



**FUNDAÇÃO EDSON QUEIROZ
UNIVERSIDADE DE FORTALEZA – UNIFOR
VICE-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO/DOCTORADO**

GUSTAVO FONSECA HALLEY

Significados da prática de atividade física para idosos de Fortaleza-CE

Meanings of physical activity for older persons in Fortaleza-CE

**FORTALEZA
2019**

GUSTAVO FONSECA HALLEY

Significados da prática de atividade física para idosos de Fortaleza-CE

Meanings of physical activity for older persons in Fortaleza-CE

Dissertação apresentada à Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza – UNIFOR, em cumprimento à etapa de Defesa, requisito para a obtenção do título de Mestre.

Área de concentração: Psicologia, Sociedade e Cultura.

Linha de Pesquisa: Ambiente, Trabalho e Cultura nas Organizações Sociais.

Orientador: Prof. Dr. José Clerton de Oliveira Martins.

**FORTALEZA
2019**

Ficha catalográfica da obra elaborada pelo autor através do programa de
geração automática da Biblioteca Central da Universidade de Fortaleza

Halley, Gustavo Fonseca .
Significados da prática de atividade física para idosos de
Fortaleza-CE / Gustavo Fonseca Halley. - 2019
174 f.

Dissertação (Mestrado Acadêmico) - Universidade de
Fortaleza. Programa de Mestrado Em Psicologia, Fortaleza,
2019.
Orientação: José Clerton de Oliveira Martins.

1. Atividade Física. 2. Idoso. 3. Ócio. 4. Subjetividade.
I. Martins, José Clerton de Oliveira . II. Título.



Universidade de Fortaleza – UNIFOR
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Ambiente, Trabalho e Cultura nas Organizações Sociais

Dissertação intitulada "*Significados da prática de atividade física para idosos de Fortaleza-CE*", de autoria do mestrando **Gustavo Fonseca Halley** aprovado pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

Prof. Dr. José Clerton de Oliveira Martins (UNIFOR) - Orientador

Profa. Dra. Cynthia de Freitas Melo Lins (UNIFOR)

Prof. Dr. Marcos Gonçalves Maciel (UEMG)

Fortaleza, 02 de Agosto de 2019.

Visto:

Profa. Dra. Normanda Araujo de Moraes
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia
UNIFOR

Dedico este trabalho aos meus falecidos avós,
Manoel Vieira Halley, Esther Ariuk Halley,
Haroldo Fonseca e Ceres Rocha da Fonseca,
fontes de acendrado amor e inspiração.

AGRADECIMENTOS

Após longa e estafante sementeira (parafrazeando meu pai num de seus discursos), concluo o mestrado em Psicologia. Não obstante essa frase tenha sido objeto de troça por toda a família no decorrer de décadas, curiosamente, ela retrata os meus 730 dias como mestrando. A caminhada foi estafante, mas semeei frutos, graças à colaboração de pessoas que comigo ombrearam ao longo desses 2 anos. Peço licença para prestar os merecidos agradecimentos a familiares, amigos, professores e instituições. Espero não incorrer no perigoso rumo da omissão de pessoas.

Principio por minha família que nunca mediu esforços para fornecer-me uma educação de qualidade e por possibilitar-me conviver num lar amoroso e fraterno. Ao meu pai, José Luiz Halley, minha mãe, Moema Rocha Fonseca Halley e aos meus irmãos, Anna Luiza Barcia Halley e Rodrigo Fonseca Halley, sou eternamente grato por tudo o que fizeram/fazem por mim. Eles são os melhores professores que a vida poderia me presentear! Com eles, aprendi o que é amar incondicionalmente; afinal, a palavra mais proferida entre os Halleys é “infinito”.

À minha namorada, Ana Claudia Freire Barreto Lima (Cacau), por estar ao meu lado numa das etapas mais difíceis em minha vida. Curiosamente, foi quando nos tornamos mais próximos. Você me apoiou, me incentivou, me ouviu – muitas vezes –, me ajudou com os slides e me deu forças para continuar. Guardo cada momento contigo em meu coração. Graças ao mestrado, tenho você sempre por perto.

Ao meu professor orientador, Dr. José Clerton de Oliveira Martins, pela confiança e desvelo ao longo dos mais de 7 anos de convivência e de pesquisas. Com ele, aprendi a valer-me da ousadia como instrumento fundamental para desbravar a tortuosa vereda do conhecimento científico.

