Meta não alcançada.
 ■ Meta estável.

* Taxa de mortalidade padronizada, com base na população brasileira (Censo 2010).



Fonte: <http://www.saude.gov.br/vigilancia-em-saude/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>- Acessado em 10/06/2019.

Das oito metas acima, cinco estão sendo atingidas: redução da mortalidade prematura (30-69 anos) por DCNT; redução da prevalência de tabagismo; aumento de mamografias em mulheres de 50-69 anos de idade; elevação da prática de atividades físicas no tempo livre; ampliação no consumo de frutas e hortaliças⁷.

Preocupações por parte do Governo brasileiro continuam fazendo com que as metas sejam cumpridas visando uma melhor qualidade de vida ao seu povo e neste contexto, salienta-se mais uma vez que além destas propostas de saúde, os exercícios físicos aliados com as atividades físicas ampliam os movimentos e dão segurança às pessoas de 60 e mais anos, conforme escrevem Oliveira et al. (2017) e Buch Filho e Bagnara (2011). Principalmente quando realizados em grupo, fazem com que ocorra um incentivo para permanecer na sociedade, segundo os autores. A partir da estabilidade física e mental a pessoa nessa fase

⁶ <http://portalms.saude.gov.br>. Acesso 07/10/18.

⁷ O V Fórum de monitoramento do Plano ocorreu em 2017 em Maceió juntamente com o 1º Seminário de Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Promoção de Saúde- Ministério da Saúde.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

terá confiança para dançar, caminhar, tomar conta da casa, continuar com a mente ativa enfrentando na coletividade sua vida mais alargada. Portanto, diminuir o sedentarismo, promover estilos de vida mais saudáveis na terceira idade aliados à prevenção de doenças pode representar um grande impacto na melhoria dos identificadores de conforto associados com a participação da atenção básica ao bem-estar. Consequentemente resultariam em menos gastos referentes à gestão de serviços para esse público.

Embora no Brasil o Sistema Único de Saúde (SUS) ofereça atendimento universal, pois está definido em lei, problemas com relação a escassez de recursos humanos, garantias de acesso e utilização dos serviços, tem sido descritos como deficientes, sendo urgente corrigi-los com o objetivo de melhor atender essa nova demanda. Além do mais, iniciar um programa de exercícios físicos visando ampliar as atividades físicas não constitui uma simples variação de conduta e sim, uma série de atitudes tomadas conscientemente, incluindo um projeto de adaptação, participação e mantimento das atividades. Nesse sentido, procura-se perceber através deste trabalho, se as atividades físicas praticadas em grupos auxiliam a permanência e incentivam a continuação, pois a promoção da saúde é complexa e varia de pessoa para pessoa, visto que incorpora diversos fatores, entre eles, ambiental e situacional em que se encontra o indivíduo.

Segundo pesquisas do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Universidade de São Paulo (Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre 2009), o envelhecimento é uma ação biológica que produz alterações no aparelho locomotor, causando limitações às atividades diárias comprometendo a qualidade de vida da pessoa que envelhece. Como já foi descrito, essa diminuição do nível de atividade física pode levar o idoso a um estado de fragilidade e dependência, causando desânimos e solidão e, conseqüentemente, deslocando-o da vida social. A perda da massa muscular (sarcopenia) é outro aspecto importante percebido principalmente entre as mulheres, pois conforme abordam Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre (2009), leva à diminuição da força e da potência muscular que se inicia por volta dos 30 anos, indo esse processo se acelerar na faixa dos 50 anos de idade.

Brandão et al. (2011) ressaltam que, com a inatividade, situação muito frequente nas pessoas envelhecidas, tendem a surgir mais rapidamente as modificações funcionais. Essas alterações funcionais podem ser a falta de equilíbrio, consequência da perda muscular e a falha de reflexos, o que pode gerar quedas, resultando em efeitos devastadores na vida da pessoa mais envelhecida. Com o medo de uma nova queda, a pessoa naturalmente vai diminuindo suas atividades diárias, o que pode acelerar um deterioramento funcional.

Nessa acepção, a prática regular de exercícios físicos culminando em acréscimo das atividades físicas, pode prontamente produzir uma densa melhora nas funções essenciais para a aptidão física da pessoa com 60 e mais anos, vindo a melhorar a promoção da saúde. Essas devem objetivar a melhora dos entraves funcionais, tais como a dor, a intensidade do movimento reduzido ou a fraqueza muscular, beneficiando e aprimorando a qualidade de vida e mantendo a independência funcional.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Programas de exercícios físicos regulares, segundo Buch Filho e Bagnara (2011) podem promover mudanças qualitativas, como por exemplo: alteração na forma da realização do movimento, aumento da velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizá-la, sendo que outras atividades ocasionais também são igualmente valorizadas e com caráter mais recreativo. É necessário envolver os sêniores em atividades que auxiliem os mesmos a se sentirem melhor, a aceitarem a si mesmos e aos demais com suas limitações. Sendo assim, um programa de condicionamento geral deve resultar ganhos no desenvolvimento das capacidades físicas, sociais, cognitivas e psicológicas, com o objetivo de implementar a saúde e a aptidão funcional. Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre (2009) apontam que deve-se observar as fases básicas que são: aquecimento, treinamento e alongamento dos músculos para não causar sobrecargas musculares e que este programa pode ser natação, hidroginástica, musculação, exercícios aeróbicos, dança entre outros e quando realizados em grupos geram mudanças nas vidas dos participantes de ordem física, emocional e relacional.

Nas palavras de Vargas e Portella (2015, p. 489), “a mudança física está relacionada à melhora da disposição geral, incluindo a diminuição das dores. No plano emocional, as alterações ficam por conta da melhora do humor e da sensação de bem-estar, já no plano relacional, idosos que passam a participar de grupos estabelecem contatos sociais e significativos”. Quando fala-se em envelhecer sucedido (*successful ageing*) pelos exercícios físicos, fala-se principalmente do comportamento do ser humano quanto à felicidade e suas motivações para enfrentar os percalços que acompanham a vida mais alargada. Essas limitações estão diretamente relacionadas com a satisfação diária de comprometimento com a saúde auxiliando na capacidade funcional, não somente na realização de atividades do cotidiano, mas quando ela própria achar-se fortalecida e sentir segurança para desempenhar funções com autonomia. O bem-estar psicológico e a satisfação na velhice têm sido amplamente estudados pela Gerontologia em todas as suas vertentes para uma melhor percepção do envelhecimento e para a criação de novas intervenções que objetivem a qualidade de vida das pessoas nessa faixa etária. Não se pode esquecer de Bárrios e Fernandes (2014) quando escrevem que sendo a vida mais alongada, as dificuldades de deteriorações físicas e psíquicas correm riscos de mudanças graduais.

A preocupação por modificar a vida dos indivíduos desde cedo acentuando-se na fase dos 60 e mais anos está se tornando o ponto principal de governantes, médicos e organizações no sentido de que a saúde no futuro, seja menos problemática para essa faixa etária crescente. Segundo Vargas e Portella (2015), a vivência de uma velhice saudável é percebida quando as pessoas de 60 e mais anos estão inseridas na sociedade, participando de encontros grupais e resgatando os papéis sociais que outrora haviam sido perdidos, originando realizações pessoais e autonomias.

A motivação física e psicológica para permanecer na busca dos seus objetivos, segundo autores como Argento (2010) e Pedrinelli, Garcez- Leme e Nobre (2019) é essencial, pois a partir de novas conquistas pessoais e da participação social a pessoa de 60 e mais anos

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

sente-se capaz para dar continuidade em seus projetos com a parte psicológica fortalecida. Essas motivações podem vir a contrariar as adversidades próprias da idade, sendo que a atividade física e uma maior rede social podem ser responsáveis para a redução dos fatores negativos da vida mais alargada fazendo com que os sêniores enfrentem melhor o envelhecimento e ocorrendo, assim, menos enfermidades e diminuição do estresse diário. A consequência principal seria observada nos avanços da capacidade funcional, o estado emocional, a interação social da pessoa envelhecida, o autocuidado com a sua imagem e com sua saúde. Aspectos que pretendemos perceber nas pessoas de 60 e mais anos participantes do Grupo Coração Alegre.

O aumento da esperança de vida e os papéis dos indivíduos com mais idade na sociedade colocam em discussão o próprio conceito da pessoa de 60 e mais anos, pois não dizem respeito a nenhum indivíduo isolado, mas à sociedade como um todo. O aumento da taxa de pessoas envelhecidas acarreta algumas consequências tais como: impacto nas políticas sociais, risco de insustentabilidade dos sistemas financeiros, insegurança social entre outros. Estar saudável deixa de ser relacionado com a idade cronológica do indivíduo e passa a ser a capacidade que o organismo tem de responder às necessidades da vida. Neste contexto, as Leis se fazem primordiais para atender este público envelhecido, vejamos algumas delas, implementadas no Brasil.

2.3. Leis que amparam a velhice no Brasil

A velhice no Brasil antes das Constituições de 1934 e 1988 era tratada como uma questão privada, de responsabilidade da família ou entidades filantrópicas e religiosas. A Constituição de 1934 foi a pioneira em reconhecer a especificidade da pessoa idosa, sob a forma de direitos trabalhistas e previdenciários, porém o trabalhador rural não teve reconhecido qualquer direito à aposentadoria até a Constituição de 1988. Esta Constituição conhecida como Constituição Cidadã (CF/1988) foi a primeira a estabelecer um sistema integral ao idoso, garantindo, inclusive, o pagamento de um salário mínimo a qualquer brasileiro que não tivesse outra fonte de renda. Constitui um dos termos legais em relação às políticas públicas amparando o envelhecimento das pessoas, pois assegura a todos a defesa dos direitos fundamentais e a dignidade da pessoa, independentemente da cor, raça, sexo e idade.

A Constituição de 1988 fixou-se aos contextos sociais, culturais, previdenciários e familiares, incumbindo a família, a sociedade e o Estado como responsáveis para que se faça cumprir as disposições legais referentes à pessoa envelhecida. Foi a propulsora para que se abrissem os olhos para uma realidade brasileira e novas medidas fossem tomadas em relação à população que estava a envelhecer.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Poucos anos mais tarde, em 1994, foi criada a Lei nº 8.842/94 instituindo a Política Nacional do Idoso (PNI)⁸, cuja finalidade era assegurar os direitos sociais da pessoa com 60 e mais anos, criando condições para promover sua autonomia e integração. Nove anos depois, no dia 1º de outubro de 2003, o Estatuto do Idoso, sob a Lei nº 10.741/2003, ressaltava que viver e envelhecer é um direito adquirido, não podendo ser violado. O Estatuto reafirma parâmetros da Constituição Cidadã a fim de assegurar às pessoas envelhecidas condições para promover sua autonomia, integração e participação na sociedade, sendo eles tutelados pelo Estado com absoluta prioridade para que sua participação seja produtiva. É inegável que a Constituição de 1988 e o Estatuto do Idoso trouxeram maior segurança e proteção às pessoas de 60 e mais anos e representam um marco nas lutas pelos direitos sociais no Brasil. A atenção integral à saúde do idoso pelo Sistema Único de Saúde (SUS) teve destaque e pensando na concretização dessas ações, fez-se necessária a articulação entre a União, os Estados e os Municípios. Encarregou-se a sociedade e a família no que se refere a efetivação dos direitos à saúde, à alimentação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à dignidade priorizando à convivência familiar e comunitária.

Observa-se esses parâmetros nos artigos da Constituição de 1988 e no Estatuto do Idoso onde foram consagrados princípios de dignidade e igualdade perante a lei até então ausentes no Brasil em relação à Terceira Idade. Porém, lê-se em Braga et al. (2008, p. 02) que “os idosos são muitas vezes vítimas de projetos implantados sem qualquer articulação pelos órgãos de educação, assistência social e de saúde”. Concebe-se leis que na teoria seriam ideais e contemplariam às pessoas de mais idade, mas nem sempre são cumpridas na sua totalidade, são desrespeitadas ou ignoradas, principalmente num país como o Brasil, que muito rapidamente, viu sua população de idosos aumentar.

Entretanto, apesar das mudanças e direitos constituídos, também percebe-se uma lentidão no que se refere às leis serem cumpridas na sua totalidade em âmbito federal, estadual e municipal, independente das condições econômicas do estado ou município. O estado do Rio Grande do Sul (RS) possui uma população estimada de 11.329.605 pessoas e conta com o maior Produto Interno Bruto (PIB) do Brasil, sendo o quinto estado mais populoso do Brasil e o sexto em Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) mais elevado do País. Esses dados são do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2017) que apontam ainda o RS com maior número de idosos (junto com Rio de Janeiro- 18,6%) e também com a maior expectativa de vida do Brasil.

O Rio Grande do Sul já está sendo visto como um estado envelhecido e mesmo possuindo recursos econômicos razoáveis, alguns dados no que dizem respeito a esse público envelhecido não diferem do restante do País, pois ainda persistem problemas como facilidades e acessibilidades às pessoas de 60 e mais anos. Esses transtornos causam reclusão social e conseqüentemente doenças, como a depressão e dependência física.

⁸ https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/politica_idoso.pdf. Acesso em 21/09/2018.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

O RS, conforme a História, é um estado influenciado pelos europeus em vários sentidos, pois foi povoado a partir do século XIX sob o incentivo do governo brasileiro para a vinda de imigrantes açorianos, alemães e italianos com o intuito de ocupar áreas despovoadas, visando proteger as fronteiras ao sul do País⁹. Esses povos trouxeram consigo culturas e costumes que acabaram se mesclando com outros povos que aqui viviam, como os indígenas Tapes e Minuanos.

Gotlieb et al. (2011, p. 370) reforçam essa afirmação quando citam que “a grande diversidade étnica e cultural oriunda das diferentes regiões do mundo deu início ao processo de miscigenação entre tais populações, construindo assim, o povo gaúcho com suas várias faces”. Citam também:

“De modo geral, o processo de envelhecimento, independentemente dos fatores étnicos, sociais e culturais inerentes a cada população, está associado a uma maior probabilidade de acometimento por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O processo de envelhecimento normal envolve alterações desde o nível molecular, passando pelo morfofisiológico até o funcional. Estas alterações estão associadas à própria idade, e também se originam do acúmulo de danos, ao longo da vida, causados sobretudo pela interação entre fatores genéticos e hábitos não saudáveis, como uma dieta desbalanceada, tabagismo, etilismo e sedentarismo” (Gotlieb 2011, p. 370).

Esse povo que se localiza ao Sul do Brasil teve portanto várias influências culturais. Além disso tem acesso a uma alimentação diversificada, fruto do avanço da agricultura e da pecuária, possibilitados pela qualidade do solo e condições climáticas bem definidas, o que proporcionou uma alimentação mais saudável originando uma vida mais ativa, atributos necessários para a permanência num local até então, inóspito.

As dificuldades encontradas nestas terras do RS fizeram com que se desenvolvessem hábitos de ajuda mútua, tanto nos plantios quanto nas colheitas, quando várias pessoas, vizinhos próximos ou parentes se ajudavam nas atividades rurais. Esse comportamento fortaleceu laços de amizade e criaram espaços de socialização entre as pessoas. Portanto, quando os dados de pesquisas reforçam a constituição étnica e o envelhecimento do povo gaúcho, atenta-se para as atividades físicas e amizades como promotoras do bem-estar. A influência do tipo de afinidade no bem-estar da pessoa idosa foi também abordada no estudo de Gouveia, Matos e Schouten (2016). As redes de amizade que se formam num ambiente de atividades físicas são disso um exemplo.

Vimos neste capítulo que as atividades físicas podem ser as promotoras de um envelhecimento saudável, entretanto a implementação de leis que amparam as pessoas de 60 e mais anos torna-se imprescindível e para tanto, no Brasil a Constituição de 1988 e o Estatuto do Idoso respaldam esta população. No ponto a seguir, teremos informações sobre a

⁹ <https://eusodosul.blogs.sapo.pt/3020.html>: Acesso em 22/12/18.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Metodologia utilizada para a realização deste estudo, bem como a população alvo e a seleção de caso. Alguns dados referentes à cidade de Santa Maria e do distrito da Boca do Monte são informados para a melhor compreensão da escolha desta população para a realização deste trabalho.

II PARTE

A INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

CAPÍTULO 3 - METODOLOGIA

3.1. A Metodologia e suas técnicas

Tendo por embasamento a questão orientadora e os objetivos do estudo, optou-se por uma metodologia de abordagem qualitativa, pois entende-se ser um método de investigação científica que foca no caráter subjetivo do elemento analisado, estudando suas particularidades e experiências individuais, com objetivos exploratórios. Minayo (2013) escreve que na abordagem qualitativa as respostas às pesquisas não são objetivas e o propósito não é contabilizar quantidades como resultado, mas sim conseguir compreender o comportamento de determinada população alvo. Nesse sentido, Prodanov e Freitas (2013, p. 70) citam que “a interpretação dos fenômenos e a atribuição dos significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa (...), o ambiente natural é a fonte direta para a coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave”.

A pesquisa de campo, segundo antropólogos e sociólogos, é considerada sinônimo de pesquisa qualitativa, sendo esta realizada no ambiente natural dos sujeitos, de forma não intervencionista nas respostas e, tais observações são relatadas em linguagem não- técnica, por meio de palavras e conceitos familiares (Stake 2011). Estar próximo dos sujeitos investigados, ter atenção pelos pormenores até ao ponto em que o investigador quase se sente envolvido com os sentimentos da população entrevistada, é chamado de *thick description*, descrição densa. Segundo o antropólogo que cunhou este termo, Clifford Geertz (1989, p. 20), “o ponto a focar agora é somente que a etnografia é uma descrição densa. O que o etnógrafo enfrenta de fato- a não ser quando (como deve fazer naturalmente) está seguindo as rotinas mais automatizadas de coletar dados- é uma multiplicidade de estruturas conceituais complexas, muitas delas sobrepostas ou amarradas umas às outras”.

É nessa conexão que optamos por um estudo de caso, com a finalidade mais abrangente que é focar na observação de uma população específica levando em conta seu contexto e suas múltiplas dimensões, valorizando o aspecto particular e ressaltando a necessidade de uma análise também no coletivo, não generalizando as conclusões devido a população alvo possuir diferentes percepções e modo de vida.

A investigação qualitativa, para Minayo (2000), concentra-se em valores, representações, atitudes e opiniões e para Geertz (1989, p. 20) é “ (...) entrevistar informantes, observar rituais, deduzir os termos de parentesco, traçar as linhas de propriedade, fazer o censo doméstico (...) escrever seu diário”. Geertz (1989, p. 20) complementa que “fazer a etnografia é como tentar ler (no sentido de “construir uma leitura de”) um manuscrito estranho, desbotado, cheio de elipses, incoerências, emendas suspeitas e comentários tendenciosos e escritos não com os sinais convencionais do som, mas com exemplos transitórios de comportamentos modelado”. Minayo (2013) alerta-nos que às vezes

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

a abordagem qualitativa pode ser considerada tendenciosa, pois o objeto do estudo são pessoas e cada qual com suas percepções. Nesse estudo foi essencial para compreender o fenômeno da velhice dentro do seu contexto social, pois estabeleceu as relações necessárias para o entendimento de conceitos e comportamentos respondendo às questões que se achou pertinente ao caso. É esta abordagem etnográfica, com as suas limitações, que assumimos neste trabalho.