À professora Dra. Cynthia Freitas Melo Lins e ao professor Dr. Marcos Gonçalves Maciel minha eterna gratidão pelas orientações emitidas, sempre com o entusiasmo temperado

pela prudência, mãe da sabedoria. Obrigado pela disponibilidade em participar das bancas de qualificação e de defesa, bem como por todas as colaborações, que me auxiliaram na construção deste trabalho.

Aos professores do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza, em especial, à professora Dra. Tereza Gláucia Rocha Matos por ter acalentado em mim, ainda na Graduação, o desejo em ingressar no fascinante universo da pesquisa. Serei grato por contribuir, decisivamente, para que o meu sonho pelo magistério ganhe traços, cada vez mais, reais. Estendo meus agradecimentos às professoras Dras Karla Patrícia Martins Ferreira, Leônia Cavalcante Teixeira, Luciana Maria Maia Viana e Sylvia Cavalcante por serem defensoras inquebrantáveis do rigor acadêmico, que não, necessariamente, precisa ser acompanhado pela coerção.

Aos meus diletos amigos do Laboratório Otium, de hoje e de outrora, com os quais aprendi conhecimentos científicos e relativos à vida.

Aos meus amigos Diêgo Borges Aragão e Guilherme de Oliveira Mendes, que, mesmo de longe, sempre estiveram me apoiando e incentivando.

À Dona Maria que, ao longo dos sete anos em minha casa, sempre orou por mim e me aconselhou sobre as mais variadas facetas da vida.

Aos secretários do Programa de Pós-Graduação em Psicologia, de hoje e de outrora, Anderson, César, Daniel, Hendriws e Sônia obrigado pelas demonstrações de carinho e atenção nas horas de apreensão com as burocracias do ambiente acadêmico, bem como pelos momentos de intensa descontração.

Ao presidente do Círculo Militar de Fortaleza, General de Brigada João Crisóstomo de Souza e à Coordenadora do projeto “Caminhada da Saúde”, professora Diane Nocrato Esmeraldo Rebouças, por terem, gentilmente, liberado os espaços, sob suas responsabilidades, para o desenvolvimento da pesquisa.

Aos participantes desta pesquisa que me ensinaram valores tão caros à vida.

À CAPES/FUNCAP por ter financiado este trabalho.

Por fim, agradeço a Deus por ter me conduzido até aqui!

Gustavo Fonseca Halley

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Pirâmide etária 2018.....	34
Figura 2	Pirâmide etária 2050.....	34
Figura 3	Determinantes do envelhecimento ativo.....	41
Figura 4	Vista panorâmica do Círculo Militar de Fortaleza.....	81
Figura 5	Ginásio poliesportivo da UNIFOR.....	82
Figura 6	Imagem piscina hidroginástica.....	92
Figura 7	Momento da sessão de hidroginástica.....	93
Figura 8	Término da sessão de hidroginástica.....	94
Figura 9	O “café da fofoca”.....	97
Figura 10	Confraternização de fim de ano da turma.....	99
Figura 11	A comunidade do Dendê.....	107
Figura 12	Parte interna do ginásio.....	109
Figura 13	Momento da aula funcional.....	110
Figura 14	Caminhadas externas.....	111
Figura 15	O retorno para casa.....	114
Figura 16	Dendograma da Classificação Hierárquica Descendente (CHD).....	128
Figura 17	Análise de Similitude.....	136
Figura 18	Nuvem de palavras.....	137

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Ócio e lazer: peculiaridades conceituais.....	58
Tabela 2	Informações sobre os participantes da pesquisa.....	78

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMAN – ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

CHD – CLASSIFICAÇÃO HIERÁRQUICA DESCENDENTE

CNS – CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE

COÉTICA – COMITÊ DE ÉTICA

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA

IPECE – INSTITUTO DE PESQUISA E ESTRATÉGIA ECONÔMICA DO CEARÁ

LOAS – LEI ORGÂNICA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

MS – MINISTÉRIO DA SAÚDE

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS

PNI – POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO

SUS – SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

TCLE – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIFOR – UNIVERSIDADE DE FORTALEZA

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION

RESUMO

O atual estágio civilizatório caracteriza-se por aumento significativo do número de idosos. Haja vista a elevação da expectativa de vida na atualidade, crescem, exponencialmente, pesquisas que versam sobre o tema. Nesse cenário, ganham corpo, outrossim, investigações sobre a atividade física, principalmente, atendo-se ao viés epidemiológico. Mais recentemente, vêm sendo desenvolvidos estudos que criam alternativas e essa visão hegemônica como, por exemplo, a atividade física humanizada. Este novo conceito caracteriza-se pela humanização da atividade física, conferindo-lhe sentido similar às experiências de ócio. Diante de tal contexto, esta pesquisa teve por objetivo identificar os significados da prática de atividade física para idosos residentes em Fortaleza-CE, a partir de uma investigação de abordagem qualitativa de cunho descritivo e exploratório, de enfoque etnográfico. Para a coleta dos dados, foram realizadas entrevistas em profundidade, além da observação participante. As análises dos dados foram realizadas por meio da análise do relato etnográfico e do *software* IRAMUTEQ. Os resultados apontaram serem a socialização, as melhorias orgânicas, o movimento diário, a minimização de doenças e a vida saudável os principais significados associados à prática de atividade física. Conclui-se que, a partir da análise dos dados revelados, os resultados desta dissertação sugerem serem os significados atribuídos pelos idosos à prática de atividade física marcados por aspectos da sociedade atual, assentados no viés epidemiológico. Foi, contudo, possível identificar, ao longo da pesquisa, indícios de experiências de ócio.

Palavras-chave: Atividade física. Idoso. Ócio. Subjetividade.

ABSTRACT

The current stage of civilization is characterized by a significant increase in the number of older people. As a result of this rise in life expectancy, research on topics related to this age group has grown exponentially, including studies on the practice of physical activities, mainly from an epidemiological perspective. More recently, some studies have proposed alternative approaches to this hegemonic view, such as humanized physical activity. This new concept is characterized by the humanization of physical activity, giving it a sense akin to idleness. In view of this, the present study has aimed to identify the meanings of physical activity for older persons living in the city of Fortaleza, in the northeastern state of Ceará/Brazil. It has applied an exploratory-descriptive qualitative research method with an ethnographic approach, with data collected through in-depth interviews and participant observation. The data analysis stage included a review of the ethnographic report and used the IRAMUTEQ software. According to the findings, the main meanings associated with the practice of physical activities were socialization, organic improvements, increased daily movement, disease reduction and healthier lifestyle. As a conclusion, based on the analysis of the data, the findings suggest that the meanings assigned by older persons to the practice of physical activities are marked by aspects of modern society, and are in line with the epidemiological perspective. The study, however, found evidence of practices of idleness.

Keywords: Physical Activity. Older Person. Idleness. Subjectivity.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	16
2. CONTEMPORANEIDADE E O ENVELHECIMENTO.....	26
2.1 Sobre a Contemporaneidade.....	26
2.2 Sobre o processo de envelhecimento do idoso na contemporaneidade.....	33
2.3 Perspectivas sobre o envelhecer do idoso.....	37
3. SOBRE ÓCIO, LAZER E TEMPO LIVRE: APORTES PARA A CONCEPÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA HUMANIZADA	43
3.1 Sobre o ócio.....	44
3.2 Sobre o lazer.....	47
3.3 Sobre o tempo livre.....	51
3.4 Ócio e tempo livre: aparando arestas.....	54
3.5 Ócio e lazer: aparando arestas.....	56
4. SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E O IDOSO	59
4.1 Sobre a abordagem epidemiológica.....	59
4.2 Sobre as práticas corporais.....	62
4.3 Atividade física humanizada: uma concepção em construção.....	65
4.4 A prática de atividade física por idosos.....	67
5. O PERCURSO INVESTIGATIVO.....	72
5.1 Abordagem de pesquisa.....	72
5.2 Tipo de pesquisa.....	75
5.3 Participantes da pesquisa.....	75
5.4 Locais de realização da pesquisa.....	79
5.5 Instrumentos e coleta de dados.....	83
5.6 Análise de dados.....	86
5.7 Procedimentos éticos.....	88
6. RELATO ETNOGRÁFICO: APREENSÕES SOBRE O CAMPO ESTUDADO.....	90
6.1 Relatos da hidroginástica.....	90
6.2 Interação com o grupo de hidroginástica.....	96
6.3 Os idosos da hidroginástica.....	100
6.4 O processo de entrevistas.....	104
6.5 Relatos da caminhada.....	106
6.6 Interação com o grupo de caminhada.....	112
6.7 Os idosos da caminhada.....	115
6.8 O processo de entrevistas.....	118
7. ANÁLISE DOS DADOS.....	121
7.1 Análise do relato etnográfico.....	121
7.2 Análise das entrevistas.....	126
7.2.1 Classificação Hierárquica Descendente.....	128
7.2.2 Análise de Similitude.....	135

7.2.3 Nuvem de Palavras.....	137
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	139
9. CONCLUINDO A PESQUISA, REFLETINDO SOBRE MEU “CAMINHO”.....	144
REFERÊNCIAS	145
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	161
APÊNDICE B – PERGUNTAS GUIAS.....	167
APÊNDICE C – CARTAS DE ANUÊNCIA.....	168
ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA.....	172

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física guarda estreita relação com a minha¹ experiência de vida e, com efeito, sempre me despertou interesse. A motivação para realizar esta pesquisa justifica-se por ter convivido, desde a mais tenra infância, com idosos ativos, cuja idade avançada não representou para eles empecilho em viver uma vida saudável e repleta de significados. No passado, eram os avós. No presente, os pais. Todos com uma característica em comum: o gosto pela atividade física.