Conforme Quivy e Van Campenhoudt (2008) e Prodanov e Freitas (2013), normalmente as abordagens qualitativas são feitas com uma amostragem pequena, perguntas claras e estimulando-se para que as pessoas falem, sem muitas interrupções, no ambiente familiar e contexto adequados para uma melhor percepção do seu dia-a-dia. Uma técnica de coleta de dados é a entrevista, na qual o pesquisador tem um contato mais direto com a pessoa, no sentido de inteirar de suas opiniões acerca de um determinado assunto que seja de seu conhecimento a fim de que se obtenha o resultado pretendido.

Para esse estudo foi adotada uma metodologia rigorosa e empenhada durante o trabalho de campo e depois na articulação deste com o referencial teórico, sempre com o auxílio da Professora Orientadora.

As técnicas utilizadas por nós consistiram da observação participante e das entrevistas realizadas no domicílio dos elementos da amostra. A população alvo deste estudo são integrantes do Grupo Coração Alegre e através das entrevistas semiestruturadas e observações participantes procura-se perceber suas realizações pessoais, seus sentimentos, a continuação na sociedade e o comprometimento com a saúde através dos exercícios físicos. A abordagem de observação participante, segundo Mónico et al. (2017, p. 724) “insere-se numa abordagem etnográfica no qual o observador participa ativamente nas atividades de recolha de dados sendo requerida a capacidade do investigador de se adaptar à situação”. Em concordância com esta orientação, a pesquisadora acompanhou e executou os exercícios físicos durante as aulas, participou das confraternizações do Grupo e viagens, percebeu como convivem em casa e observou suas conversas. Estas são as vantagens dessa técnica de investigação social, pois permitem que o investigador partilhe das atividades, dos interesses e dos afetos de um grupo de pessoas ou de uma comunidade. Pois acredita-se ser de grande valia perceber como se comportam não somente durante as aulas de exercícios físicos, mas sim nas suas atividades físicas diárias, seu entrosamento com outras pessoas e quais suas limitações e força de vontade para responder ao que lhe é proposto.

Para Whyte (2005), nessa técnica de observação participante a temporalidade é também um pré-requisito para os estudos que abrangem o desempenho e a ação de grupos, pois para se compreender o progresso dos comportamentos das pessoas e do grupo é necessário observá-los por um longo tempo e não somente num único momento. Outro ponto relevante nessa técnica, é a interação investigador/investigado, pois as informações que obtêm e as respostas que são dadas às suas indagações, dependerão do seu comportamento e das relações que desenvolve com o grupo estudado.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

As entrevistas foram de caráter semiestruturado, ou seja, conforme Quivy e Van Campenhoudt (2008) neste tipo de entrevista, o entrevistador tem um conjunto de questões pré- definidas, mas mantêm a liberdade para colocar outras cujos interesses surjam no decorrer da entrevista. As questões pré- definidas são uma diretriz, mas não ditam a forma como a entrevista irá decorrer. No nosso caso, a ajuda de um guião com tópicos pertinentes permitiu maior liberdade e sucesso à pesquisadora para perceber de que forma os exercícios físicos contribuem para uma melhor qualidade de vida e participação social, priorizando as representações e as experiências de vida de alguns indivíduos. Encontram-se nos anexos da dissertação o Guião da Entrevista (anexo 02) e as Transcrições das entrevistas em formato digital (anexo 03). Após cada entrevista e observação nas aulas de ginástica, a pesquisadora fez suas anotações, um diário de campo que se fez útil para que todas as notas não passassem despercebidas. As teorias que suportam o trabalho já foram abordadas em capítulos anteriores no que se refere a envelhecimento ativo, qualidade de vida, exercícios e atividades físicas culminando numa melhor qualidade de vida. Ressaltam-se, os referenciais teóricos pertinentes ao tema proposto já analisados e publicados por meio de documentos escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos e páginas de *web sites*, dos quais os mais relevantes já foram indicados nos capítulos iniciais.

3.2. População Alvo e seleção de caso

O presente trabalho de investigação começou com a minha apresentação ao Grupo Coração Alegre em fins de novembro de 2018, seguindo-se as observações iniciais das aulas e, posteriormente, as entrevistas para a aplicação de questões pertinentes ao estudo.

A coleta dos dados aconteceu entre os meses de dezembro de 2018 e março de 2019, cuja meta era alcançar os objetivos do estudo. Recordemos que estes objetivos abrangeram: (01) Investigar as diversas dimensões da participação das pessoas de 60 e mais anos de idade num grupo que se dedica à prática de exercícios físicos, mais precisamente o Grupo Coração Alegre; (02) Distinguir quais foram os motivos que as levaram a participar no Grupo; (3) Averiguar as mudanças ocorridas, física e mental nas pessoas, enquanto participante do Grupo; (4) Analisar a atuação desses indivíduos nos espaços culturais de sociabilidade, configurando redes sociais na velhice.

As entrevistas semi estruturadas foram realizadas dentro do prazo previsto, e tinham lugar quase que totalmente, no domicílio dos/as entrevistados/as com datas e horários estabelecidos pelos mesmos. Foi pedida permissão para fazer as gravações, o que efetuou uma melhor percepção das suas palavras e anulou a possibilidade de esquecimentos ou enganos quanto aos seus depoimentos.

Em alguns casos, a entrevista teve uma duração de vinte minutos chegando até uma hora de duração. Não houve a preocupação de realizar uma transcrição linguisticamente correta na grafia, foi transcrito exatamente como o investigado falou, bem como suas expressões e maneiras de se colocar diante do investigador. Priorizou-se a observação direta,

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

sendo que a maioria foi realizada na morada do público-alvo para a percepção do seu modo de vida. Também se observou a participação na sociedade na qual estão inseridos, através dos eventos de recreações, como bailes, almoços, aniversários e jantares.

Algumas entrevistas, devido ao baixo nível de instrução escolar, a pesquisadora teve de explicar as questões e dar exemplos do que pretendia para o entendimento da pessoa entrevistada. Também nalgumas ocasiões devido à idade teve-se de falar mais alto e pausadamente para se fazer entender. Algumas entrevistas foram marcadas pelas emoções, onde o choro interrompeu por instantes as respostas e outras tiveram de ser remarcadas devido ao esquecimento.

Foram entrevistadas 17 pessoas participantes do Grupo Coração Alegre, uma ex-participante e a professora do Grupo. Foram escolhidos por diferentes idades que vão desde os 60 anos até aos 93 anos, de diferentes condições económicas e instrução escolar. O número de mulheres foi maior devido ao reduzido número de homens que fazem parte do Grupo.

Tabela 2- Perfil sociodemográfico dos entrevistados:

Entrevistada	Sexo	Estado Civil	Profissão	Idade	Escolaridade
N.º 1	F	Viúva	Costureira	93	4º Ano- Série Inicial
N.º 2	F	Viúva	Costureira	91	4º Ano- Série Inicial
N.º 3	F	Casada	Do Lar***	79	4º Ano- Série Inicial
N.º 4	F	Casada	Costureira	73	8ª Ano- Séries Finais
N.º 5	M	Casado	Ferroviário	80	Ginásio- Corresponde às Séries Iniciais.
N.º 6	F	Casada	Agricultora	68	5ª Ano- Série Inicial
N.º 7	F	Casada	Doméstica****	75	4º Ano- Série Inicial
N.º 8	F	Casada	Trabalhava em farmácia	78	5ª Ano- Série Inicial
N.º 9	M	Casado	Caminhoneiro	78	3º Ano- Série Inicial
N.º 10	F	Casada	Do Lar	63	6ª Ano-Séries Finais
N.º 11	F	Viúva	Enfermeira	60	Superior
N.º 12	F	Casada	Comerciante	68	5ª Ano- Série Inicial
N.º 13	F	Casada	Professora	75	Magistério
N.º 14	F	Casada	Professora	63	Superior
N.º 15	F	Casada	Do Lar	70	3º Ano- Série Inicial
N.º 16	M	Casado	Agricultor	73	2º Ano-Analfabeto Série Inicial
N.º 17	F	Viúva	Serviços Gerais	75	2º Grau completo, antecede ao Ensino Superior.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

* N.º 18	F	Viúva	Doméstica	90	3ªSérie- Analfabeta Série Inicial
**Professora	F	Casada	Professora	60	Superior

* Ex- participante do grupo.

** Professora do Grupo Coração Alegre

*** Declaram-se “do lar”, quer dizer que são donas de casa, não trabalham fora.

**** Doméstica”, é similar a faxineiras, diaristas ou empregadas domésticas.

Para uma melhor compreensão dos indicadores de escolaridade faz-se necessário uma breve explicação: O Ensino no Brasil é composto de 12 anos, sendo que os cinco primeiros anos chama-se Ensino Fundamental- Séries iniciais e os quatro posteriores- Séries Fiais. Em Portugal o período do 1º Ano até o 4º Ano, corresponde ao Ensino Primária e os dois anos seguintes correspondem ao Preparatório para o Segundo Ciclo. Antes de ascender para o Ensino Superior, no Brasil temos três anos do Ensino Médio e em Portugal há seis anos depois do Segundo Ciclo.

A maioria das pessoas entrevistadas declarou ter estudado pouco, somente as primeiras letras, como se dizia. Por questão de difíceis acessos e também por que desde muito jovens tinham de trabalhar e as mulheres, por que os pais não viam necessidade das filhas estudarem mais. O 4º Ano declarado por vários entrevistados corresponde hoje aos Anos Iniciais do Ensino Fundamental e basicamente aprende-se o essencial: ler, escrever e as quatro operações matemáticas. Duas pessoas se declararam analfabetas, entretanto as demais com estudos até o 4º Ano, declararam que assinam o nome, leem, mas não possuem capacidade de compreensão satisfatória. Tempos atrás, o período escolar no Brasil era dividido em Primário e Ginásio. Posteriormente foi extinta esta divisão e criou-se o Primeiro e Segundo Grau. Atualmente se classifica como Ensino Fundamental (composto de nove anos) e Ensino Médio (três anos que antecedem o Ensino Superior)¹⁰.

A educação no Brasil, segundo o que determina a Constituição Federal de 1988 é responsabilidade do Governo Federal, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios. Entretanto, o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE 2012)¹¹, classificou o povo brasileiro como analfabeto funcional em 27%, por entender que sabem ler e escrever somente, sem capacidades de interpretações.

Pessoas humildes, a maioria sem instrução escolar, mas que mesmo vivendo “na dificuldade” e em “tempos difíceis” (conforme declararam), constituíram famílias, sobreviveram às adversidades impostas pela sociedade, pelas condições de saúde e pela cultura. Procuraram, na idade mais avançada, através de grupos de convivência e da fé, manterem-se na sociedade e aproveitando o que a vida tem de melhor.

¹⁰ <http://www.educacao.rs.gov.br/santa-maria>: Acesso em 20/03/19.

¹¹ <http://www.ibope.com.br>: Acesso em 20/03/2019.

3.3. Santa Maria e Boca do Monte

Segundo dados do IBGE (2018), o município de Santa Maria conta com uma população estimada de 280.505 mil habitantes e 160 anos de fundação. Já foi considerado Centro Ferroviário, devido a sua privilegiada localização no RS e enorme rede ferroviária que possuía, ultimamente desativada para passageiros e utilizada somente para o transporte de algumas cargas.

Atualmente Santa Maria é conhecida como “Cidade Cultura”, devido às inúmeras Universidades e Faculdades que se encontram nesse município. A Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) é a maior delas e segundo o Portal da UFSM¹², em 2018 possuía 28.617 mil estudantes provenientes de todo o País, distribuídos em 262 Cursos. Também devido a sua localização é chamada de Cidade Coração do RS.

A cidade de Santa Maria conta com aproximadamente 80 grupos de convivência cadastrados no Conselho Municipal do Idoso (COMID), criado sob a Lei Nº 3758/94. Entre suas resoluções está a de proporcionar políticas sociais que garantam o atendimento integral ao idoso; aprovar projetos; deliberar, fiscalizar e avaliar a aplicação de recursos orçamentários do Fundo Municipal de Assistência ao Idoso e atuar na definição de alternativas de atenção ao idoso na rede pública de serviços, objetivando que o idoso mantenha níveis razoáveis de saúde em seu meio¹³.

Partindo-se dessas informações, percebe-se que no município de Santa Maria a preocupação com as pessoas de 60 e mais anos até pode estar nos orçamentos municipais e também através dos decretos que determinam estacionamentos privativos, passes livres nos transportes públicos, postos de saúde nos bairros para melhor atendê-los e a implantação por parte da Prefeitura Municipal de equipamentos em locais públicos, para a realização de exercícios físicos. Em alguns locais e determinados horários, há acompanhamento de profissionais ou estudantes do Curso de Educação Física da UFSM. Entretanto, registra-se que a cidade de Santa Maria está longe de ter condições razoáveis de acolhimento e segurança para os idosos. A infraestrutura da cidade, no que se refere às ruas e calçadas quase na sua totalidade, são impróprias para este público dificultando sua mobilidade. As filas nos atendimentos médicos e bancários excedem o tempo estipulado e, quanto aos locais prioritários para estacionamentos, ainda se vê pessoas que não respeitam as sinalizações, prejudicando este público de idade mais alargada.

¹² <https://portal.ufsm.br/ufsm-em-numeros/publico/index.html>. Acesso em 01/03/19.

¹³ Site- santamaria-rs-brasil. Acesso em 23/07/18.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

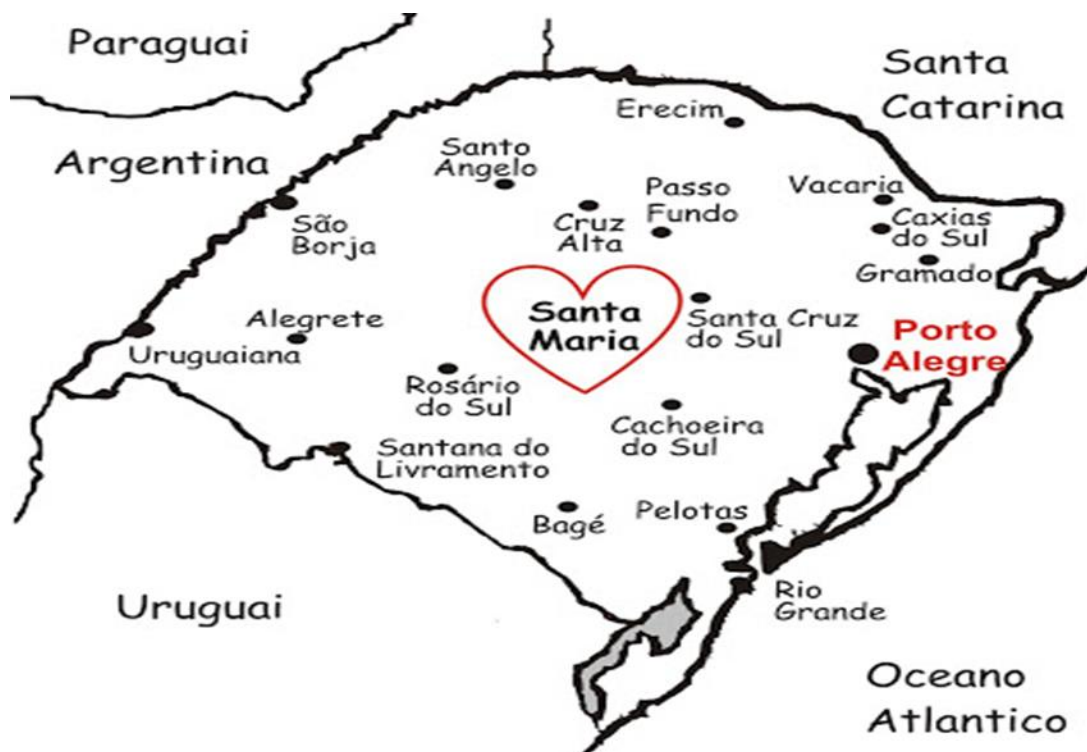


Figura 1 - Mapa do Rio Grande do Sul com destaque para a cidade de Santa Maria.

Fonte: <https://www.google.com/search-> Acesso em 25 de fevereiro de 2019.

O município de Santa Maria possui 41 bairros e 10 distritos (chamam-se assim pois contam com sede administrativa), sendo Boca do Monte um deles e também local onde o Grupo atua. Este Distrito, Boca do Monte conta com uma população de 4.085 pessoas (IBGE,2017). É um lugar calmo, com pessoas pacatas e mais contato com a natureza, pois dista 15 quilômetros do centro urbano de Santa Maria. Nessa localidade as edificações são planas, não possuindo edifícios altos e todas as residências possuem pátios, o que possibilita o contato maior com a natureza nos seus quintais.

É um local seguro para se viver, onde todos se conhecem. Possui um Posto de Saúde, onde médicos atendem e encaminham para hospitais conforme as exigências da saúde e possui uma Igreja Católica. É nesse edifício onde o Grupo se reúne no seu Salão Paroquial para realizar os exercícios físicos, alternando com o Clube Recreativo Concórdia, onde as atividades físicas como os bailes, palestras e almoços e jantares se realizam. Nesse mesmo Clube ocorrem às vezes eventos para toda a comunidade tais como: bailes, festas de formaturas (comemoração de colação de grau universitário) e casamentos. Boca do Monte possui também uma Escola Municipal e uma Escola Estadual, não possui cinemas, nem grandes supermercados e nem teatros.

A população da Boca do Monte, em relação à sua religiosidade, basicamente se divide entre católicos e espíritas. A Doutrina ou Filosofia Espírita¹⁴ como também é conhecida, surgiu na França em 1857 (*Spiritisme*) através do pedagogo, autor e tradutor de diversas

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

obras, Allan Kardec. Inicialmente surgiu como uma religião completa e autônoma apenas no Brasil, entretanto já se expandiu por vários países, como: Portugal, Espanha, Reino Unido, Bélgica, entre outros. É uma filosofia cristã, pois acreditam em Deus, também acreditam na vida após a morte e na reencarnação, mas não possuem os dogmas e nem os rituais da Igreja Católica. Allan Kardec dedicou-se à estruturação de uma proposta de compreensão da realidade baseada na orientação dos espíritos. O Núcleo Espírita Dr. Benjamim Potti se localiza ao lado da Igreja Católica na Boca do Monte.