Além dos familiares, vivi rodeado de idosos ao praticar natação, tênis e musculação – modalidades às quais me dediquei ao longo da infância e da adolescência. Inserido nesses ambientes, passei a refletir, ainda que tacitamente, sobre os significados atribuídos por esse universo populacional à prática de atividade física. Todavia, tal quimera permaneceu adormecida por período considerável, em face, acredito, da falta de robustez teórica para respaldar minhas elucubrações. Essa lacuna intelectual pôde ser mais bem preenchida ao ingressar no universo acadêmico, campo fértil para reflexões sobre as mais diversas esferas do conhecimento humano.

No ano de 2009, iniciei a Graduação em Psicologia na Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Tornei-me membro, no ano de 2012, do Otium – Laboratório de Estudos Sobre Ócio, Trabalho e Tempo Livre, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza. O projeto do Laboratório intitulava-se, à época, *Experiências de Ócio na Contemporaneidade*. Comecei a me interessar pelos assuntos constantes da agenda do grupo de pesquisa, o que me estimulou a estudar, de maneira mais

¹ Na redação desta dissertação, em face de aspectos que guardam estreita relação com a história de vida do autor e de sua experiência no campo de pesquisa (de enfoque etnográfico), o texto foi redigido na primeira pessoa do singular, similarmente ao trabalho de Flores-Pereira e Cavedon (2009).

pormenorizada, os constructos basilares do Otium, a saber: contemporaneidade, ócio, lazer e tempo livre.

Desde já, impende advertir que, diante de tão amplo espectro de conteúdos vi-me forçado a partir de determinados posicionamentos, a fim de evitar digressões. Para facilitar a compreensão dos leitores, detive-me, já nesta seção, em peculiaridades de cunho teórico – em certa medida, mais extensas do que, comumente, ocorrem nas dissertações de metrado. Tal fato, a meu ver, configura-se inescapável frente às lacunas conceituais que surgiriam caso assim não procedesse, principalmente, aos menos familiarizados com o assunto.

Neste ponto, é necessário apresentar um breve esclarecimento sobre dois conceitos, usualmente, considerados sinônimos, a saber: significado e sentido – com o propósito de evitar imprecisões ao longo deste texto. Para Costas e Ferreira (2011), existe certo silenciamento sobre possíveis distinções entre ambos os termos. Todavia, as referidas autoras estabelecem algumas especificidades, apresentadas a seguir.

O significado diz respeito à estabilização de ideias por um determinado grupo, ideias essas utilizadas na constituição dos sentidos. Não é algo rígido, mas evolui histórica e culturalmente. Já o sentido tem caráter simbólico, atuando como mediador da relação homem-mundo. Este último conceito é, pois, um instantâneo dessa relação, não possuindo a estabilidade do significado. Desta forma, ele sofrerá alterações ao sabor da mudança de seus interlocutores.

Guardada as devidas peculiaridades conceituais, este trabalho tenciona enveredar pelo campo dos significados, pois se propõe a identificar como os grupos de idosos pesquisados compartilham suas ideias e percepções sobre o fenômeno social da atividade física. Ressalto, contudo, que o termo “sentido” aparecerá sempre que o foco incidir sobre experiências de cunho pessoal, uma vez que sua elaboração é construída por cada sujeito

de forma particular. Em síntese, “sentido” e “significado” são vocábulos umbilicalmente ligados. Os significados atribuídos pelos idosos à prática de atividade física são, naturalmente, influenciados por aspectos de uma determinada era.

Mercê das variantes aqui expostas, como se apresenta o momento sócio histórico atual? O atual estágio civilizatório, a chamada Contemporaneidade, apresenta traços característicos que valem ser aqui ressaltados. Destaco a cultura do consumo exacerbado, a aceleração temporal e o hedonismo. A Contemporaneidade – entendida por Lipovetsky (2004, 2007, 2011) como Hipermodernidade; por Bauman (2009), como Tempos Líquidos; por Beriaín (2008), como Sociedade Apressada; e por Han (2015), como Sociedade do Cansaço – instaurou um vazio existencial, emanado do estilo de vida hodierno. Os discursos em relação à vida estão, assim, cada vez mais depauperados (Francileudo & Martins, 2016).

Francileudo (2013) assevera que o contexto contemporâneo instiga as pessoas a não pensarem sobre elas próprias, uma vez que são orientadas para trivialidades, capitaneadas pela lógica utilitarista. Por estarem imersos em uma realidade geradora de sofrimentos psíquicos, é de todo desejável que os sujeitos atribuam sentidos a suas existências. Os estudos sobre o sentido do tempo para si, do sentido da experiência de ócio e do sentido da vida assumem, mais do que nunca, importância particular (Francileudo & Martins, 2016). Consideradas tais ponderações, cabe arguir: o que é ócio?

Martins (2016) alerta que, não obstante os conteúdos referente ao ócio, ao lazer e ao tempo livre guardem relação entre si, um olhar mais atento indica particularidades teóricas. Para situar melhor essa questão, Gómez (1992) frisa que o tempo livre e o ócio convivem em mundos distintos, pois todos os sujeitos podem gozar de tempo livre, mas nem todos podem desfrutar do ócio. Enquanto o primeiro refere-se a determinada forma

de calcular uma classe de tempo, o segundo representa uma forma de ser. Em outras palavras, o ócio constitui-se fenômeno atemporal e perpassado pelo campo subjetivo.

Nos dias atuais, segundo Rhoden (2014), o ócio é compreendido no meio acadêmico e científico a partir de três formas: como categoria de atividade; como espaço de tempo na vida; como experiência humana. Na primeira, o termo refere-se à prática de uma atividade específica, considerada social e culturalmente como lazer ou recreação. A segunda diz respeito a um tempo da vida que se opõe ao tempo de trabalho e ao tempo comprometido com obrigações (sociais, familiares e políticas). Por fim, o ócio como experiência humana, de caráter pessoal e subjetivo², com atributos que a definem e a diferenciam como fenômeno psicossocial.

Calha esclarecer que, ainda conforme Rhoden (2014), a última concepção não vai de encontro às demais, mas as complementa, de maneira que amplia o entendimento do que pode vir a ser ócio. Para este trabalho, a fim de evitar digressões e oferecer aos leitores uma delimitação mais clara dos conceitos, vali-me da última concepção quando me refiro ao “ócio” na perspectiva subjetiva, como experiência humana.

Diferentemente do ócio, as propostas teóricas alusivas ao lazer vinculam-no a uma prática realizada no tempo liberado das obrigações e, com efeito, condicionada ao tempo cronológico – conquanto contemple o campo da subjetividade (Maciel, 2016). Convém chamar atenção para o fato de que as atividades físicas situam-se entre as principais formas de lazer na sociedade atual. As experiências de ócio, por seu turno, podem estar presentes nas mais diversas atividades de lazer como ler um livro, nadar ou

² Adoto a perspectiva apresentada por Prado Filho e Martins (2007) que salienta ser a subjetividade impassível de totalização ou de centralização no sujeito, uma que ela é forjada no seio social. Em outras palavras, não há um sujeito universal do conhecimento – tal como enfatizado por Kant –, mas uma multiplicidade de sujeitos, perpassados pela disciplina, pela moral, pelo conhecimento e pela sexualidade – tal como asseverado por Foucault. Somos sujeitos, pois, historicamente construídos e tarjados por aspectos típicos de uma determinada era. “Essa diversidade dos sujeitos implica uma multiplicidade de formas de existência, modos históricos de ser: formas de subjetividade” (p. 17).

praticar dança de salão. O que determina se o sujeito vivencia ou não o ócio tem relação com o sentido por ele atribuído à atividade (Marcellino, 2007).

Decerto, os leitores deste trabalho devem estar se questionando qual o conceito de experiência levado a cabo nas páginas subsequentes. Considero razoável, assim, trazer à baila uma breve reflexão sobre o assunto. Larrosa (2014) distingue a experiência comum de uma verdadeira experiência. Para o referido estudioso, enquanto a primeira diz respeito a qualquer atividade trivial, a segunda refere-se à capacidade de o sujeito atribuir sentido aos mais diversos âmbitos da existência. Dessarte, utilizarei a expressão “experiência” referindo-me à dimensão subjetiva, como proposta por Larrosa (2014).