A religiosidade é uma dimensão sociocultural com importante significado individual e coletiva e foi percebido que está presente em todos os participantes do Grupo Coração Alegre. A fé permeia os sentimentos de pessoas que necessitam de um amparo espiritual, que procuram na religião algum consolo para os problemas da alma. Araújo et al. (2008, p. 207) citam que “a religiosidade procura responder a indagações comuns feitas pelo ser humano desde os primórdios da civilização (...) também proporciona sentimento de fazer parte de um contexto mais universal, estabelecendo uma conexão entre o corpo, a alma e a saúde”. Os integrantes do Grupo Coração Alegre, nesta fase da vida estão tendo tempos livres para uma maior participação social e nesta participação está incluída a religião, proporcionando momentos de reflexões e compreensão para suas dores espirituais, acreditando que nada ocorre por acaso.

A fé demonstrada por este Grupo juntamente com seus comprometerimentos sociais ficou evidente nas técnicas de observações participante que foi comentado neste capítulo e também as entrevistas evidenciaram a religiosidade deste povo quando por diversas vezes foi mencionado o nome de Deus e santos. A população idosa em geral tende a atribuir os acontecimentos de suas vidas, bons ou maus, na religião como forma de alento para o enfrentamento das adversidades. Neste capítulo também foi percebido a dimensão da cidade de Santa Maria e do distrito da Boca do Monte. Veremos a seguir, o estudo de caso em que o Grupo Coração Alegre é o fomentador desta dissertação com suas entrevistas, discussões e análises pertinentes para a realização deste trabalho.

¹⁴ <https://tvmundomaior.com.br/como-surgiu-o-espiritismo>- Acesso em 02/06/19.

CAPÍTULO 4- O GRUPO

Os grupos de convivência de idosos, em geral, vêm se proliferando em clubes, associações comunitárias, igrejas e instituições de ensino superior com o intuito de atingir o maior número possível de pessoas. Muitas vezes contam com um público sem grandes condições financeiras e que certamente não teriam maiores oportunidades de integração social. Esse entendimento verá nas exposições da população- alvo dessa dissertação.

Oliveira et al. (2017) apontam que encontros grupais têm importância no sentido de incentivar, motivar e tornar regulares as atividades, pois é neste ambiente que se desenvolve a convivência. Estar com alguém ou com um grupo de pessoas faz-se conhecido e conhece-se, cria-se laços e ligações tanto físicas como sentimentais além de proporcionar períodos em que o corpo fala e a mente se liberta, esquecendo por instantes o estado de ser idoso.

Neste estudo pretendemos investigar e averiguar os ensejos de participantes do Grupo Coração Alegre por meio de exposições de opiniões, sentimentos, percepções e expectativas para o futuro. Também queremos perceber o Grupo como um elo social, possibilitando a permanência na sociedade de seus elementos através de narrações feitas com alguns participantes realizadas em seus domicílios para percepção de seu dia a dia. Um outro objetivo foi distinguir os motivos que as levaram a participar do Grupo e indicar, através de suas falas, possíveis mudanças tanto na parte física quanto mental após sua entrada no Grupo. Ou seja, averiguar como os exercícios físicos em pessoas de sessenta e mais anos de idade podem contribuir para o envelhecimento saudável, nos aspectos somáticos, psicológicos e sociais.

Para tal, fazemos primeiro uma breve apresentação do Grupo e da sua história.

4.1. A história, as características e as atividades de um grupo que tem o coração alegre.

Para a execução desse trabalho de dissertação, o Grupo Coração Alegre será analisado como fomentador principal com a intenção de atingir os objetivos propostos através das entrevistas e observações participantes. O Grupo existe há 20 anos no distrito da Boca do Monte, Santa Maria- RS. Seus integrantes se reúnem duas vezes por semana com o objetivo principal de praticar exercícios físicos. Estes quando praticados sob a orientação de um especialista tem recebido maior adesão e também uma crescente importância na comunidade científica, pois são considerados adequados para fornecer benefícios de caráter terapêutico e preventivo para pessoas de 60 e mais anos, tais como: aumento da força, resistência muscular, aumento da massa muscular, controle da pressão arterial, entre outros já citados neste trabalho. As consequências positivas desses benefícios são as reduções nos gastos com a

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

saúde pública, maior independência física e a inclusão da pessoa envelhecida na sociedade. A execução de exercícios físicos praticados em grupos através de interesses comuns, por pessoas de idade mais alargada pode favorecer o envelhecimento saudável, pois a mesma proporciona resultados satisfatórios com relação aos domínios físicos, psicológicos e funcionais, conseqüentemente, pode vir a melhorar a qualidade de vida em todas as dimensões.

Estão sob a orientação de uma professora especializada em atividades para pessoas de 60 e mais anos no Salão Paroquial da Igreja Católica e também nas dependências do Clube Recreativo Concórdia, ambos localizados na Boca do Monte. O referido Grupo reúne pessoas de idades desiguais, mas todas de idade avançada, o que permite perceber diferentes limitações. Numa primeira impressão, notou-se que os participantes depositam suas esperanças no que acreditam ser o melhor momento das suas vidas. Primeiramente pessoas contentes, embora posteriormente, nas entrevistas, muitas revelaram terem sofrido na vida, não só em termos de trabalhos físicos, mas também com a perda de maridos e principalmente de filhos. Entretanto, quando estão nas aulas e festejos do Grupo, nota-se pessoas apostando em dias com melhores qualidades.

A formação do Grupo Coração Alegre aconteceu pelo interesse de algumas pessoas do distrito da Boca do Monte em ter perto de suas casas um local e alguém que lhes ensinasse exercícios físicos. Inicialmente, em 1998, através de um Vereador local entraram em contato com a UFSM para ver da possibilidade de enviar um estagiário, aluno do curso de Educação Física, para ministrar as aulas. O Projeto durou um semestre e logo ficaram sem professor.

Foi nesse momento que uma professora formada em Educação Física que trabalhava em escolas de Santa Maria iniciou as atividades com o Grupo Coração Alegre na Boca do Monte, recrutando novamente aqueles participantes. Com o tempo a turma foi aumentando estando hoje, mês de novembro de 2018, com 94 pessoas. A professora se especializou em ginástica para a Terceira Idade, Cursos de Recreação e inclusive um Curso de Guia Turístico para melhor atender seu público nas viagens.



Figura 2 - Foto antiga do Grupo. Cedida pela professora do Grupo.

4.2. A composição do Grupo e o Gênero

Observamos a seguinte tabela:

Tabela 3- Composição do Grupo Coração Alegre- Março de 2019.

ESTADO CIVIL DAS MULHERES	
CASADAS	34
VIÚVAS	45
SOLTEIRAS	00
FREQUENTAM AS AULAS	
MULHERES	79
HOMENS	04
ESTADO CIVIL DOS HOMENS	
CASADOS	15
VIÚVOS	00
TOTAL	
MULHERES	79
HOMENS	15

Fonte: Dados das fichas de inscrições da professora responsável.

Conforme tabela acima, o Grupo possui um total de noventa e quatro pessoas, sendo que destas setenta e nove são mulheres. Quinze participantes são homens, maridos que acompanham as trinta e quatro mulheres casadas. Deste montante, somente quatro homens participam das aulas de ginástica, entretanto, nas viagens ou eventos mais alguns homens compartilham do Grupo acompanhando suas esposas. Percebe-se que a maioria, ou seja, quarenta e cinco mulheres são viúvas. O Grupo não tem participação de homens solteiros, nem viúvos e nem divorciados.



Figura 3 - Alguns participantes do Grupo Coração Alegre. Acervo pessoal - 11/2018.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Nota-se que a desproporção de mulheres em relação aos homens é devido à viuvez e também segundo dados do IBGE (2017), pode ser devido a expectativa de vida do brasileiro que passou de 75,8 anos para 76 anos de 2016 para 2017. Sendo que a expectativa de vida dos homens aumentou de 72,2 anos em 2016 para 72,5 anos em 2017, enquanto a das mulheres foi de 79,4 para 79,6 anos, no mesmo período. A maior adesão de mulheres neste tipo de prática de exercícios pode ser explicada pela possível maior rejeição dos homens aos cuidados referentes à atenção primária à saúde, estes buscam auxílio em saúde somente quando há presença de doenças já instaladas, tornando-os menos adeptos a esse tipo de atividade. Contudo, também o fato de que este grupo e as suas atividades constituem um domínio feminino afasta certos homens.

Em conversa, um marido de uma participante do Grupo declarou: “isso (a ginástica) é coisa de mulher, homem se exercita na enxada”. Assim, a constituição do Grupo pode ser considerada como uma ilustração de teorias correntes acerca das representações de gênero. Nogueira e Alcântara (2014), Connell (1995) e Schouten (2011) aclaram que o homem durante sua vida é incentivado e cobrado a ser o mais forte, dominando o espaço público e que as culturas atribuem características ideais aos homens, que nem todos podem atingir. Ao se empregar o conceito de masculinidade hegemônica, pode-se incorrer na probabilidade de se problematizar e compreender questões pertinentes ao poder, à violência ou a desigualdade material. Refere-se às questões relacionadas à família ou não. Nesse sentido, Connell (1995, p. 188) define masculinidades “como uma configuração de prática em torno da posição dos homens nas estruturas de relações de gênero”.

Em relação aos homens, pareceu-me que estão se dando conta de que envelheceram e alguns aceitam este fato como natural e estão dispostos a ter uma velhice com mais qualidade. Já os maridos que não frequentam o Grupo, principalmente as aulas de ginástica, estão relutando para viver essa etapa da vida, pois alegam que não participam do Grupo por que “não são velhos” ou “que quando ficarem velhos entram para o Grupo”. Parecem perdidos diante dessa nova fase.

Oscar Ribeiro (2012, pp. 46-47) explica:

“O envelhecimento ativo pode ser abordado de várias perspectivas que tendem a fazer da “atividade” o elemento estruturante para a ruptura face ao binómio envelhecimento-incapacidade e que fazem da participação social e económica das pessoas mais velhas um tópico central de avaliação (...). Porém, numa perspectiva integradora e crítica acerca dos constrangimentos comuns que lhe podem ser atribuídos (...), os riscos opressivos que o conceito pode trazer consigo ao determinar padrões e/ou perfis demasiado restritivos e a possível marginalização de indivíduos que não pertencendo a grupos culturalmente dominantes poderão ver reduzidas as possibilidades de integrar a representação coletiva desse modelo positivo de envelhecer”.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Coloca-se nesse contexto, que entre os companheiros das pessoas que frequentam o Grupo, foi percebido um pouco de medo em acompanhar suas esposas devido às idades serem maiores que a idade delas, portanto, possuem mais dificuldades acentuadas, nomeadamente em relação aos movimentos, à visão, à audição e à postura física. A vergonha de se expor e de mostrar suas fraquezas diante de sua mulher e dos demais ficou pautado pela percepção da investigadora. Oscar Ribeiro (2011) coloca também que devido à escassez numérica de homens de idade mais avançada o exercício da masculinidade quando comparados às mulheres idosas permanecem com uma relativa invisibilidade quer nos estudos de gênero, quer na gerontologia.

Schouten (2011, p. 30) escreve que “expressões como “sexo fraco” e “sexo forte” baseiam-se principalmente em diferenças físicas perceptíveis, tais como o tamanho e a altura do corpo e a maior força que os homens, em geral, demonstram”. Assim sendo, entende-se que quando os homens se expõem em lugares públicos, acreditam que estarão sendo avaliados ou até mesmo diminuídos em relação às mulheres pelo seu desempenho.

Nesse contexto, a professora do Grupo declarou em entrevista que ao longo dos 20 anos que está à frente do Grupo, ela tem enfrentado dificuldades para que os homens participem das aulas de ginástica. Uns alegam que já trabalham o suficiente ou que “isto” não é coisa para homem, mas o que realmente, em entrevista a professora comentou, “foi que eles sentem vergonha”. “Vergonha de estar num grupo onde a maioria é mulher, onde tem danças e brincadeiras contrastando com o jeito rude que foram criados, na dificuldade, sem estudos, ficando claro a percepção de que esse tipo de atividades não é coisa de homem”. Impressões confirmadas na percepção da investigadora e também confirmam as principais teorias sobre o gênero.

O corpo, através da aparência e performances físicas, demonstra suas limitações configurando o papel do homem na sociedade. Nesse sentido, ressalta-se o conceito de gênero conforme Connell e Pearse (2015, p. 48) como a “estrutura de relações sociais que se centra sobre a arena reprodutiva e o conjunto de práticas que trazem as distinções reprodutivas sobre os corpos para o seio dos processos vitais”. Desigualdades físicas foram mescladas com temores de cobranças de um tempo em que a sociedade lhes definia como superiores às mulheres, no entanto com o passar dos anos, suas condições físicas decaíram e lhes custa a aceitação. Segundo as autoras citadas acima, é uma forma de construção cultural do sexo, condição pela qual somos identificados como masculino e feminino que englobam vários processos de produção de masculinidade e feminilidade nos processos históricos, sociais e culturais.

Quando Connell (1995, p. 189) cita que “gênero é a prática social que se dirige aos corpos”, recorda-se os homens, agora com 60 e mais anos, que não conseguem mais continuar com o comportamento superior de habilidades e poder físico, provedor do lar, mas uma pessoa envelhecida e esse pensamento muitas vezes assusta ou simplesmente deprime a

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

pessoa mais retraída fazendo com que se feche em seu mundo, sem participação social e comprometimentos físicos.

Diante desse contexto, na formação do Grupo a percepção do gênero e também da masculinidade hegemônica parece sobressair, quando algumas pessoas ainda mantêm a ideia de que os homens são mais fortes, emocionalmente limitativos, resistentes e fisicamente competentes e no seu entender, não necessitam se expor aos demais, muitas vezes temendo suas fraquezas, nas aulas de ginástica por exemplo ainda escuta-se por parte dos que frequentam a ginástica: “venho para acompanhar a mulher” ou “venho porque o médico mandou”, afirmações que explicam suas presenças como se houvesse a necessidade de justificá-las.

No entanto, foi observado que nas festas que o Grupo realiza, estes mesmos homens participam, dançam e parecem gostar do ambiente alegre. Nas aulas de exercícios físicos não foi percebido por parte dos homens falta de vontade de estar naquele local, pelo contrário, foi percebido que gostam e sentem-se bem, acompanhando as etapas da aula com empenho e desenvolvuras. Cita-se o caso do senhor nº 16 que comentou que antes, enquanto sua esposa ia às aulas de ginástica ele ficava em casa assistindo TV e após várias tentativas por parte da esposa e da neta, acabou participando do Grupo e das aulas de ginástica e, conforme sua esposa declarou: “ (...) hoje, é mais fácil eu faltar do que ele”. Confirma as palavras de Vargas e Portella (2015) quando escrevem que essa percepção está lentamente apresentando mudanças no comportamento masculino, ou seja, aos poucos parece haver modificações em relação aos pensamentos e atitudes por parte dos homens quanto ao frequentar locais de cuidados com o corpo e integração social. Segundo minhas observações, os homens quando estão participando das aulas de exercícios físicos parecem gostar, portam-se bem e naquele momento, parece ser um período onde procuram empenhar seus esforços na intenção de promover sua qualidade de vida, para que seus dias mais alargados sejam positivos em relação ao envelhecimento.

São questões delicadas percebidas em relação aos sentimentos e percepções das pessoas, ainda mais quando se trabalha com indivíduos de idades mais alargadas vindas de uma época onde as imposições faziam parte da educação, tanto as cobranças por parte dos homens em relação às suas masculinidades quanto as mulheres em relação às suas obediências e aceitações dos desmandos masculinos.

Para que homens e mulheres possam participar das aulas de ginástica sem constrangimentos e com segurança, a professora vai ao encontro do que autores como Buch Filho e Bagnara (2011) expuseram em relação aos benefícios e à segurança para a realização de exercícios físicos com o público de 60 e mais anos. Os autores citados asseguram que programas de exercícios físicos regulares podem promover mudanças qualitativas, como por exemplo, alteração na forma da realização do movimento, aumento da velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizá-lo. Outras atividades ocasionais, nomeadamente aquelas com caráter mais recreativo, são igualmente valorizadas.

4.3. Uma aula de ginástica

Convém ter uma ideia sobre o decorrer de uma aula padrão do nosso Grupo, geralmente com quarenta pessoas ou mais presentes na aula. Primeiramente, a professora cumprimenta-os para em seguida realizar um breve aquecimento, todos de pé, com movimentos leves e coordenados e apoiados numa cadeira. Em seguida, devido às idades e limitações de alguns integrantes e também pensando em evitar constrangimentos, os demais exercícios físicos são realizados sentados nas cadeiras para maior segurança. A professora explicou que em tempos atrás realizava os exercícios em colchonetes (os participantes deitados no chão), mas que devido à dificuldade de algumas pessoas de idade mais alargada ao levantarem e também por algumas pessoas apresentarem tonturas, ela fez um curso para a utilização da cadeira como apoio. Cada integrante pega uma cadeira e senta-se num grande círculo ou aleatórios no salão, para então iniciar os exercícios físicos de fortalecimento muscular e coordenação motora. A professora em uma posição de destaque (no Clube fica num lugar mais alto que os demais, no palco e no Salão Paroquial fica à frente), sempre preocupada com os seus alunos quanto à questão da segurança, consegue percebê-los e a todo momento pergunta se estão bem. Esses exercícios são realizados acompanhados de músicas, tais como: “De bem com a vida”; “Só alegria”; “Mulher Chorona”; “Sem amor ninguém vive” entre outras. Os integrantes cantam baixinho e às vezes até se entusiasma, fazendo movimentos na cadeira como se estivessem dançando.

Oliveira et al. (2017) destacam a importância da música e da dança na terceira idade, e evidenciam que essas atividades instigam e propiciam uma melhor qualidade de vida e ajudam na aptidão física. Constatei no Grupo Coração Alegre que as atividades realizadas com som criam um cenário positivo e agradável, proporcionando vivacidade e estimulando a agilidade. A parte que os alunos mais gostam, conforme minha percepção, é quando ao final da aula a professora coloca músicas descontraídas e formam pares para dançar. É um momento de abraços, sorrisos e muita descontração e disseram-me gostar muito desta etapa da aula e, às vezes entre uma música e outra, a professora pede para que assobiem para os colegas, justifica que é para exercitar os músculos labiais também.

Algumas pessoas acompanham os exercícios perfeitamente, outras, no entanto, acompanham como podem, com movimentos contidos e alguns enganos na coordenação, mas não demonstram constrangimentos por não acompanhar os demais. Uma senhora que entrevistamos (em anexo: senhora nº 1), com seus 93 anos acompanha os movimentos perfeitamente, é ágil, uma pessoa de corpo pequeno (37 kg) e uma disposição de causar inveja a qualquer jovem.

Ao decorrer desse tempo, que diga-se, achei bem exaustivo, ocorre as atividades de recreação, descontração e de memória. Por exemplo: Pede para formarem pares de dança e irem mudando conforme a música, após alguns minutos, quando ela interrompe o som,

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

solicita a todos que retornem aos seus primeiros pares. Alguns esquecem, mas a maioria lembra quem foi seu primeiro par na dança. Esse momento é marcado de muitas risadas, confusões de idas e vindas atrás de seu par.

A influência mútua e a descontração são alcançadas numa harmonia extraordinária, onde a alegria e os risos predominam no ambiente. Após uma hora de aula, onde os abraços e sorrisos são constantes depois de cada execução de um exercício, a professora convoca-os para sentarem novamente, faz um breve relaxamento muscular com músicas mais calmas e de meditação, como por exemplo: “A Montanha” de Roberto Carlos; “É preciso saber viver” e “Vai dar tudo certo”. Conforme a professora explicou: “procuro colocar músicas que elas saibam à letra para forçarem a voz, para cantarem juntas” e, depois expõe os avisos da semana. Os próximos eventos são convites de aniversariantes, almoços ou jantares festivos.

Nogueira et al. (2013) relatam que as atividades grupais têm comprovado resultados positivos na proteção e promoção da saúde da pessoa de vida mais alargada. Vargas e Portella (2015), Maciel et al. (2010) indicam que ao participarem de grupos as pessoas de 60 e mais anos têm a oportunidade de desenvolver os alcances de seu valor pessoal, vivenciar novas perspectivas de vida, realizar atividades prazerosas, esboçar projetos de vida e adquirir ou conservar estratégias para enfrentar o processo de envelhecimento de maneira positiva.

O Grupo realiza duas vezes por ano, uma festa de aniversário coletiva, entretanto há os integrantes que fazem questão de fazer uma festa particular. O Grupo todo é convidado, sendo que o presente é em dinheiro com valor estipulado (R\$ 20,00)¹⁵. A professora esclareceu que estabeleceu este valor, pois é uma quantia relativamente baixa e ela procura não inibir os participantes da questão do presente de um ser melhor do que de outro.

Também incluídos nesses avisos são os dias de coleta de alimentos para doações em abrigos de pessoas idosas e crianças. Em Santa Maria existem diversas Instituições onde alimentos e produtos de higiene pessoal são bem-vindos. O Grupo já levou ajuda no Lar de Miriam (crianças), Lar das Vovozinhas (mulheres idosas), Vila Itagiba (homens idosos), enfim, conforme a professora ressaltou vão nos locais que precisam de ajuda e também de atenção. Geralmente esses locais são de pessoas pobres, sem grandes recursos, que custeiam sua estada nessas Instituições com seus salários da aposentadoria.

O Grupo é bastante empenhado nas obras de caridade, sendo que cada participante leva o que melhor lhe assenta, como bolachas, sabonetes, balas, shampoos, enfim, arrecadam os donativos e vão visitar as pessoas mais necessitadas. Percebi através da animação e dos comentários que realizam essas doações de bom coração, pois algumas inclusive fazem bolachas, pães e cucas para levarem e sentem-se úteis por estarem ajudando aos outros que necessitam (percepção das declarações que me fizeram referindo-se ao assunto).

A professora contou que após uma palestra referente a reciclagem de lixo, o Grupo conseguiu, através da Prefeitura de Santa Maria, um sistema de coleta seletiva na Boca do Monte, o que até então não existia. Os participantes aprenderam como separar, limpar e

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

armazenar os objetos para a coleta, inclusive foram levados para ver a reciclagem desses materiais pessoalmente. O Grupo também promove palestras médicas, ensinando cuidados pessoais, vacinação, controle de mosquitos e acompanhamento de saúde.

São pessoas atuantes, cientes de que suas ações e do dinheiro arrecadado pelo Grupo através dos eventos e rifas podem contribuir para a sociedade da Boca do Monte e de Santa Maria. O Grupo ajuda financeiramente no pagamento da luz dos locais que utiliza para fazer suas atividades; pagamento de transporte quando viajam a outras localidades; compras como toalhas de mesa, eletrodomésticos utilizados nos almoços e jantares; manutenção do som e pagamento do salário da professora¹⁶.

A professora quando foi questionada sobre esse assunto referiu que não possui um salário fixo, tem meses que recebe dois salários mínimos brasileiros (1.996,00 reais equivalente a 444 euros), outros meses mais ou menos. Pelo fato do Grupo não ser constituído como uma empresa não possui estatuto jurídico, portanto a professora não possui um salário fixo, é uma contribuição informal. Ela recebe conforme o número de pagantes do mês, mas conforme suas palavras, no início ela nem recebia. A professora ressalta ainda:

“O trabalho no Coração Alegre sempre foi feito pelo prazer de dar apoio às pessoas da comunidade. O importante é ela perceber que o Grupo é maior que um trabalho só de ginástica. O Grupo existe para dar saúde e também proporcionar interação entre as pessoas, que antes muitas vezes não saíam de casa. As viagens também fizeram muita gente conhecer lugares que nunca teriam a oportunidade de ir, principalmente o pessoal mais idoso”.

O Coração Alegre possui uma equipe organizada, a diretoria é constituída de uma presidente e um vice-presidente, um secretário, um tesoureiro e uma vice-tesoureira que auxiliam a professora nos eventos, nas arrecadações das mensalidades e depósitos bancários. Não recebem nenhuma quantia em dinheiro por esse serviço, pois são integrantes do Grupo. Trabalham, prestam contas e estão sempre dispostos a colaborar nos eventos. Todos os integrantes são comprometidos na comunidade, onde o que importa é sentir-se bem, participativo e agradecido pelas oportunidades que estão tendo e por fazer o que nunca lhes foi feito ou demonstrado. Através das entrevistas percebi a vida difícil que disseram ter em tempos passados, no entanto agora sentem prazer nas comemorações que realizam, pois conforme relatos, alguns nunca tiveram festas de aniversários, pois não tinham o que comemorar, só trabalhavam.

Quase todos finais de semana realizam eventos ou participam de algum. A agitação entre os integrantes e a força de vontade em marcar presença nas festividades é bem significativa. Observo pessoas descontraídas e se tem algum problema na família ou de saúde, naqueles momentos passados ali, simplesmente deixaram de existir, na minha percepção.

¹⁵ R\$ 20,00 equivale em média a 4,50 euros. (Convertido dia 12/03/19 a um valor de 4,5).

¹⁶ Demonstrativo Financeiro do mês de Maio do Grupo Coração Alegre, encontra-se nos anexos.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Próxima aula: mais exercícios físicos, sorrisos, atividades de recreação e encontros sociais, sempre incentivados ao carinho e ao amor-próprio.

Um ponto que foi percebido pela entrevistadora e que causa desagrado em alguns integrantes, principalmente entre as mulheres mais jovens ou mesmo as senhoras mais “vaidosas” (grifo nosso), ou seja, pessoas que nos eventos gostariam de vestirem-se melhor, é a roupa que usam nos eventos. Quando foi perguntado o que menos gostavam no Grupo, disseram que tudo era bom, que não havia nada que os desgostasse.



Figura 4 - Roupa padronizada que o Grupo usa nos eventos. Acervo pessoal- 17/03/19.

Entretanto, durante uma festa, percebi que a roupa incomodava alguns participantes. Na festa do dia 17 de março de 2019, em conversa com a senhora nº 11, disse-me que não se sentia à vontade com aquela camisa, pois nestes eventos gostaria de ir mais “bem arrumada”. Disse-me que a camisa é de tecido quente, desconfortável e além do mais, achava feia. Gostaria de ir com outras roupas já que era uma festa, um momento especial. Já os homens vão vestidos de *Calças de ganga* ou calça social e camisa azul claro. Não percebi incômodo por parte dos homens quanto às vestimentas.

Perguntei para outras senhoras sobre a questão da roupa, as de idade mais avançada, disseram-me gostar e as mais jovens, 60-70 anos, disseram-me preferir ter escolhas. Foi entendido que durante as entrevistas, esta informação foi refutada, vindo a ser comentada somente em conversa informal, durante o processo de observação. Comentei com a professora sobre o assunto e esta me respondeu: quando era outra diretoria, em todos os eventos eram “obrigados” a usar a camisa do Grupo, entretanto na troca de diretoria chegaram a um acordo: “somente nos eventos que são realizados na Boca do Monte que o uso da camisa ainda é necessário”.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Talvez existam pequenos detalhes que causam algum descontentamento em uma ou noutra pessoa, mas o Grupo é unido e resolvem sem grandes problemas. Particpei de uma aula onde após a mesma se reuniram para decidir qual horário de saída para a próxima viagem- Águas Termais em Iraí. Quem tinha algum empecilho para um determinado horário expunha, os demais ouviam e conjuntamente, entraram em acordo. Sem grandes problemas ou demoras. O que realmente importa, é que ajudam a tomar decisões, discutem e mostram seus pontos de vista.

Ressalto mais uma vez, que conforme minhas observações, o Grupo em geral, é bastante concordado, acredito que seja pelas senhoras de idades bem avançadas também se imporem e expõem suas opiniões, e quando isto acontece, as demais concordam, mas sem ressentimentos. Uma grande “irmandade” (conforme a professora se refere a eles) envolvidos em planejamentos de férias, conhecimento de lugares novos ou simplesmente voltar nos lugares que já foram muitas vezes, mas que a maioria gosta e quer retornar.

O dinheiro para estas viagens é arrecadado ao longo do ano em pequenas parcelas, que são somados às mensalidades pagas (R\$ 20,00) e parcelas mínimas das viagens. O valor pago por eles é bem menor do que de alguém de fora do Grupo que queira ir junto nas viagens, fator que facilita com que todos que queiram possam participar. Por exemplo, nesta viagem à Iraí, os participantes do Grupo pagaram, em pequenas parcelas, além da mensalidade, um valor de trezentos e sessenta reais (R\$ 360,00 que convertido em euros dá um valor aproximado de 80 euros). Se alguém vai levar uma pessoa de fora do Grupo, tem de pagar valor integral que é de setecentos e vinte reais. Foram duas noites com direito ao café da manhã e três dias no Hotel com a passagem de ida e volta inclusa neste valor. A participação é algo espetacular onde se mostra a dedicação, a disposição e a alegria dos participantes em fazer parte do Grupo, não somente das aulas de ginástica, mas de todos os eventos. Os eventos em que irão participar, viagens ou compras são discutidos entre os integrantes do Grupo, não realizam reuniões fora dos horários da ginástica, a votação é feita entre os participantes que estão presentes naquele dia em aula.

Retomando à questão da masculinidade hegemônica, a professora relatou que numa determinada época foi ameaçada por um homem, marido de uma pessoa humilde que estava iniciando no Grupo. “Ele não achava correto a mulher “perder” tempo na aula, em vez de ficar em casa limpando ou na roça trabalhando” (...), “mas aos poucos fui conquistando sua simpatia. Ele ainda não frequenta o Grupo, mas não se opõe mais da esposa participar, porém nas viagens ela não vai” (palavras da professora). Verifica-se que para alguns homens, aceitar que sua mulher saia de casa para se divertir, dançar e conversar, mesmo no século XXI, ainda é difícil. Nesse sentido, Schouten (2011, p. 71), coloca que “a mulher tem, efetivamente, uma relação especial com a família e com o espaço privado, mas isso não quer dizer, prontamente, que ela realmente era ou é a “dona de casa” como frequentemente é sugerido”.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Basicamente todas as pessoas entrevistadas disseram que quando eram jovens não ponderavam sobre o futuro, trabalhavam tanto que nem pensavam em si mesmas, em seus cuidados no que se refere à saúde e nem com suas realizações pessoais. Mulheres que simplesmente, na infância e juventude, foram excluídas de uma sociedade que determinava que mulheres ficavam em casa, cuidando de seus afazeres. Isso vai ao encontro do que Schouten (2011, pp. 101-102) afirma: “ (...) assim as possibilidades para formação, actividades físicas ou lazer e desporto são diminutas. As mulheres preferem ocupar o tempo que lhes sobra com actividades domésticas ou simplesmente descansar”.

Devido aos trabalhos árduos, conforme as entrevistas, muitas mulheres não possuíam tempos livres, e sim, após uma jornada diária de serviço braçal nas lavouras, ao chegarem em casa ainda tinham de fazer as lidas domésticas, como costurar, cozinhar, lavar e cuidar dos filhos. Não que estes afazeres lhes agradassem ou que preferissem, mas como foi percebido, foram “criadas assim” e não conheciam outra vida. A necessidade ditava as normas. Não lhes sobrava tempo para pensarem em si mesmas, quanto mais no futuro e, nesse sentido Schouten (2011, p.102) complementa: “o tempo livre não é uma futilidade, mas sim fundamental para a participação na sociedade, em actividades cívicas e para a interacção com outros, fora do círculo doméstico e familiar”.

A convivência social e cuidados com a saúde eram assuntos desconhecidos pelos participantes do Grupo e atualmente, quando se reúnem nas aulas de ginástica, percebe-se pessoas comprometidas com a sociedade, com a participação nos eventos e mais ainda, comprometidas consigo mesmas. Estão vivendo momentos de descanso, de contentamentos e integrados na sociedade. Não são mais as pessoas que só trabalhavam, que não sabiam nem falar direito, tímidas, mas pessoas envolvidas em afazeres que lhes dê prazer, ou seja, pessoas que depois dos 60 anos estão vivendo os melhores dias das suas vidas. As oportunidades de viajar, conhecer pessoas e cuidar da saúde, pelo que foi percebido, somente após a participação no Grupo que puderam realizar e nesse sentido, quase a totalidade dos participantes disseram não ter vontade de deixá-lo.

Cabe aqui explicar por que foi realizada a entrevista com uma ex-participante do Grupo, pois a princípio pensou-se que a Senhora em questão, que é negra, saiu por existir ali um mote racial. Contudo, este fenômeno também podia ser relacionado com a composição demográfica do local, sendo que na localidade da Boca do Monte, existem somente duas famílias negras e se encontram mais retiradas da região central, dificultando o acesso dessas pessoas quanto às suas participações no Grupo. Entretanto em conversa com a professora e com a senhora nº 18, que já tem 90 anos, ficou claro que a causa do seu abandono do Grupo não foi a questão racial. A professora elogiou a senhora durante o período que a mesma fazia parte do Grupo e disse ser muito querida. A ex- participante disse não frequentar mais o

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Grupo devido a um problema na perna e dificuldades para se locomover, mas afirmou que, quando participava gostava das aulas e que muito tinha dançado nas Domingueiras¹⁷.

4.4. Pessoas de bem com a vida

Para a realização deste trabalho, apresentei-me ao grupo em fins de novembro, participei das aulas de exercícios físicos onde pude observar o método utilizado pela professora e como as pessoas participavam. Eram dias quentes, mas mesmo assim a assiduidade era grande.

Numa tarde, em novembro de 2018, dias antes de o Grupo encerrar as atividades, houve um chá de confraternização para os aniversariantes do segundo semestre. Nesse momento festivo, percebi pessoas ansiosas à espera do momento de seu aniversário. Havia doces lindos e salgados maravilhosos, havia também colar de pirulitos, poemas lidos ressaltando as qualidades de um participante para os aniversariantes. Aplausos e alegrias marcaram a data. Era uma festa de aniversário coletiva, que se realiza duas vezes por ano dividindo os aniversariantes do primeiro e segundo semestres. Era enorme a expectativa e a altivez dos aniversariantes quando levantavam-se da cadeira na qual estavam expostos em círculo e diziam suas idades. Parecia que cada um ao dizer sua idade, fazia-o com mais orgulho, eram anos vividos e exaltados. Nesse momento eram aplaudidos e ouvia-se brincadeiras, emoções e elogios.

Depois todos foram para as mesas, pegaram doces e salgados expostos num *buffet* e serviram-se de chá. Foi um momento especial que a pesquisadora percebeu, pois estavam comemorando mais um ano de vida cercada de amigos.

Próximo evento do Grupo, jantar de encerramento das aulas do ano de 2018, os familiares também foram convidados, uma grande família reunida ao redor de mesas, murmurinhos, risos e danças. Crianças correndo pelo salão se misturavam às vovozinhas, casais com idades avançadas, rodopiavam contentes e cautelosos pelo salão. Num mesmo espaço, numa mesma alegria, notava-se filhos, netos e amigos que preenchem a vida daquelas pessoas vividas, que se negam a ficar velhas. Gerações no mesmo espaço social, todos festejando a vida. Sofrida muitas vezes anteriormente, como foi percebido nos relatos, mas tempos difíceis que ficaram para trás, sendo o dia de hoje mais importante quando estão rodeados de amigos e a saúde conservada.

Nesse evento, foram destacados alguns integrantes como aconteceu com a reeleição da boneca do Grupo (Senhora nº 1, 93 anos), por ser a mais idosa e a mais disposta e a admiração que os integrantes do Grupo têm para com esta senhora é algo extraordinário, pois realmente é uma pessoa muito querida e de bem com a vida; houve também a premiação para o casal mais simpático e participativo (ambos com 78 anos, senhora nº 8 e senhor nº 9),

¹⁷ Domingueira: Encontro social com a participação de vários grupos de convivência e comunidade. Geralmente é servido o almoço e durante a tarde acontecem danças com músicas ao vivo.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

por irem a todos os eventos e serem realmente simpáticos. Estes destaques são escolhidos pela vontade da maioria do Grupo, onde geralmente é pela questão da idade, simpatia e maior participação nos eventos. Não foi percebido descontentamentos ou invejas por parte dos demais participantes. Após divulgação, todos referendados na cerimônia desfilaram pelo salão sob aplausos. Percebia-se orgulho em seus rostos ao caminhar acenando para os demais. Posteriormente, serviram a janta e em seguida houve o baile até meia-noite.

Foi o último encontro de 2018, as aulas de exercícios físicos retornaram em março de 2019. A programação da viagem à praia de mar já estava agendada e esgotados os lugares. Grande parte dos participantes foi nessa viagem e alguns familiares. Os meses de janeiro e fevereiro foram de férias, divididos entre viagens e recebimento de parentes, filhos ou netos e quando iniciaram as aulas de exercícios físicos, novamente as observações reiniciaram e as animações foram percebidas.



Figura 5 - Casais destaques do Grupo Coração Alegre. Acervo Pessoal- 17/03/19.

Cada participante do Grupo queria contar como estiveram durante as férias e em alguns momentos, lembraram-me crianças em seu primeiro dia de aula. Ao avistarem seus amigos, abraçavam-se e beijavam-se. A professora relatou-me que muitas vezes tem de usar um apito para chamar a atenção do Grupo quando quer dizer algo, o que quase não está resolvendo, “terá de usar um megafone”. Durante a convivência com esse Grupo, várias vezes os textos dos autores citados nesta dissertação, vieram à mente, pois ressaltam a importância dos exercícios físicos e o convívio auxiliando no envelhecimento ativo para uma melhor qualidade de vida. Entretanto, o que percebi foi que os participantes do Grupo não estão preocupados somente com os exercícios físicos, mas sim, com o comprometimento dos

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

encontros semanais, das conversas, das obras de caridade e principalmente os bailes à noite, domingueiras e jantares que realizam.

Eventos que complementam suas vidas. Onde os elementos do Grupo depositam suas afinidades, expectativas que necessitam para viver em sociedade, e também foi percebido que os exercícios físicos são os promotores destas questões, pois melhoram seus condicionamentos físicos proporcionando ousadias para sonharem com compromissos futuros.