Mergulhando nesse mar de novos conhecimentos, as pesquisas sobre as quais me engajei, pouco a pouco, adquiriram novos contornos. Em 2014, o Laboratório Otium, buscando manter permanente sintonia com a realidade, passou a se dedicar a uma parte específica e crescente da população: os idosos. O projeto central do Laboratório foi atualizado para: *Recriando-se nas temporalidades livres da velhice: um estudo sobre experiências potencializadoras da vida com idosos do Nordeste Brasileiro*, que ainda vigora. Os trabalhos do grupo passaram a ter como eixo balizador, além dos conceitos centrais – Contemporaneidade, Ócio, Lazer e Tempo Livre –, o idoso, visto sob diferentes facetas. Nesse período, meus pais já eram idosos, o que me estimulou ainda mais a retomar o que havia, outrora, refletido: quais os significados atribuídos por idosos à prática de atividade física? Para buscar discorrer sobre essa questão, vali-me de proposituras teóricas relativas aos idosos e à atividade física.

As pesquisas sobre as quais me debrucei, asseveram que o mundo vive a “Era do Envelhecimento”, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005). No caso do Brasil, o envelhecimento constitui processo inexorável, em face da diminuição das taxas

de fertilidade e do aumento dos índices de longevidade (Francileudo, Rocha, Brasileiro, Lima, & Martins, 2017; Teixeira, Marinho, Correia, & Martins, 2016).

O Brasil já é, como assevera Martins (2017), um país de sexagenários. De acordo com a Lei nº 10.741, datada em 1º de outubro de 2003— conhecida por Estatuto do Idoso —, e segundo a Política Nacional do Idoso (PNI), Lei nº 8.842, do dia 4 de janeiro de 1994, são consideradas idosas as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos no Brasil, referencial que será utilizado para esta investigação (Lei n. 8.842, 1994; Lei n. 10.741, 2003).

Haja vista a elevação da expectativa de vida na atualidade, crescem, exponencialmente, pesquisas que versam sobre o envelhecimento humano, sob os mais diversos prismas (Teixeira, Marinho, Cintra Junior, & Martins, 2015). Certamente, essa temática não pode ser negligenciada na cambiante trama cotidiana, já que opera sobre os mais distintos estratos da população (Martins, 2017). Todos esses multifacetados contextos serviram de aporte para refletir sobre os significados atribuídos por idosos à prática de atividade física.

Para Salin, Mazo, Cardozo e Garcia (2011), nos últimos anos, ganha corpo, também, o número de pesquisas e projetos relativos à atividade física para idosos. Mas, afinal, o que é atividade física? A resposta para o questionamento não é simples, tendo em vista que o termo pressupõe uma variedade de enfoques. Posto de outra maneira, há sempre uma questão residual, a meu sentir, no processo de definição. Em vista disso, abordarei algumas das concepções existentes, com o propósito de auxiliar na compreensão do que seja a prática de atividade física para idosos.

Conforme Maciel (2016), duas perspectivas epistemológicas permeiam as matrizes teóricas no tocante à atividade física em nosso país: epidemiológica (baseada nos princípios da Ciência da Saúde e mais hegemônica no seio social) e crítica (tendo por

esteio a perspectiva Cultural Corporal de Movimento e as Práticas Corporais). Esta última procura valorizar a subjetividade no contexto do movimento humano. Seguindo esta última linha de pensamento, Maciel (2016) defende a humanização da atividade física, conferindo-lhe sentido similar ao proposto nas experiências de ócio (Maciel, Saraiva, Martins, & Vieira Junior, 2018a), como alternativa ao viés epidemiológico, cujo foco é a saúde, sobretudo, como foco em determinantes fisiológicos.

Maciel (2016) e Maciel et al. (2018a) apresentam, a partir do viés das Práticas Corporais e do estofo teórico das experiências de ócio, a concepção de atividade física humanizada. Os trabalhos consideram que a terminologia pode ser mais compreensível que “práticas corporais”, ainda pouco disseminada no senso comum. O foco incide, nesse caso, sobre o sujeito que realiza a atividade, e não sobre os possíveis resultados dela obtidos. Por essa razão, o interesse nesta pesquisa volta-se, pois, para idosos praticantes de atividade física, sem qualquer tipo de emulação competitiva. Insta frisar que ainda inexistem, na literatura especializada, investigações acerca da atividade física humanizada com o público idoso, o que torna irretorquível engendrar investigações sobre o assunto.

Ao cabo, a minha história de vida e os marcos conceituais em que me debrucei no Laboratório Otium, levaram-me a acreditar ser a prática de atividade física para idosos atravessada por variados significados positivos. Sobreleva anotar que, ao enveredar pelo terreno da “atividade física”, propus-me a estudar o assunto a partir de um ponto de vista conceitual, o que era, até então, desconhecido para mim.