A convivência social entre eles é entendida pela pesquisadora como se fosse um empenho que realizam com prazer. Além das aulas e demais programações, o Grupo mantém contatos através de mensagens de boa noite e bom dia e mensagens positivas a partir dos telemóveis. O Grupo inclusive tem um grupo no *What's App*, pois facilita para a professora enviar recados, lembretes e informações sobre a saúde de algum participante que está ausente. Alguns integrantes do Grupo, conforme a professora relatou-me, disseram, no início, terem dificuldades em “lidar com a internet”, mas “aos poucos fomos incentivando e foram aprendendo”, gostam de se comunicar diariamente e ver suas fotos publicadas e compartilhadas pelo Grupo.

Nesse sentido, em relação às novas tecnologias, Simões, Las Heras e Augusto (2011, p. 5) escrevem que “tanto as oportunidades, como os tipos de uso são também socialmente estratificados nomeadamente em função do género, idade, condição socioeconómica”. Foi entendido que este dispositivo serve para mantê-los mais unidos, porém, em relação ao seu uso, percebeu-se que eles não possuem instruções devidas para seu manuseio, pois muitas vezes as mensagens são incompletas, áudios sem som, caracterizando o que as autoras escreveram, não basta ter o acesso à informação e sim saber como se processam essas informações. “É central reflectir sobre o tipo de informação, a quantidade disponível e a qualidade, a sua relevância e fundamentação, a necessidade de ser facultada a tempo, num formato amigável do utilizador e em locais e a um custo que não coloquem barreiras ao acesso” (Simões, Las Heras e Augusto 2011, p. 5). A contribuição das tecnologias para pessoas de 60 e mais anos é significativa para que não apresentem um isolamento social e com a população alvo deste estudo, foi percebido que o retraimento está sendo deixado de lado devido a contribuição positiva de novas tecnologias associadas com a vontade de aprender. Mesmo sendo de um formato difícil para essas pessoas de 60 e mais anos, elas tentam por que não querem ficar de fora e muito menos se sentirem excluídas do mundo virtual.

Contudo, a interação social é o que move essas pessoas de 60 e mais anos fazendo-as participativas na sociedade em que vivem. Percebi pessoas tranquilas em relação ao fator econômico, pois não se preocupam mais com o sustento de suas famílias, o que ganham podem viver tranquilamente. Não possuem compromissos com trabalhos, os participantes do Grupo que ainda continuam trabalhando, o fazem sem a mesma precisão de outrora. Percebi mulheres que prezam às suas liberdades, pois não tem mais os maridos que “podavam” suas vidas. Pessoas que aprenderam a conviverem com outras pessoas fora do círculo familiar. No entanto, apesar de perceber indivíduos realizados, no fundo de seus olhos, também percebi

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

tristezas. Falta de pessoas que lhes eram importantes. Saudades de um tempo que tinham os pais junto de si, lembranças do marido que já faleceu e era seu companheiro querido. A incompreensão pela morte antecipada de filhos e a dor estampada em seus rostos e mesmo a falta de filhos que não puderam ter. Nas fotos que me foram apresentadas observei sentimentos que ao falarem dos momentos, engasgos aconteceram e olhos com lágrimas eu notei.

Palavras como o depoimento da senhora nº 15, que quando perdeu seu filho, disse-me que “parecia que o chão lhe tinha faltado”, ou a senhora nº 1, que mostrou-me a casa do filho falecido como que na esperança de vê-lo novamente. Foram percepções dolorosas e tristes e, nestes momentos, lembrei-me do que escreveu Minayo (2013) que este tipo de abordagem qualitativa pode ser tendencioso, pois diante de vários momentos, as emoções tomaram conta da investigadora. Estamos trabalhando com seres humanos, percebendo suas dores e suas lutas estampadas em cada ruga de seus rostos, todavia percebi também que apesar das amarguras e ausências que sentem de seus entes queridos, “colocam um batom e vão para às aulas” (palavras da senhora nº 11).

Nos locais dos encontros, as amizades que mantêm ali fazem com que as dores físicas e suas limitações sejam amenizadas quando escutam de outro participante do Grupo palavras de conforto e ânimo, tais como: “estás bonita” ou “que bom que estás bem hoje!”. A força recebida pelo colega do Grupo, segundo minha percepção, parece fazer a diferença. Dando-lhes ânimos para viver um novo dia, mesmo que algumas tristezas fizeram lugar em suas vidas e incentivando-os para a cada dia provarem a si mesmos que são capazes de realizar sonhos, viver com autonomia e fazer o que não puderam quando eram jovens. O Grupo auxilia nesta interação social e na alegria de viver estes dias com bem-estar. Através desses contatos com outras pessoas aprenderam a viver com suas dores, tiraram dos percalços da vida um modo para enfrentar suas lutas e curar suas cicatrizes. Depositaram nas suas relações sociais, preocupações físicas e comprometimentos com o Grupo. Forças para enfrentar a vida, ou seja, não ficaram paradas dentro de casa chorando, mas foram à luta “para viver um dia de cada vez” (desabafo de uma participante do Grupo). Não foi percebido no ambiente das aulas e eventos pessoas tristes, queixosas ou desesperançadas, ao contrário, pessoas a fazer planos para um futuro próximo, e os assuntos relacionados com doenças e dores não foi escutado, a descontração e a vontade de viver foram sentimentos e atitudes sempre presentes quando estavam reunidas, pautados na confiança em si e na sua saúde, visando uma qualidade de vida positiva.

A determinação para viver dias melhores ficou assinalada nas palavras de uma integrante do Grupo, com 91 anos de idade. Quando fui marcar a entrevista, disse-me que num determinado dia não poderia, pois tinha consulta para ver o que faria com sua “orelha” pois o “buraquinho” do brinco estava grande e não conseguia mais usar brincos e complementou: “imagina sair sem brincos? Tenho de fazer uma pequena cirurgia para resolver isto!” Foram atitudes como esta que me fizeram ter a percepção e acreditar no

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

envolvimento com a vida, compromisso com a saúde e vontade de parecer bem. De apresentarem-se perante a si mesmas ou perante a sociedade do jeito que lhes dê prazer e confiança em si mesma.

Preocupadas com suas imagens presentemente, recordo os diversos comentários dos participantes do Grupo nas entrevistas, de tempos passados, na qual tiravam os sapatos para percorrer trajetos ruins para não estragá-los, pois não tinham outro para repor. Ou quando expuseram que confeccionavam suas próprias roupas, de tecidos simples e baratos, pois não tinham como ser diferente. Hoje vendo-os participantes na sociedade, empenhados e preocupados com a saúde e com a sua aparência, (estão sempre com as unhas feitas e cabelos pintados), entendo por que a maioria dos entrevistados disseram preferir os dias de hoje, “daquele tempo não quero nem lembrar” (palavras de vários integrantes do Grupo).

O fator econômico não constituiu o foco deste trabalho de dissertação, mas achou-se necessário para perceber o contexto. Pois o Grupo é bem ativo em relação às viagens e encontros festivos. Foi questionado onde se encaixavam tendo como orientação o valor do salário mínimo no Brasil.

Tabela 4- Situação socioeconômica dos inquiridos componentes do Grupo Coração Alegre

Rendimentos entre 1 a 3 salários mínimos (221,77 a 665,34 euros)	07 Entrevistados
Rendimentos de 4 a 6 salários mínimos (887,11 a 1.330,67 euros)	07 Entrevistados
Rendimentos acima de 06 salários mínimos (1.330,67 euros...)	03 Entrevistados

Dados obtidos através da pesquisa.

O ponto de referência foi o salário mínimo, pois corresponde ao menor valor que o empregador pode pagar aos seus funcionários, é estabelecido por lei e é válido no país inteiro, seja para trabalhadores rurais ou urbanos. É descrito na Constituição de 1988 como a remuneração capaz de suprir as necessidades básicas do trabalhador e sua família. O valor de novecentos e noventa e oito reais (R\$ 998,00), o que, convertido para euros equivale a duzentos e vinte e um euros e setenta e sete centavos (221,77) deveria ser suficiente para uma família de quatro pessoas durante um mês cobrindo gastos como: moradia, transporte, educação, saúde, vestuário, higiene, lazer, alimentação e Previdência Social. Evidente que o salário mínimo brasileiro não cobre estas necessidades básicas. Dos integrantes do Grupo, a maioria disse não ter condições financeiras satisfatórias, pois na primeira opção marcava até três salários e três das sete pessoas assinalaram dois salários mínimos ser sua renda mensal (média de 444 euros), sabendo-se que estas pessoas tem gastos extras com remédios e Plano de Saúde. Entretanto foi entendido que a questão econômica não os impede de viajar e participar das programações do Grupo.

Os integrantes que têm interesse de viajar para praia, pagam Vinte reais (R\$ 20, 00 por mês- equivalente a 4,45 euros), pois essa viagem é mais dispendiosa, já que ficam em hotéis. Casais ficam em quartos privados, mas as pessoas que vão sós, dividem os quartos com outras pessoas. Ponto que achei interessante, quando a senhora n.º 11, (60 anos), comentou

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

que foi com o Grupo que aprendeu a conviver dividindo o quarto. O que até então, nunca havia tido essa experiência de dividir o ambiente com outras pessoas, exceto com o marido quando este era vivo.

Não pude observá-los na praia, entretanto em geral, ouvi comentários sobre essas viagens serem divertidas, e que os participantes aproveitam muito. A professora comentou que pela manhã reúne a turma após o café (pequeno almoço) e vão à praia fazer caminhadas e exercícios na areia. Contou-me que durante o tempo que ficam hospedados nos hotéis, os mesmos gostam dos participantes do Grupo e inclusive organizam *shows* para eles, devido a animação ser contagiante, pois são independentes, caprichosos, vaidosos e simpáticos. Fiquei imaginando essas pessoas de idade mais avançada saindo em grupos para se divertirem sorridente e entusiasmadas pelos passeios.

Percebe-se um Grupo engajado na sua totalidade, onde cada evento é discutido, ensaiado, todos colaboram, confeccionam suas roupas e faixas comemorativas. É uma emoção contagiante, sincera por parte deles e entende-se que realmente, ali, naqueles momentos, são as crianças que nunca foram, vivem o que na sua juventude não estava aos seus alcances, de quando eram mais jovens não têm lembranças de períodos felizes e descontraídos, mas nem por isso deixam de aproveitar neste momento, nessa fase de suas vidas, o que estão conhecendo e tendo a oportunidade de viverem bem.

No início do mês de março, alguns participantes do Grupo foram à Itaara, cidade próxima de Santa Maria, participar do evento de Carnaval. Tiveram a ideia de colocar na senhora de mais idade (93 anos), fantasia de Carnaval (o que ela adorou!). No evento, houve várias senhoras participantes de outros Grupos de Convivência que concorreram ao título de “Rainha do Carnaval Melhor Idade”. Devido a maior torcida e disposição para pular o Carnaval, a representante do Grupo Coração Alegre venceu. Na foto (Figura 6) aparece a senhora nº 1 vestida como participou do evento em Itaara que lhe consagrou como Rainha do Carnaval da Melhor Idade. (Acervo pessoal).



A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

No dia 23 de março, o Clube Concórdia promoveu um baile de época- Anos 60- sendo que alguns componentes do Grupo fizeram a abertura do baile. Caracterizados com roupas dos anos 60 entraram esbanjando alegria e vivacidade. Roupas confeccionadas especialmente para o evento, saias rodadas, tecidos de bolinhas, laços nos cabelos. Os homens também se produziram e entraram junto de suas esposas. Durante o mês de março a animação foi grande, pois ensaiavam após as aulas de exercícios físicos como iriam entrar no baile, as danças e os casais que formariam. Era uma empolgação nas confecções das roupas, salão de beleza para se maquiarem e arranjarem seus cabelos conforme a moda da época. Foram os componentes do Grupo que animaram o baile, que fizeram a festa acontecer. Mais uma vez foi percebido pela investigadora, realização pessoal. Entendi que elas passaram pelos anos 60 e entretanto as descobertas, quanto às roupas utilizadas, músicas e danças foram percebidas somente agora, nessa fase de suas vidas.



Figura 6 - Participantes do Grupo no baile de época- Anos 60. Acervo pessoal- 23/03/19.

Mais um evento comemorativo: Jantar para celebrar o título de Rainha do Carnaval Melhor Idade de 2019. Dia 30 de março, nas dependências do Clube Concórdia reuniram-se os integrantes do Grupo e familiares para comemorar os títulos de Rainha e o outro troféu, o de “Torcida mais animada”. Nessa janta, a homenageada desfilou pelo salão vestida com a roupa que ganhou o título, ao som de músicas de Carnaval. Realmente, é uma emoção enorme ver uma pessoa de 93 anos, dançando agilmente, esbanjando simplicidade e simpatia. Aos poucos as demais pessoas que estavam no jantar foram se juntando, e num abraço coletivo todos pulavam ao som de músicas. Orgulhosas com os títulos e troféus.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre



Figura 7 - Alguns Destaques Femininos do Grupo Coração Alegre. Acervo pessoal- 28/11/18.

Os encontros para a realização dos exercícios físicos continuam motivando as pessoas de 60 e mais anos e também a comemoração de aniversariantes. Várias pessoas ficaram bastante empenhadas com os festejos da Páscoa na Igreja Católica, pois conforme entrevistas, boa parte dos integrantes do Grupo está envolvida com a Igreja, participando das liturgias e decorações da Capela. O que foi entendido que antes, quando mais jovens, não possuíam tempos livres para participar de modo mais ativo na sociedade e nem tempo para religiosidades. Houve romarias, rezas em diversas casas e missas contando sempre com alguns participantes encarregados de certos momentos dos cultos religiosos cristãos, sendo que estas ações é o tipo mais comum de atividades sociais voluntárias entre os idosos. O nível de participação religiosa é maior entre os idosos do que entre qualquer faixa etária. Foi percebido pela investigadora que grande parte dos que frequentam a Igreja são pessoas de idade avançada, para eles, a comunidade religiosa é também fonte de apoio social fora da família.

Certa vez, em entrevistas enviadas para a Professora Orientadora Johanna, ela teceu o seguinte comentário: “parece ser tudo cor-de-rosa nesse grupo!” Agora quase concluindo minhas observações, após conhecer um pouco a realidade de vida dessas pessoas, não só o nosso público-alvo, mas o Grupo em geral, confirmo essa observação.

Em momento algum foi percebido discussões, intrigas ou descontentamentos por parte dos participantes do Grupo. A figura da professora foi bastante elogiada, por ser uma pessoa querida e preocupada com a saúde dos integrantes, uma verdadeira líder que consegue manter o Grupo unido, configurando uma grande família. Conforme as entrevistas, várias pessoas comentaram que não conseguem imaginar o Grupo sem sua liderança e este é um motivo que os preocupa, mas pude perceber que a professora é uma profissional satisfeita com seu trabalho. O mês de maio está em seu curso e novamente outra viagem. Partida para

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

as Águas Termais em Iraí, saída sexta-feira dia 03 e retorno no domingo dia 05. Grande parte do Grupo foi nesta viagem e alguns familiares. Momentos marcados de alegria e descontração. Teve baile no hotel, sábado de manhã foram à Missa, passeios pela cidade e sem contar inúmeros banhos nas piscinas de águas quentes e medicinais.



Figura 8 - Grupo em Iraí- Águas Termais. Acervo Pessoal- 04/05/19.

Chegando ao final das minhas observações, mais um evento para comemorar o aniversário da vice tesoureira do Grupo. Ela ofereceu um chá com salgados, doces e bolo. Tudo divinamente preparado e muitas pessoas marcaram presença. Na mesma tarde houve homenagens alusivas ao Dia das Mães (12 de maio) e foram chamadas à frente, as mães de mais idade. A senhora nº 1, a senhora nº 2, mais uma senhora que não foi entrevistada de 90 anos e outra senhora de 89 anos. Estas se tornaram “Sócias Remidas”, ou seja, não pagarão mais mensalidades. Grande e alegre festa.

“Neste Grupo tudo é motivo para comemorações”, esta é a frase que mais se escuta na Boca do Monte, tanto pelos participantes do Coração Alegre quanto por moradores da localidade. Desde a minha apresentação em novembro de 2018 até maio de 2019, foi uma convivência prazerosa, cheia de emoções, descobertas e comprovações que a vida pode ser bem vivida em todas as fases. Não necessariamente quando se é jovem, corpo bonito e ágil e rosto sem rugas. As melhores atitudes são aquelas que realizamos com o coração. As preocupações com a saúde é evidente que existem, apreensões com os filhos são constantes. Entretanto conheci pessoas neste Grupo, que no passado tiveram uma vida com tamanhas dificuldades que os dias que se apresentam, fazem o que está aos seus alcances para viver com qualidade. Cuidam-se na alimentação, não possuem vícios e estão constantemente se exercitando através da ginástica. Preservam as atividades físicas, como as jardinagens de que gostam tanto e são presenças constantes na Igreja.

Chegou a hora da minha despedida. Conheci pessoas que demonstraram seus sentimentos mais puros, confessaram suas dores, comentaram suas fraquezas, suas alegrias e seus desejos. Demonstraram através das suas atitudes, que o envelhecimento pode ser uma fase de prazer desde que vivido com saúde e cercado de amigos. Ressaltaram a importância

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

de compartilhar com um grupo suas experiências, suas expectativas, suas ambições e suas descobertas. Dia 24 de maio de 2019, conforme informações da professora do Grupo Coração Alegre, o mesmo conta hoje com cento e quatro (104) integrantes. Ou seja, dez (10) pessoas a mais do que quando iniciei o presente trabalho. Mais um homem, esposo de uma senhora iniciou nas aulas de ginástica e novas viagens estão previstas. No mês de junho viajarão para a Serra Gaúcha e Vale Vêneto (Quarta Colônia), e no mês de julho para Santa Catarina, Imbituba. Logo será a festa coletiva das aniversariantes, a Festa Junina com pescaria e também a comemoração de mais um ano do Grupo. Dia 06 de setembro completará 21 anos de formação, Grupo que agrega pessoas com histórias de vida distintas, condições econômicas variadas, com famílias compostas de filhos, netos, bisnetos e até tataranetos e outras compostas somente pelo casal, mas que quando estão reunidos, tanto nas aulas de ginásticas quanto nos eventos que promovem, todos juntos formam uma grande família.

Foram seis meses de convívio com mulheres e homens de 60 e mais anos decididos a viver estes dias com mais qualidade, com mais realizações, com autonomia e integrados socialmente, como vimos nos vários eventos que realizam. Saem de casa na esperança de viver com qualidade estes dias mais prolongados e para tal, fazem sua parte, da melhor forma possível. Ouviu-se histórias tristes, não somente de dores físicas como também as “dores do coração” (grifo nosso) como veremos no próximo capítulo, mas estão enfrentando estes dias procurando fazer com que as adversidades da idade possam ser amenizadas através dos grupos, da fé que possuem, do amparo familiar e principalmente, envolvidas nas amizades. Na foto abaixo, último evento que participei, comemoração de aniversário e Dia das Mães.



Figura 9 - Aniversário da Tesoureira e Homenagem às Mães. Acervo pessoal- dia 09/05/19

Neste capítulo expôs-se o Grupo Coração Alegre quanto a sua formação, as suas atividades sociais e a sua história para podermos compreender o mesmo como nosso estudo de caso. Como vimos é um grupo bem atuante na sociedade santamariense, bem como no distrito da Boca do Monte, se estabelece como um dos maiores grupos de convivência de Santa Maria, conforme exposição da professora. O Grupo é integrado por pessoas de 60 e mais anos, de diferentes condições socioeconômicas e com uma união entre seus participantes que

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

podemos considerar excelente. A exposição de uma aula de ginástica se fez presente para a percepção das condições físicas de seus integrantes bem como a compreensão de suas realizações pessoais como consequência da promoção da saúde física e mental. As questões referentes ao gênero e à masculinidade hegemônica foram expostas, pois foi percebido entre alguns participantes. Foi apresentado também alguns dados demográficos do município de Santa Maria, sua economia, localização, bem como do distrito da Boca do Monte. A seguir, neste trabalho de dissertação, segue a apresentação e análise das entrevistas, onde procuramos entender os objetivos propostos neste estudo.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

CAPÍTULO 5 - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

O presente estudo teve como propósito fundamental investigar a percepção da qualidade de vida em alguns idosos que praticam exercícios físicos em grupo. Conforme vimos nessa dissertação, o envelhecimento é uma realidade mundial onde a legislação procura, mas nem sempre consegue, amenizar os problemas advindos com esse aumento populacional.

Entende-se que a qualidade de vida das pessoas de 60 e mais anos é o resultado do que fizeram com seu corpo e mente ao longo dos anos, em grande parte, dependentes das oportunidades oferecidas. A população alvo declarou não ter tido tempo para se preocupar com a velhice devido às inúmeras dificuldades que enfrentavam. Trabalhavam muito, geralmente na lavoura, ajudando os pais mesmo na tenra idade, e no caso das mulheres, depois os maridos.

Nunca souberam o que era descanso, férias, festas, uma roupa ou um brinquedo novo, disseram ser esta a vida que conheceram, que lhes foi ofertada. Entretanto, mesmo assim, percebi pessoas conformadas, sem revoltas durante suas falas

“Éramos em sete irmãos, cinco filhas primeiro, depois nasceram os dois rapazes. Por isso que a gente ia pra lavoura. Meu pai era doente e a gente tinha de ajudar. Todos trabalhavam na lavoura e eu ainda costurava pra todos, com aquela maquininha de mão. Fazendo roupa pro pai, pra mãe, pros irmãos, sem aprender, copiava pelas outras roupas e ia fazendo”.

(senhora nº 2, 91 anos).

“Nós “era” em nove. Meu pai faleceu quando eu tinha 17 anos. Tive de tomar conta de tudo. Minha vida era horrível, sofrida. Às 4 horas da manhã no meio do campo procurando os bichos...isso era sempre, inverno e verão...pegava os “boi” pra “trabaiá” na terra dava “bóia pros bichos”. Não parava... No meio dos matos...mas eu não me queixo, tinha de fazer as coisas”.

(senhor nº 16, 73 anos).

Eram anos difíceis onde as condições econômicas ditavam os afazeres, pois não tinham condições de pagar funcionários, sendo a mão de obra familiar. Devido aos comentários expostos nas entrevistas, achou-se pertinente expor alguns detalhes do Brasil e, principalmente, Santa Maria nesse período, pois conforme entrevistas todos declararam-se

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

santamarienses, sendo que alguns moravam no interior do município e outros desde sempre viveram no distrito da Boca do Monte.

No início do século XX, as áreas menos desenvolvidas do mundo, e cita-se o Brasil nesse contexto, experimentaram um rápido crescimento populacional sem terem condições de acompanhar com infraestrutura necessária para garantir serviços essenciais às pessoas. Esse crescimento rápido e exagerado gerou uma série de problemas que caracterizaram a má qualidade de vida para a maioria da população, tais como: falha a educação, a saúde, a alimentação, ao lazer e ao emprego.

É este o enquadramento onde se insere Santa Maria, que segundo dados do IBGE (2010), teve desde sua fundação um desenvolvimento marcado pela agricultura e criação de gado. Esse fato talvez explique por que várias pessoas entrevistadas, principalmente as de idade mais avançada, declararam ajudar seus pais quando criança nas lavouras. Atualmente a economia da cidade está baseada no comércio e prestação de serviços. Pode-se classificar Boca do Monte como semi rural, contrastando com o centro da cidade de Santa Maria, onde o comércio local alavancava a economia. Entretanto produtos coloniais produzidos no interior eram destinados ao centro comercial da cidade através das linhas férreas que se faziam necessárias para o transporte dos produtos e compras dos moradores. Comprova-se nas palavras da senhora nº 2 (91 anos): “Daí juntava os “dinheiro” e ia comprar tecido para as roupas, vinha carregada, de trem, daí o pai vinha me buscar na estação. Tinha movimento, tinha trem que ia pra todos lugares. Era só o trem pra comercializar os produtos e passeios”.

Esse relato confirma que a estrutura da cidade santamariense era dependente economicamente do meio rural para manter-se como município com a economia voltada também para o comércio. Surge, através das entrevistas, a imagem de uma vida complicada onde não foi pensado na velhice porque não ouvia-se falar nesse assunto. Lembre-se que a expressão “qualidade de vida” (ONU), enquanto conceito e organização surgiu na década de 50, nos países desenvolvidos e, somente na década de 70, nos países menos desenvolvidos. Sobre direitos, somente após a aprovação da Constituição Cidadã de 1988 e do Estatuto do Idoso, em 2003, os brasileiros tiveram mais consciência deles. Até então, trabalhava-se arduamente conforme percebe-se nas entrevistas, jornadas exaustivas, até mesmo quando crianças. Embora no Brasil haja leis que amparem os seus cidadãos quanto as horas de trabalho, férias, 13º salário, atendimento gratuito em hospitais através do SUS, ressalta-se que, com o salário mínimo pago aos trabalhadores é impossível manter uma família, obrigando, muitas vezes, dobrar as horas semanais para poder ter o mínimo de decência para viver. Onde as partes que mais sofrem neste contexto, são as crianças e os idosos por ficarem vulneráveis quanto ao atendimento familiar.

Os homens, no meio rural, geralmente se aposentavam como agricultores, pagavam uma determinada quantia ao Instituto Nacional de Segurança Social (INSS), através do Bloco de Produtor, pois possuíam uma “terrinha”. Desta terra tiravam seu sustento e o da sua família, quase caracterizando uma agricultura de subsistência e o que lhes sobrava,

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

comercializavam para comprar o que não produziam. Se não possuíam terras, aposentavam-se no ramo onde trabalhavam, com Carteira de Trabalho.

Entretanto, as mulheres, conforme as entrevistas, se declararam “do lar”, ou seja, donas de casa, mas se aposentavam como costureiras. Em tempos passados, no Brasil dona de casa não tinha direitos à aposentadoria, portanto, as pessoas pagavam por conta, geralmente durante cinco anos, declaravam ser costureiras e conseguiam o benefício. Atualmente, no Brasil, paga-se durante pelo menos quinze anos e consegue se aposentar como donas de casa, tendo a idade de 60 anos. Com a Reforma da Previdência, que está em discussão, essas informações, acredita-se, sofrerão mudanças.

Costureiras, donas de casa, agricultoras, professoras, enfermeiras, comerciantes, enfim percebe-se como as mulheres são polivalentes realizando diversas funções. Nesse sentido, pode-se comparar com Portugal quando Schouten (2011, p. 88) escreve: “Em Portugal, as mulheres estão presentes num leque de profissões mais variado do que na maioria dos outros países”.

Algumas pessoas entrevistadas declararam trabalhar na lavoura o dia todo, mas ao chegar em casa, faziam o serviço de uma dona de casa, como a senhora nº 15 (70 anos):

“Olha eu...sempre ajudei pai e mãe na lavoura. Levantava cedo pra tirar leite de vaca, ia pra lavoura, chegava ao meio dia e ajudava a mãe no almoço. Não tinha luz, nem água encanada, tinha de carregar água de um poço. De tarde ia pra lavoura de novo, lavava roupa numa sanga...”

Perguntei a essa mesma senhora, quando teve seus filhos como fazia?

“As crianças iam junto pra lavoura. Eu levava uma caixa grande e colocava eles dentro brincando, eles gostavam, na volta tinha um córrego, no verão a gente parava ali, tomavam banho...gostavam. Em casa tinha de tomar banho numa bacia, então eles gostavam...”

Comentou-me que seus netos perguntaram a ela que brinquedo possuía quando era criança e ela lhes respondeu: “Nunca tive brinquedos, não sabia o que era isso! Só trabalhava!” Outra senhora disse-me que era homem e mulher da casa, pois seu marido era doente e quem tinha de resolver os problemas, contratar alguém para ajudá-la na lavoura e leitaria, adquirir empréstimos bancários era ela mesma. Compreende-se pessoas que viviam num tempo sem as mínimas condições de infraestrutura, sem confortos, sem grandes sonhos, entretanto entende-se também uma vida ativa, onde conseguiam fazer com que as adversidades fossem amenizadas. A vida destas mulheres na juventude não se caracterizou por sedentarismo. Evidentemente não tinham exercícios físicos ritmados e coordenados pensando na saúde, pois assinalava um trabalho pesado, braçal, sem oportunidades de escolhas, mas percebe-se que eram ativas e multifuncionais. Entretanto, os contatos com

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

outras pessoas fora do seu círculo familiar foram percebidos que eram restritos. Quando pequenos, colegas da escola que conviviam por pouco tempo, raras mulheres participantes do Grupo iam na cidade fazer compras ou passear, ficando em casa nos seus afazeres e mais tarde, com os cuidados de filhos, marido e a casa. As redes sociais anteriores parecem não marcar suas vidas, pois raramente foram citadas nas entrevistas sobre amizades do tempo de quando eram jovens.

Este entendimento encontra-se nas palavras da senhora nº 6 (68 anos): “eu tinha vergonha por que não saia de casa, não conversava com as pessoas, ia na lavoura de charrete, não sabia falar direito, só “trabaiava””. Em muitas famílias só mesmo o rádio que era a pilha lhes mantinha a par de algumas notícias, outras, nem isso.

Além do trabalho árduo marcante na vida da população alvo desta dissertação, outro ponto que assinalou suas vidas foi a questão da escolaridade, muitas disseram que gostariam de ter estudado mais, entretanto devido às limitações dos pais ou sociais da época e também a falta de mobilidade não conseguiram continuar estudando. Foram respostas inocentes, mas que marcaram profundamente a vida de algumas das pessoas do Grupo. Ressaltaram que não tiveram oportunidades ou simplesmente “mulher não precisava estudar” configurando até mesmo uma questão de gênero, a dominação masculina sobre as mulheres.

Vejamos as respostas de algumas mulheres referentes a esse assunto:

“Na campanha (interior) ia na aula quando dava. Tinha de trabalhar e não podia ir...lá de vez em quando, mas o dia que eu ia conseguia acompanhar os outros. Nunca ficava pra trás! Eu tinha muita vontade de estudar, era “longinho” a escola da casa, mas nós “ia” a pé. Mas depois não tinha como continuar... o pai disse que não precisava...”.

(Senhora nº 2, 91 anos).

“4ª Série, naquela época era o que tinha...mulher não precisava estudar... Naquela época a filha mulher não tiravam de casa, ficava pra aprender os serviços de casa”.

(Senhora nº 1, 93 anos).

“Eu gostaria de ter estudado mais, mas o colégio era longe e eu “meia” sozinha e só tinha até a 5ª Série lá fora. Eu queria ir, mas o pai disse que não precisava ficar fora de casa, daí desisti”.

(Senhora nº 3, 79 anos).

Foi seguido o que os homens da época impunham. Eram educadas sob o poder masculino, cresciam sem estímulos e eram tempos que só restava às mulheres concordarem com as imposições e limitações. A mulher não precisava de adquirir outros conhecimentos que não fosse os de dona de casa, as amizades eram “podadas” por alguns maridos, conforme disse a senhora nº 11: “Agora eu tenho liberdade para escolher meus amigos e conversar sem

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

compromissos, apenas pelo prazer de manter contato, trocar ideias”. Viviam num tempo onde até mesmo o vestuário era controlado pelos homens: “A gente era..., a gente foi criada noutra criação, só trabalho. Os pais eram mais severos. Não podia usar uma saia por que era muito curta, uma blusa porque era muito decotada. A gente não tinha amizade, só trabalhava” (senhora nº 13, 75 anos). “Eu saia nos bailes, mas meus irmãos tinham de ir junto. Minha mãe era muito severa” (senhora nº 14, 63 anos).

Entende-se que a questão do gênero ia sobrepondo, onde a diferenciação social entre homens e mulheres é intuída como um elemento que condiciona a posição dos indivíduos. Para o imaginário da sociedade da época, a mulher deveria ocupar-se por inteiro e confinar-se no espaço familiar. Estes conceitos eram passados de geração em geração, pois percebe-se uma mãe sendo intransigente com sua filha, pois provavelmente fora criada desta forma. Às mulheres era necessário somente saber lidar com os afazeres da casa e cuidar dos filhos. Foram negadas as suas vontades e não concedidos direitos de escolhas, tampouco que experimentassem uma nova vida.

No entanto, chegaram na fase da Terceira Idade e iniciaram uma nova etapa, estão procurando viver melhor e experimentam nesse momento da vida, a jovialidade e os sentimentos que não puderam conhecer na mocidade. Estão procurando cuidados tanto na parte física quanto na parte psicológica. Reagem diariamente para adiar os sinais naturais do envelhecimento. A senhora nº 11 quando comentou: “Às vezes, quando vou em alguma festa tiro foto da roupa que estou usando e mando pra filha ou sobrinho e pergunto se não tô ridícula? Uma mulher de 60 anos usando roupas de pessoas jovens! Mas gosto e me sinto bem”, transmitiu com isso que a idade não interfere e seguem o que têm vontade e gostam de sentir-se bem, para si e para os outros. Percepção da expressão que foi referida várias vezes pelos entrevistados: “o corpo parece que envelheceu, mas a cabeça não”.

Conforme declarações, desde que entraram para o grupo de convivência, ocorreu uma virada em suas vidas. Ficou pautado nas entrevistas e observações que o Grupo foi o suporte para que, através dos contatos com outras pessoas e outras oportunidades pudessem ampliar suas redes sociais e dedicarem-se à Igreja. Também a estabilidade financeira e familiar. Desse modo, estão vivendo em paz e com serenidade, pois sentem que não estão sós, as participações sociais e preocupações com o bem-estar complementam pensamentos de vida e proporcionam aceitações para o dia de amanhã. Nas palavras da senhora nº 2 (91 anos), chegar à idade mais alargada, pode parecer que já cumpriu a sua missão, quando diz: “ (...) agora fiz 91 anos e tô aqui. Mas eu já tô pronta! Já vivi que chega, mas isso é Deus quem sabe”. Todavia, essa senhora tem boa saúde, é muito cuidadosa com sua aparência e é assídua nas aulas de exercícios físicos. No Brasil, especificamente no estado do RS, as pessoas no geral preocupam-se com as aparências, procuram estar bem vestidas e quanto a higiene também. Nas minhas observações, mesmo nos dias de muito calor, não foi percebido ou sentido nada que sugerisse falta de cuidados pessoais.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Para outras pessoas do Grupo, é uma nova fase que se inicia com novas descobertas. A senhora nº 11 (60 anos) relata: “quanto ao envelhecimento, deixa eu ver, nunca pensei nisso. Me sinto mais em paz, mais feliz, muito melhor agora. De uns dois anos pra cá sinto que estou no auge de minha vida, melhor momento!” Pessoas apostando na qualidade de vida e bem-estar, na segurança que sentem atualmente. Sentem-se bem em poder escolher as amizades, a paz e a tranquilidade ditando os rumos de um caminho que a cada dia é descoberto através das interações com o Grupo, com a Igreja, com familiares e amigos. Esses avanços compreendidos para viver em sociedade e integrados nela, alegam que são proporcionados através dos exercícios físicos, quando, mesmo com os anos transcorrendo, sentem mais segurança. Percebe-se os exercícios físicos construindo a diferença na vida dessas pessoas e confirmam que os mesmos colaboram para a consciência do envelhecimento ativo, sendo o que lhes dá forças para enfrentar a vida mais alargada e com qualidade. Essa percepção foi obtida através das entrevistas e da observação participante quando responde à questão que propusemos nos nossos objetivos específicos.

O anseio de sentir-se útil para alguém ou para fazer algo, ter sua autonomia para ir e vir quando bem entendem, são valores imensuráveis para pessoas que viveram “na dificuldade” como relataram. Conforme a senhora nº 17 (75 anos) expôs: “A minha filha que diz: se quer se esconder da mãe vem aqui pra casa. Eu pego o carro e tô sempre saindo. Vou no mercado, no banco, faço visitas e sempre dirigindo. Minha filha anda de ônibus e eu fico com o carro”. Essa senhora em questão ficou viúva muito jovem, seu marido suicidou-se e ela teve de criar os filhos sem ajuda de ninguém (conforme relatou) e, mesmo assim, ainda tirou forças para adotar um menino cuja família era muito pobre. A senhora segue a Filosofia Espírita, diz ler muito e ocupa seu tempo confeccionando roupas para pessoas carentes. Exemplo de pessoa que soube, mesmo com tamanhas provações, ir à luta, reconstruir sua vida e ainda por cima, pensar nos mais necessitados. O querer ser útil numa sociedade onde não teve apoio, mas fez valer seus direitos de cidadã, trabalhou, educou os filhos, viveu da melhor maneira que pode e continua sua vida com extrema realização sendo benfeitora onde vive.

Quando esse trabalho foi projetado, outra proposta era comprovar as mudanças ocorridas tanto na parte física quanto mental, enquanto participante do Grupo. Esse ponto foi entendido quando, na sua totalidade, as respostas contribuíram afirmativamente para essa questão quando colocaram que o exercício físico colaborou para amenizar e até mesmo solucionar problemas que já estavam apresentando em relação aos seus corpos, sentiram-se mais seguras para fazer os serviços de casa, dançar, viajar e possuem mais autonomia por que sentem-se fortalecidas fisicamente. Conforme as entrevistas, antes de entrarem para o Grupo Coração Alegre, disseram sentir tristezas, se declararam ignorantes, tímidas e já apresentando algumas dores corporais, problemas que após participarem do Grupo, foram amenizados. Em relação à mente, disseram que já apresentavam *déficit* de memória, depressões por grandes perdas na família, estresse e nervosismos, entretanto quanto a esses

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

problemas, eles perceberam que foram amenizados depois da convivência em grupos. Em relação às amizades que formaram ou fortaleceram no Grupo têm incentivado para que permaneçam na sociedade, pois gostam de ampliar suas redes sociais. Essa mudança significativa entende-se como a grande viragem que deram em suas vidas.