A partir dos encaminhamentos acima, o arcabouço desta dissertação é fundamentado em quatro temáticas centrais: contemporaneidade; tempo livre, ócio e lazer; idoso; e atividade física. Dispondo de tais ferramentas, cheguei ao pressuposto da investigação de que: a prática de atividade física por idosos pode conduzi-los a experiências de ócio.

A fim de realizar uma incursão no que diz respeito à temática proposta, este trabalho orienta-se segundo objetivos pré-estabelecidos. Cabe situar, neste momento, algumas indagações que serviram de gatilho para a elaboração dos propósitos da pesquisa: quais os motivos levam os idosos à praticarem atividade física? Quais benefícios proporcionados pela prática de atividade física na vida dos idosos? Tais questionamentos gravitam ao redor da pergunta norteadora, apresentada a seguir: quais os significados atribuídos por idosos à prática de atividade física?

Diante disso, foram delineados os propósitos da pesquisa. A investigação teve por objetivo identificar os significados da prática de atividade física para idosos, fisicamente ativos, residentes em Fortaleza-CE. Seus objetivos específicos foram: descrever a prática de atividade física com idosos; apontar os benefícios proporcionados pela prática de atividade física para a vida dos idosos e elencar os motivos, no entender dos idosos, para adesão à prática de atividade física.

No mundo atual, que valoriza a atividade física com foco no viés epidemiológico (Alves & Carvalho, 2010; Carvalho, 2016; Damico & Knuth, 2014; Hallal & Knuth, 2011; Maciel, 2016; Maciel et al., 2018a) faz-se imprescindível o desenvolvimento de pesquisas que não se restrinjam ao saber hegemônico. A relevância desta investigação está calcada especialmente em evidenciar, sob o ponto de vista dos idosos, os significados referentes à prática de atividade física em seus multifacetados aspectos, para além do enfoque puramente fisiológico. Ademais, destaco a natureza transdisciplinar da investigação, haja vista que os objetivos delineados são abrangentes, não podendo serem vistos sob uma ótica singular. Para tanto, são envolvidas várias áreas do conhecimento, das quais destaco: Educação Física, Psicologia, Filosofia, Gerontologia e de enfoque Interdisciplinar (Estudos do lazer e do ócio). Busquei estabelecer, portanto, diálogos entre essas diferentes esferas da ciência, a fim de atender aos objetivos propostos.

Esta dissertação é estruturada em 7 seções, que contemplam os referenciais teóricos e metodológicos, bem como as análises dos materiais coletados no campo de pesquisa. Dito simplificadamente, a primeira seção tem por intuito apresentar atributos gerais referentes à contemporaneidade, além de especificidades sobre o processo de envelhecimento do idoso. Acredito que esse tópico seja fundamental, a fim de contextualizar o atual estágio civilizatório e apresentar nuances sobre diferentes facetas do envelhecer em idosos no período hodierno. São evidenciadas, assim, perspectivas (estigmatizada, envelhecimento ativo e envelhecimento satisfatório) no que tange a esse complexo processo.

A segunda seção visa a discorrer sobre sutilezas dos conceitos de tempo livre, ócio e lazer, que são alicerces para embasar as discussões sobre os significados da atividade física. A discussão entre tais conceitos, outrossim, é fundamental para incursionar no campo da atividade física humanizada. A terceira seção destaca as principais abordagens relativas à atividade física na literatura – epidemiológica, práticas corporais e atividade física humanizada – ancoradouros para discorrer sobre esse conceito que me é tão caro e complexo. Em seguida, abordo os benefícios e os motivos da prática de atividade física para o público idoso.

A quarta seção faz alusão ao percurso metodológico empreendido no transcurso da pesquisa, com vistas a apresentar a abordagem, os participantes, *loci* – a investigação foi realizada no Círculo Militar de Fortaleza e na Universidade de Fortaleza –, o processo para coleta e análise dos dados e, por fim, os procedimentos éticos que abalizaram e salvaguardaram os direitos dos que comigo partilharam suas histórias e vivências no que concerne à prática de atividade física.

A quinta seção compõe o relato etnográfico de minha experiência nos campos de pesquisa e abrangem peculiaridades dos *loci*, do processo de interação e de entrevistas

com os grupos pesquisados. A sexta seção engloba as análises dos relatos etnográficos e das entrevistas, articulando-as com os referenciais teóricos eleitos para esta investigação. Por fim, apresento as considerações finais, que englobam as contribuições e limitações desta dissertação, assim como os efeitos do processo de pesquisa em minha existência.