“Antes só “trabaiava” e era depressiva, depois fiquei alegre e consigo ver que todo mundo tem problemas, mas a gente não pode se entregar. Ficar trancada. Tem de sair, conversar com as pessoas, rir, isso faz bem pra gente e até a saúde melhora! Conheci mais pessoas, melhorou 100 por cento!”

(Senhora nº 6, 68 anos).

Comprova-se a importância que o Grupo tem na vida destas pessoas, pois depositam suas expectativas num futuro melhor e compreensões dos dias de hoje. Acreditam que a existência mais alegre e completa se realizam fraternizando com outras pessoas. Apostam nas mudanças que ocorreram em suas vidas após a entrada no Grupo, tais como: aprenderam a conviver com mais pessoas, descobriram o que é viver com serenidade, valorizam a vida cuidando da saúde, viajam e conhecem lugares que antes nem imaginavam e acreditam que vida pode ser mais tranquila e prazerosa. Por meio dos exercícios físicos percebem seus dias melhores, seu corpo correspondendo às aspirações da cabeça rejuvenescida, apesar da larga idade. Ressalta-se que esses pontos de interesse deste estudo foram observados durante os seis meses em que a observação participante se fez necessária. Não somente nas aulas, mas principalmente quando estavam integrados na sociedade ou em suas casas demonstrando seus sentimentos mais verdadeiros.

Autores como Pedrinelli, Garcez- Leme e Nobre (2009), Vargas e Portella (2015), Buch Filho e Bagnara (2011), entre outros escreveram sobre os benefícios dos exercícios físicos na saúde da pessoa de idade mais alargada. Através deste trabalho a proposta era perceber esses valores e após conhecer o Grupo e identificar as pessoas com saúde exemplar e grande vontade de viver com mais qualidade, foi percebido que o impacto de um envelhecimento ativo através da prática de exercícios físicos na qualidade de vida das pessoas de 60 e mais anos são positivos.

Tanto na parte física quanto na parte emocional, como é o caso da senhora nº 1 (93 anos), que após perder seu filho, através do Grupo superou sua grande perda e se não fosse pelo companheirismo das colegas, talvez tivesse ficado depressiva ou como o caso da senhora nº 11 (60 anos), que após a viuvez, na missa de Sétimo Dia do seu marido, resolveu, através dos vários convites, mudar sua vida. “Acho que minhas amigas perceberam que eu estava me sentindo meio perdida e muito sozinha, e com certeza, pois o grupo é um apoio. Daí entrei novamente, no ano de 2009 e não pretendo sair mais. Vou até morrer, adoro! (...) Já estava com os filhos criados e sempre gostei de conviver com pessoas alegres”.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

São objetivos e desafios diferentes, mais ou menos trinta anos separam alguns participantes do Grupo, mas durante as observações percebe-se momentos singulares vividos com plenitude, com liberdade, onde a idade nesses momentos de ginástica e descontração não aparenta influenciar muito. No caso do Grupo Coração Alegre, foram percebidos os propósitos pretendidos nos objetivos específicos, pois estão aproveitando da melhor forma, com festejos, procurando maior integração; com ginásticas, visando o melhoramento da saúde e em grupos para manter as redes sociais ativas.

Atualmente utilizam seus tempos livres para fazerem o que gostam para obter conhecimentos, pois participam de palestras oferecidas pelo Grupo quanto à saúde, hortas orgânicas e preservação do meio ambiente. Nos encontros promovidos aproveitam para conversar, rir e dançar. Nas aulas de exercícios físicos conseguem fazer com que os danos naturais do envelhecimento sobre o organismo humano sejam amenizados, o que Brandão et al. (2011) já ressaltavam e através do Grupo, a participação social permanece com autonomia conforme Cabral et al. (2013) expuseram em suas leituras.

A interação social com indivíduos de vida mais alargada é um dos agentes positivos apontados pelo nosso público-alvo. A importância de não estar só é o que move pessoas que às vezes perderam entes queridos e amigos de longa data. A falta de motivações, a solidão e a reclusão são consequências danosas de uma vida mais alargada e os participantes do Grupo Coração Alegre não querem experimentar esses sentimentos. A exaltação da necessidade de permanecer em grupos foi evidenciada nesse trabalho conforme as palavras da senhora nº 11 (60 anos): “Acredito que o melhor jeito de envelhecer é pertencer a grupos e ter amigos. É bom conhecer novas pessoas, diferentes condições sociais, econômicas e culturais. (...) quando chego em casa dessas viagens com os grupos, me sinto motivada, rindo sozinha às vezes e me sinto intensa!”

A senhora em questão, além do Grupo Coração Alegre pertence a um Grupo de Coral. Viajam apresentando-se em vários locais e ela complementa: “o aumento de minhas redes sociais proporcionado pelos grupos que frequento é muito importante, pois me mantém em contato com várias pessoas, compromissos que me ocupam o tempo e me fazem sentir uma pessoa útil, envolvida com enorme círculo de amigos”. Com os demais integrantes do Grupo também se notou mais envolvimento para manterem-se ocupados, pois em geral, os entrevistados que não pertencem à Igreja Católica pertencem a Doutrina Espírita, e dividem seus tempos como voluntárias. Se não através da Igreja, através do Grupo em visita aos necessitados e, também através de rifas, almoços beneficentes, confecção de roupas e arrecadação de doativos. Mesmo a maioria dos participantes do Grupo não apresentarem condições financeiras satisfatórias, se preocupam com o próximo e tentam da melhor forma ajudar a quem necessita realizando obras sociais. Com 60 e mais anos estão conhecendo lugares através do Grupo, sendo que a força de vontade e as oportunidades que lhes são oferecidas, oportunizam essas novas experiências. Pessoas que passaram a vida com

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

dificuldades trabalhavam somente para sustentar a si e suas famílias agora envolvidos em ajudar ao próximo

Nesse relato fica caracterizado que a convivência oportuniza meios para que pessoas sem condições ou até mesmo solitárias (algumas pessoas até podem possuir condições financeiras, mas se sentem sós e sem vontade de sair), renovem suas aspirações de viver bem diariamente. Entende-se essa afirmação nas palavras da senhora nº 11 (60 anos): “Se não tivesse voltado para o grupo depois que fiquei viúva, teria me acostumado a ficar em casa, sozinha”, ou ainda na senhora nº 8, (78 anos): “A amizade com toda essa turma né? A convivência que a gente tem na sociedade. Se a gente não tem isso aí, ficava só em casa, não tinha onde sair, sabe né?”

Concorda-se com Oliveira et al. (2017), quando escrevem que a qualidade de vida está profundamente ligada com os hábitos de vida e que as atividades físicas e a socialização são causadores em potencial da saúde física e mental das pessoas. Minayo (2000) coloca que as teorias não perpassam somente em relação às condições materiais, mas também a valores como o amor, a liberdade, a solidariedade e a inserção social que tanto foi percebido neste trabalho, vindo a configurar na realização pessoal contribuindo para a uma melhor qualidade de vida.

“Viajei muito. Na praia mesmo, fui 7 anos seguidos (...), todos os anos vou a Irai, nas águas termais. Lá eu gosto, a gente fica 3,4 dias e já disse que enquanto tiver forças, lá eu vou. E são nesses momentos que mais gosto, quando tô junto com as outras pessoas. Parece que o tempo renova a gente! Quando brincamos me sinto bem, talvez porque no meu tempo de guria, não podia, tinha de trabalhar. E viajar só depois com o grupo mesmo, porque nunca tive condições e não teria agora”.

(Senhora nº 1, 93 anos).

Vivacidade e sentimento de amor à vida são palavras que definem a energia, a intensidade que se programam para participar e colaborar de todas as formas nos festejos do Grupo. Não estão sozinhas, valorizam a convivência em sociedade e sentem-se dispostos. Esta percepção foi um marco na interpretação da entrevistadora onde estar em contato com outras pessoas, as realizações e os afetos partilhados lhes permitem criar novas habilidades e competências para continuar convivendo em sociedade da melhor forma possível. Nesse sentido, a fala da entrevistada nº 11 (60 anos), ressalta que “essa convivência e união, as festas, o apoio e o compromisso são o que te faz levantar e motivar para ir nas aulas de exercícios físicos, sair de casa e encontrar amigos”. Também ressalta que “os alongamentos realizados nas aulas não acontecem somente no corpo e sim, no cérebro também!”

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Percebe-se mudanças de hábitos, de pensamentos, de atitudes e comportamentos após a participação no Grupo e a valorização ditando condutas. A senhora nº 13 disse: “Melhorou a estima da gente e a comunicação com as pessoas. Eu fico muito sozinha. Não tenho filho, nem nora e nem neto. É só eu e ele (o marido). Então o grupo me ajuda a ter contato com mais pessoas”. Mesmo sendo pessoas sem filhos, encontram apoio e solidariedade no Grupo enquanto rede social e a saúde fortalecida através dos exercícios físicos.

Nesse contexto, quando foi perguntado ao público-alvo desta dissertação, qual seria o melhor modo de envelhecer, a maioria respondeu que é ter contatos com outras pessoas. Se a pessoa se fecha, vem os problemas como a depressão e solidão. Tem de ter amigos e nesse sentido ressalta-se Gouveia, Matos e Schouten (2016) quando colocam a importância das redes sociais para as pessoas, principalmente, as de idade mais alargada. Pensando em amizades, a população alvo desta dissertação buscou no Grupo apoio e companheirismo. As aulas de exercícios físicos se tornaram os suportes onde se encontram para comemorar diariamente a vida através de companhias e compromissos com a saúde.

Após as entrevistas, percebeu-se que as amizades e a saúde são preocupações constantes nas vidas dessas pessoas de 60 e mais anos e lembrando o objetivo geral desta dissertação, que era: “perceber o impacto de um envelhecimento ativo, nomeadamente através da prática, em grupo, de exercícios físicos na qualidade de vida de pessoas de 60 e mais anos, participantes numa associação brasileira dedicada à ginástica (e organização de eventos sociais) para sêniores, deduz-se das respostas que foram obtidas através do guião e das observações do Grupo, que o impacto de um envelhecimento ativo através dos exercícios físicos, traduz-se numa melhor qualidade de vida dos entrevistados. O comprometimento com a saúde, as amizades e a vontade de permanecer na sociedade, fez, há vinte anos atrás, estas pessoas procurarem ajuda através de grupos. São pessoas que já perderam entes queridos e venceram doenças graves (câncer), mas no entanto procuram ser felizes conforme se lê nas entrevistas que seguem:

“O que fazer em casa a gente sempre tem, mas não é a mesma coisa...a gente convive com a comunidade, tem amigos lá, tá sempre conversando, rindo. Isso aí é muito importante, só o fato de ir lá e fazer a ginástica, já anima! Se diverte, dá risada. Isso tudo ajuda”.

(Senhor nº 09).

“É um tempo que a gente tem pra conversar, dar risadas, porque sempre trabalhei muito e nunca tive muito tempo de folga. Então o tempo que estou junto com outras pessoas me anima, eu gosto!”.

(Senhora nº 02).

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

A realização pessoal foi percebida nos gestos, nas conversas e nas representações de cada pessoa que foi entrevistada e observada durante as aulas, em domicílio e nos eventos. Quando mostraram-me suas casas e fotos da família com orgulho, quando eu os percebi nas aulas de ginástica comprometidos com a saúde e quando nas festas, aparentavam beleza. Depreende-se as palavras que após entrarem para o Grupo suas vidas mudaram para melhor.

A fé que depositam em dias melhores e atribuições a acontecimentos bons ou maus também se fez presente nas entrevistas e nas ações deste Grupo, pois várias vezes mencionaram realizações positivas a figura de Deus e também acontecimentos tristes como se fosse a vontade do mesmo. Ficou marcante a entrevista da senhora nº 13, quando foi questionada sobre como conseguiu deixar de fumar, vício que tinha há muitos anos, ela atribuiu este acontecimento a vontade de Deus e seu pai e mãe (já falecidos) a decisão de largar o vício, pois pedia sempre em suas orações. Este fato vai ao encontro do que escreve Araújo et al. (2008), quando coloca que as pessoas envelhecidas depositam sua fé em Deus acreditando que podem se libertar de vícios, como já foi referido neste estudo.

Foi percebido também preocupações de casais com seus pares, como é o caso da senhora nº 3 (79 anos) quando ressaltou: “Nas viagens não vou mais...Já fui uma vez pra praia e “pras” águas termais em Iraí, mas não vou mais...o velho (esposo) é meio esquecido e tem de ficar sozinho, daí não vou”.

“(...) e pro meu “véio” coloquei uma antena que pega vários canais. Ele não sai de casa daí me deu “pena” de não ter muita opção. Agora ele vê tudo o que quer na TV, fica sentado ou deitado na cama e assiste. Ele diz que os companheiros já morreram, está só ele e não sai em lugar nenhum”.

(Senhora nº 07).

“Depois que comecei a me cuidar na alimentação, a saúde melhorou muito! O “pratinho” é ela que me serve. Ela me cuida pra não engordar, porque fiz as cirurgias, tive um aneurisma, tenho a gota, daí tenho que me cuidar e é ela que cuida. Não deixa eu comer muito. Agora a alimentação é controlada e o grupo incentiva, dá força pra gente se cuidar!”

(Senhor nº 09).

Em entrevistas, disseram que gostariam de ter a companhia dos maridos e que se preocupam com a solidão deles, entretanto algumas mantêm a esperança de qualquer dia, eles iniciarem no Grupo, mas nem por isso deixam de frequentar e participar dos eventos do Coração Alegre, de fazer desta etapa da vida, um momento único.

Um momento onde as possibilidades que surgem à sua frente são aproveitadas e vividas da melhor forma possível. São encorajadas para enfrentar um mundo que no passado não lhes mostrou muitas belezas, no entanto, agora, vivem plenamente cada segundo. Conscientes de que já têm idades avançadas, se dizem prontas se caso morressem agora, mas

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

a vontade de viver estes dias com qualidade, faz com que a vida seja prolongada e o que é mais importante, com autonomia.

Quando nos propomos a perceber quais as mudanças ocorridas depois da participação no Grupo do nosso público alvo, após as entrevistas e as observações ficou evidente que tanto na parte física quanto na parte emocional ocorreram mudanças significativas. Vários entrevistados disseram que na altura em que entraram para o Grupo, já sentiam algumas limitações nos seus movimentos, algumas dores corporais, sinais de que o organismo já estava sentido os efeitos da idade. Quanto à parte relacional também, foi referido que sentiam-se sós, sem oportunidades e não tinham condições de viajar ou participar de eventos como bailes e jantares. Quanto à parte mental também declararam já possuir algumas falhas de memória, depressão, solidão e estresse. Entretanto, no momento que decidiram frear estes sentimentos, procuraram ajuda através dos exercícios físicos praticados em grupo. Foi então que perceberam que a vida pode ser vivida em toda sua essência. As dores corporais, de repente ainda são sentidas, mas sentimentos bons e expectativas novas se sobrepuseram a elas.

Percebeu-se comprometimento com a sociedade local. Pessoas de idade avançada participando de eventos na comunidade e até mesmo fora dela. Empenhadas com a ajuda ao próximo, comprometidas com a Igreja Católica e a Doutrina Espírita, atenciosas com a preservação do Meio Ambiente e curiosas quanto ao aprendizado da internet.

Cabe aqui citar um grande poeta gaúcho, Mário Quintana que viveu solteiro os seus 88 anos de idade (1906-1994), porém nunca viveu só, pois passou sua vida viajando nas leituras e entre amigos. Convivendo na sociedade, nas ruas da capital gaúcha, Porto Alegre, sempre distribuindo simpatia e prazer em viver. Resumiu em poucas palavras o que é ser velho e o que realmente importa nessa vida.

“De repente tudo vai ficando tão simples que assusta. A gente vai perdendo as necessidades, vai reduzindo a bagagem. As opiniões dos outros, são realmente dos outros, e mesmo que sejam sobre nós; não tem importância. Vamos abrindo mão das certezas, pois já não temos certeza de nada. E, isso não faz a menor falta. Paramos de julgar, pois já não existe certo ou errado e sim a vida que cada um escolheu experimentar. Por fim entendemos que tudo que importa é ter paz e sossego, é viver sem medo, é fazer o que alegra o coração naquele momento. E só”¹⁸.

As palavras de um poeta definem o estado de espírito dos participantes do Grupo, onde o viver o dia de hoje é o que realmente importa para eles, o que ficou no passado, já passou, vivem o presente e agradecem por estes dias melhores. As oportunidades de saírem da rotina através de uma nova vida que se descortina diariamente, apostar nas amizades que se fortalecem por meio dos contatos sociais, sentirem-se mais confiantes de seus corpos com

¹⁸ Fonte: <https://www.google.com/search?q=de+repente+tudo+vai+ficando+tão+simples+mario+quintana>

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

a realização de exercícios físicos, renovar a fé que possuem em suas crenças diante de suas atitudes representadas pelo amor ao próximo são os objetivos que têm em suas vidas. Sabem o que querem nestes dias mais alargados. Viver e viver bem, com qualidade, com autonomia. Quanto às suas famílias, demonstraram orgulho por educarem bem aos seus filhos e serem seus companheiros. Para fechar esta discussão mais um depoimento de uma senhora empenhada em viver estes dias melhores. Uma das perguntas que constava no guião era: Se pudesses voltar no tempo o que farias para ter um envelhecimento melhor? Destaco aqui a resposta da senhora nº 17 que respondeu:

“Olha isso ai eu acho que teria mais entrosamento com as pessoas, naquele tempo a gente só trabalhava, nunca se divertia, nunca saía. Não falava com pessoas que não fossem de casa. Eu iria fazer mais exercícios que a gente não tinha oportunidade de fazer, muita coisa que não pude fazer tô fazendo agora. E a vida é melhor, por que a gente parece que vive mais. Conversa mais com outras pessoas. A gente não nasceu pra viver sozinha. Tem de ter os contatos com outras pessoas, isso é viver!”

Estas palavras retratam o que é manter-se em sociedade. Ditas por uma senhora que procura nos dias de hoje viver da melhor forma possível e onde a procura pela qualidade de vida é um desejo comum da sociedade e está relacionada com projetos que vincule pessoas. Percebemos a população alvo deste estudo num universo de realizações e aspirações e colocando em prática antigos projetos de vida. Projetos que eles não pretendem parar tão cedo, pois o conhecimento que estão adquirindo nesta fase da vida faz com que cada dia seja percebido diferente. Eles têm consciência de que o envelhecimento é um processo natural e reconhecem suas limitações, mas também sabem que podem contribuir para que a idade mais alargada possa ser vivida da melhor forma possível, através de grupos, cuidando da saúde e apostando nas relações sociais.

CAPÍTULO 6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Viver mais e melhor é um grande desafio para a humanidade, e a Ciência se tornou um instrumento imperativo ao ser humano para essa conquista. Para efetivamente conseguir esta longevidade, principalmente tendo em conta a qualidade de vida muito depende, do contexto social e das políticas sociais. É evidente a influência do conhecimento científico e tecnológico de que a sociedade dispõe, sendo esse de principal importância para a

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

longevidade e também do progresso na qualidade de vida das pessoas. A longevidade populacional observada a nível mundial tem na Ciência, nas tecnologias e nas atividades físicas evidências de que é possível viver esse tempo de vida com mais qualidade.

O processo do envelhecimento demográfico que se acentua mundialmente é um fator que está adquirindo visibilidades por se tratar de números alarmantes. Nessa conjuntura, num futuro próximo no Brasil, haverá grande redução de jovens e um aumento de pessoas acima dos 60 anos de idade. Também os índices de sedentarismo preocupam, pois as incidências de doenças dificultam a vida das pessoas de idade mais alargada. A longevidade não significa dependência mesmo sabendo que as pessoas acima de 60 anos estão predispostas a várias enfermidades como: depressão, aumento de peso, solidão, Doenças Crônicas Não Transmissíveis, abandono, baixos recursos financeiros, fragilidades físicas, enfim são vários os fatores que podem atingi-los. Entretanto, os exercícios físicos, que atuam tanto na parte física quanto na parte emocional quando realizados em grupos proporcionam melhores capacidades físicas indo incidir diretamente na qualidade de vida, pois tendem a reduzir as causas incapacitantes, afastando a exclusão social.

Vimos que no Brasil existem Leis que amparam os idosos, mas as regras não são cumpridas na sua totalidade deixando lacunas ocasionando perdas sociais, físicas e culturais a esse público, fazendo com que se fechem, muitas vezes, num mundo à parte e, sem as devidas condições econômicas, sociais e de mobilidade se excluem da sociedade. A entrada na reforma, a morte de amigos, familiares, cônjuges, falta de perspectiva para o futuro podem ser entendidos como causas de inúmeros problemas comprometendo a saúde das pessoas de idade avançada, vindo estes a somarem-se a sérios distúrbios, às vezes, difíceis de contornar. A percepção do envelhecimento bem como o período anterior à sua entrada na fase dos 60 e mais anos mostram mudanças. Se até pouco tempo era visto como algo negativo, associado a solidão, o isolamento, a viuvez, os problemas de saúde, os gastos públicos e a diminuição da autonomia, agora, com os avanços da medicina juntamente com os cuidados pessoais no que se refere a exercícios físicos, atividades físicas e informações, tende a sofrer alterações, passando a ser positiva.

A importância da compreensão e da aceitabilidade do envelhecimento como um processo natural e irreversível requer cuidados. Entretanto não significa que esta fase da vida seja o fim e sim, um novo ciclo que quando bem vivido resulta em novas conquistas. Para falarmos de envelhecimento saudável e bem-sucedido é necessário que pensemos na interação de múltiplos fatores tanto na parte física quanto emocional, sendo que o suporte familiar, a integração social, a independência econômica e a autonomia são imprescindíveis.

A importância deste estudo de caso, onde priorizou-se o exercício físico contribuindo para o aumento das atividades físicas, vindo estas a colaborar para um envelhecimento saudável e ativo de um grupo específico para a gerontologia, pretendeu preencher alguma lacuna existente referente a este assunto. Sabendo-se que o envelhecimento populacional no

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Brasil e seus entraves se acentuam em todos os seguimentos sociais de forma alarmante nas últimas décadas.

O envelhecimento deve ser uma experiência com qualidade de vida, entretanto não existe um padrão a ser seguido e sim, são resultados do que foi vivenciado, entendendo que sempre é tempo de fazer reparos na saúde e na parte emocional também. Os participantes do Grupo Coração Alegre procuram compensar as falhas da sociedade de tempos de outrora e atuais e até mesmo comportamentos errôneos na juventude, como uma má alimentação, tabaco, falta de exercícios físicos e ausência de comprometimentos sociais. Procuram vivenciar o que a vida tem de melhor para lhes ofertar e para que isso aconteça, estão em constante evolução. Não ficaram parados no tempo, deprimidos ou reclamando, ao contrário, agora com 60 e mais anos buscam momentos de realizações e novos conhecimentos e sentem-se agradecidos, através da fé, por essas oportunidades que a vida está proporcionando. Na população alvo dessa dissertação, aponta-se que esses fatores foram percebidos e comprovados através das conversas e comportamentos observados durante as aulas de ginásticas e recreações durante seis meses. Os participantes do Grupo Coração Alegre estão apostando num envelhecimento com qualidade, pois a partir do momento em que ocorre a estimulação, ou seja, a convivência em grupos, os indivíduos são confrontados com distintas oportunidades visando maior contato com outras pessoas.

Foi averiguado que através de atividades realizadas em grupos, procurando o afastamento da solidão, ocorre um aumento das relações sociais, onde a saída do ambiente domiciliar à procura por novas distrações constrói uma rede de amizades na perspectiva da socialização. O envelhecer não começa subitamente aos 60 ou 65 anos de idade, mas sim quando a pessoa se sente envelhecida e desiste de procurar viver melhor na sociedade. Para que isto não aconteça, a interação dos processos sociais, as acessibilidades de direitos e saúde durante a vida têm de estar ao alcance de todos.

Foram momentos marcados pela emoção onde observei homens de 70 e tal anos a chorar na entrevista. Homens que foram criados rudes e numa época em que não era comum demonstrarem seus sentimentos. Suas emoções foram afloradas de lembranças que marcaram suas vidas no passado. Mulheres que diante de mim confessaram suas dores e desejos. Comentaram pormenores de suas vidas e mães que choraram por filhos falecidos. Foram momentos únicos que contrastaram com as aulas, onde percebi somente pessoas comprometidas com a vida. Onde a alegria predominava. Ficou entendido que precisam dos contatos sociais com outras pessoas e também a necessidade de sentirem-se úteis, através da fé e das ações de voluntariado para continuarem vivendo estes dias mais alargados.

Depositam no Grupo e nas outras atividades físicas que realizam, as esperanças de uma vida com bem-estar. A fé que lhes move mostra o caminho a seguir, na humildade, na bondade e dispostos a viver os dias de hoje num ritmo onde a convivência com outras pessoas faz com que seus relacionamentos familiares seja o mais pleno possível, pois entendem que estão promovendo a saúde através dos exercícios físicos para conservar a autonomia. Foi

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

analisado a prática dos exercícios físicos proporcionando a segurança e o fortalecimento físico que necessitam para esta continuação na sociedade e a permanência das atividades físicas os mantêm ativos e inseridos socialmente.

A população alvo deste trabalho de dissertação evidenciou, neste estudo de caso, que a melhor forma de viver é com saúde e com amigos, onde as redes sociais são imprescindíveis para que a vida seja vivida intensamente. Foram meses de convívio com uma turma animada, confiante em dias melhores, mas para tanto, fazem sua parte. Seus comprometimentos com o corpo saudável e a mente ativa são vividos intensamente e a fé que lhes move é renovada diariamente, vivem os dias pautados na amizade, na autonomia física e na mente saudável.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, Maria Fátima Maciel et al. (2008), *O papel da religiosidade na promoção da saúde do idoso*. Ceará: Universidade do Ceará: UFC.

Argento, Rene de Souza Vianello (2010), *Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso*. Campinas: SP.

Bárrios, Maria João e **Fernandes**, Ana Alexandre (2014), A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista portuguesa de saúde pública* 32, 2: 188-195.

Beauvoir, Simone de (1990), *A Velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Braga, Sonia Faria Mendes et al. (2008), *As políticas para Idosos no Brasil: A cidadania no Envelhecimento*. Salvador En APG.

Brandão, A.R. et al. (2011), *La actividad física y la persona mayor*. Buenos Aires: *Revista Digital*, v. 16, n. 163.

BRASIL (1988), *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília: Câmara dos Deputados, coordenação de publicações, 2000, 13ª edição.

Buch Filho, J.G, **Bagnara**, I.C. (2011), Metodologia de la actividad física em la tercera edad. Buenos Aires: *Revista Digital*. Ano 16, n. 155.

Cabral, Manuel Villaverde (Coord.) et al. (2013), *Processos de Envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Caldas, Célia Pereira, **Thomaz**, Andrea Fernandes (2010), A Velhice no olhar do outro: Uma perspectiva do jovem sobre o que é ser velho. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo: 75-89.

Castro, Gisela G. S. (2017), Precisamos discutir o idadismo. Mais 60. *Estudos sobre o envelhecimento*. São Paulo: Universidade de São Paulo, Vol. 28 Nº 67.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Cícero, Marco Túlio (2006), *A Velhice Saudável. O Sonho de Cipião*. São Paulo: Editora Escala.

Connell, Robert W. (1995), *Políticas da Masculinidade*. Educação & Realidade. 20(2). ISSN 0100-3143 (impresso) e 2175-6236 (online).

Connell, Raewyn, **Pearse**, Rebecca (2015), *Gênero: Uma perspectiva Global*. São Paulo: Cadernos de Gênero e Diversidade, Nversos.

Dawalibi, Nathaly Wehbe et al. (2013), Envelhecimento e qualidade de vida: análise e produção científica. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia Estudos de Psicologia*, PUC, vol. 30, núm. 3: 393-403.

Duncan, Bruce Bartholow et al. (2012), Enfermidades crônicas no transmisibles en Brasil: prioridad para enfrentar e investigar. São Paulo: *Revista de Saúde Pública*, SciELO, Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012000700017> (n.p.).

Faller, Jossiana Wilke, **Teston**, Elen Ferraz, **Marcon**, Sonia Silva (2015), *A velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades*. Florianópolis, SC.

Farinatti, Paulo (2016), A prática regular de atividades físicas e o envolvimento social da pessoa idosa. Rio de Janeiro: *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19. Nº 5; Universidade do Rio de Janeiro: 721-722.

Fernandes, Ana Alexandre, **Botelho**, Maria Amália (2007), Envelhecer activo, envelhecer saudável: O grande desafio. *Fórum Sociológico* 17: 11-16.

Foucault, M. (1993), *Microfísica do Poder*. Rio de Janeiro: 11^a. ed. Graal.

Geertz, C. (1989), *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan.

Gotlieb, Maria Gabriela Valle et al. (2011), *Envelhecimento e Longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos*. Porto Alegre: Instituto de Geriatria e Gerontologia, Programa de Pós- graduação em Gerontologia Biomédica, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Goulart, F. A. A. (2011), *Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios para os sistemas de saúde*. Brasília (DF).

**A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre**

Gouveia, Odília; **Matos**, Alice Deleve e **Schouten**, Maria Johanna (2016), Redes sociais e qualidade de vida dos idosos: uma revisão e análise crítica da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19, 6: 1030-1040.

Lopes, Margarete Edul Prado de Souza (2012), A velhice no século XXI: a vida feliz e ainda ativa na melhor idade. Maringá: *Acta Scientiarum, Human and Social Sciences*, v. 34, n. 1.

Maciel, Marcos Gonçalves (2010), *Atividade física e funcionalidade do idoso*. Motriz: Rio Claro: educ.fis. (on line). Brasil, Vol. 16, nº 4.

Minayo, Maria Cecília de Souza (2013), *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: 13º ed., Hucitec.

Minayo, Maria Cecília de Souza (2000), Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n.1. Disponível: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid>.

Miranda, Gabriela Moraes Duarte, **Mendes**, Antônio da Cruz Gouveia e **Silva**, Ana Lúcia Andrade da (2016), *O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras*. Recife: Fundação Osvaldo Cruz, Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Departamento de Saúde Coletiva, Brasil <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>.

Mónico, Lisete S. et al. (2017), *A Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa*. *Investigação Qualitativa em Ciências Sociais*, Atas CIAIQ.

Nogueira, Ingrid R. Rego, **Alcântara**, Adriana de Oliveira (2014), *Envelhecimento do homem: de qual velhice estamos falando?* São Paulo: *Revista Kairós Gerontologia*, Brasil: 263-282.

Nogueira, A.L.G et al. (2013), *Fatores Terapêuticos identificados em um grupo de promoção de saúde de idosos*. São Paulo: *Escola de Enfermagem, USP*. Vol. 47, n.6: 1352-1358.

Oliveira et al. (2017), *Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão*. Rio de Janeiro: *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20 (6): 802- 810.

OMS (2005), *Organização Mundial de Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de Saúde*. Brasília: Organização Pan- Americana da saúde, BR.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Pedrinelli, André, Garcez- Leme, Luiz Eugênio e Nobre, Ricardo do serro Azul (2009), *O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso*. São Paulo: *Revista Brasileira de Ortopedia*, v.44, n°.2: 96- 101. Universidade de São Paulo.

Política Nacional do Idoso. Lei nº 8.842, de janeiro de 1994 1ª edição. Brasília: Reimpresso em maio de 2010.

Prodanov, Cleber Cristiano, Freitas, Ernani Freitas de (2013), *Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. Novo Hamburgo: 2ª ed. RS: Feevale.

Quivy, Raymond; Van Campenhoudt, Luc (2008), *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Trajectos. Bertrand Livreiros.

Ribeiro, Oscar (2011), No land for old men? Sobre os espaços e as circunstâncias genderizadas dos homens mais velhos. 3ª Série. Porto: Instituto de Sociologia da Universidade do Porto. Plataforma Barômetro social.

Ribeiro, Oscar (2012), *O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição*. Porto: *Sociologia, Revista da Faculdade de letras da Universidade do Porto*. Número temático: Envelhecimento demográfico: 33-52.

Rougemont, Fernanda dos Reis (2012), *Da longevidade à velhice*. São Paulo: Primeiros Estudos, nº. 2.

Secco, C. L.T.R. (1999), *As Rugas do Tempo na Ficção*. Rio de Janeiro: Cadernos IPUB, n. 10.

Schouten, Maria Johanna (2011), *Uma sociologia de género*. Famalicação: Edições Húmus.

Simões, Maria João, Las Heras, Soledad e Augusto, Amélia (2011), *Género e tecnologias da informação e da comunicação no espaço doméstico: não chega ter, é preciso saber, querer e poder usar*. Edição Eletrónica. URL: <http://journals.openedition.org/configuracoes/831>

Stake, Robert E. (2011), *Pesquisa Qualitativa: pesquisando como as coisas funcionam*. São Paulo: USP.

Teixeira, C. F. (2012), Transição epidemiológica, modelo de atenção à saúde e previdência social no Brasil: problematizando tendências e opções políticas. Brasília: *Epidemiol. Serv. Saúde*, 21 (4): 54-56.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Vasconcelos, Ana Maria Nogales, **Gomes**, Marília Miranda (2012), *Transição demográfica: a experiência brasileira*. Epidemiologia e Serviços de Saúde. Epidemiol, v. 21 N.4.

Vargas, Alessandra Cardoso, **Portella**, Marilene Rodrigues (2015), *A participação masculina em grupos de convivência no contexto rural*. Estudo Interdisciplinar sobre Envelhecimento (Artigo). Porto Alegre: V. 20, nº 2: 485-494.

Whyte, William Foote (2005), Sociedade de esquina: a estrutura social de uma área urbana pobre e degradada. Rio de Janeiro: *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v. 22, Nº 63: 27-276, Jorge Zahar.

Sites Consultados

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias>.

Organização das Nações Unidas. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD): ranking do IDH dos estados do Brasil em 2005. Disponível: URL: <http://www.pnud.org.br/idh/>

ONU- Organização das Nações Unidas (2002), Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento. Brasília: Secretaria Especial para o Desenvolvimento.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/politica_idoso.pdf

BRASIL, Ministério da Saúde (2015), *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. FIOCRUZ, Brasília. Disponível: <http://www.saudeidoso.ict.fiocruz.br/pdf/PoliticaNacionaldeSaude-da-PessoaIdosa.pdf>: Acessado em 10/03/19.

http://apsredes.org/site2012/wp-content/uploads/2012/06/Condicoes-Cronicas_flavio1.pdf. - Organização Pan- Americana de Saúde. Acessado em 05/06/19.

https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/politica_idoso.pdf.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

IBGE (2010), *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística*. Disponível:
<http://www.ibge.gov.br> Acesso em 20/09/2018.

IBGE (2017), *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística*. Disponível:
<http://www.ibge.gov.br> Acesso em 20/09/2018.

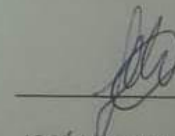
IBGE (2018), *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística*. Disponível:
<http://www.ibge.gov.br>. Acesso em 19/11/18.

ANEXOS

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Anexo 01

DEMONSTRATIVO FINANCEIRO GRUPO CORAÇÃO ALEGRE	
MAIO DE 2019	
RECEITAS:	
SALDO ANTERIOR:	R\$ 20.347,10
SALDO VIAGEM IRAI:	R\$ 200,00
MENSALIDADES MAIO:	R\$ 1.714,00
TOTAL:	R\$ 22.261,10
DESPESAS:	
PAGAMENTO PROF CLEUSA:	R\$ 1.200,00
PAGAMENTO LUZ CONCÓRDIA	R\$ 50,00
PAGAMENTO LUZ IGREJA	R\$ 30,00
COMPRA BOMBA CHIMARRÃO :	R\$ 35,00
TOTAL:	R\$ 1.315,00
SALDO EM 31/05/ 2019 :	R\$ 20.946,10
SANTA MARIA , 31 DE MAIO DE 2019	
	
	JOSÉ LUIZ ILHA – Tesoureir

Anexo 1- Movimento de caixa do mês de Maio- Grupo Coração Alegre

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo: Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Anexo 02

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome-
Idade-
Estado Civil-
Profissão
Escolaridade
Rendimento Mensal-
Filhos? Quantos?

Anexo 2 Guião da entrevista.

2-Fale um pouco de sua vida (breve trajetória biográfica):

3-Há quanto tempo frequenta o grupo de atividades físicas Coração Alegre?

4-O que lhe motivou a fazer parte e como teve conhecimento do Grupo?

5-Sempre fez exercícios físicos ou só depois de uma certa idade?

6-Participa dos encontros festivos que o grupo proporciona? Como se sente após sua participação, física e emocionalmente?

7-Foram percebidas alterações na saúde após participação no grupo? Quais?

8-Percebeste mudanças nas suas relações sociais com amigos e vizinhos após sua entrada no grupo?

9-Seu ânimo para fazer os serviços domésticos, serviços de banco e cuidados pessoais melhoraram, pioraram ou não tiveram alterações após a entrada no grupo? Em que sentido?

10- Como percebeste o envelhecimento? Se pudesses voltar no tempo, o que mudaria para ter uma vida com mais qualidade?

11-Quanto ao desenvolvimento das aulas de exercícios físicos consegues acompanhar todos os momentos?

12-No seu entendimento, quando uma pessoa começa a envelhecer? No seu caso, como foi essa percepção?

13-Qual seria a melhor forma de se envelhecer? Que admiras na juventude.

Nota:

O guião foi somente um suporte nas entrevistas, não sendo seguido à risca com alguns entrevistados.

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

A prática do exercício físico e suas implicações no envelhecimento ativo:
Reflexões sobre as ações do Grupo Coração Alegre

Anexo 3