2. CONTEMPORANEIDADE E ENVELHECIMENTO

Esta primeira seção teórica tem a pretensão de fornecer um panorama do período histórico em que esta pesquisa se enquadra, de modo a apresentar peculiaridades inerentes à sociedade e aos sujeitos – inclusive os idosos. Os aspectos contemporâneos, que serão abordados a seguir, influenciam os estilos de vida das mais variadas camadas da população e, até mesmo, do saber científico. Nesse cenário, acredito ser fundamental mais bem compreender tais características, com o propósito de contextualizar os tópicos subsequentes, bem como aclarar conceitos em que esta investigação se ancora.

Como reforçam Francileudo e Martins (2016), o tempo pode ser entendido como instituição social, que tem o poder na elaboração da sociedade, ao fortalecer concepções e valores. Existem vários conceitos e apreensões sobre o assunto. Como poderá ser visto nas próximas páginas, o processo de envelhecimento não é, apenas, atravessado por elementos individuais, mas culturais e sociais, marcados pelo contexto histórico. Ante essa conjuntura, os fenômenos da atividade física e da forma de relação dos sujeitos com o tempo – o que implica na significação dos conceitos de ócio, lazer e tempo livre – estão envoltos por traços típicos da Contemporaneidade. Em outros termos, esta pesquisa é plasmada num momento histórico específico, marcado por características factuais que não podem ser negligenciadas por afetarem à subjetividade dos sujeitos, em especial, os idosos.

2.1 Sobre a contemporaneidade

A Contemporaneidade é definida por Lipovetsky (2004; 2007; 2011) como Tempos Hipermodernos ou Hipermodernidade, época em que foram radicalizados

princípios oriundos da Modernidade – período que teve início em meados do século XVIII –, tais como: a universalização da razão, o acúmulo de capital e o individualismo. Passados dois séculos, viveu-se a Pós-Modernidade, caracterizada por uma era de ruptura das tradições, dos valores e das ideologias (Lipovetsky, 2004).

Para Lipovetsky (2004), todavia, o neologismo Pós-moderno encontra-se ultrapassado, visto ser incapaz de descrever o mundo que se manifesta. Vivemos a terceira fase da Modernidade, calcada por excessos nas mais diversas esferas da sociedade, cabendo destacar: aumento da velocidade temporal, realização pessoal individualista e acentuação do consumo. Vivemos a era do *hiper*. Vivemos a Hipermodernidade.

Nessa conjuntura, o modo de vida contemporâneo interfere, sobremaneira, na forma de ser e viver da sociedade atual (Francileudo & Martins, 2016). Muito mais que um naco da história, a Hipermodernidade constitui-se balizadora de aspectos valorativos e normativos dos estilos de vida vigentes. Dentro dessa lógica, o ideal de felicidade, ditado pelo consumo desvairado, passou a conferir significados à existência humana (Martins & Francileudo, 2011). O corpo perfeito, a juventude e a felicidade tornam-se bens ou mercadorias a serem conquistadas (Moreira & Nogueira, 2008).

Em sua obra *A Felicidade Paradoxal*, Lipovetsky (2007) pontua que, não obstante o hiperconsumo estimule os sujeitos com recursos que propiciam bem-estar e felicidade, paradoxalmente, não os torna felizes. As pessoas revelam-se inquietas e amedrontadas em relação ao futuro incerto e ambivalente, pois, enquanto preconiza-se bem-estar e saúde, a dimensão hiper acarreta comportamentos excessivos, indicadores de uma patologia do consumo exacerbado (Martins & Francileudo, 2011).

Nessa circunstância, até mesmo o tempo livre é mercantilizado, coisificado e exaurido de significados, de modo que se volta para a diversão e para o entretenimento (Martins, 2014). O ócio, por sua vez, compreendido como ocupação do tempo livre e

diversão, foi convertido em ferramenta para a reprodução econômica e ideológica, assentada nos domínios do negócio. A sociedade do consumo transformou o ócio em importante indústria, cuja pedra angular é o rendimento econômico. Todavia, o termo despido da capa mercadológica, o verdadeiro ócio (ócio autotélico), é âmbito favorável ao desenvolvimento humano e à contemplação (Cuenca, 2008; 2016).

Com o lazer a situação é similar. De acordo com Martins (2014), o lazer, perpassado pela lógica do mercado, afigura-se como modelo dominante na sociedade contemporânea. Por esse motivo, estudiosos (Martins, 2014; Mascarenhas, 2005) têm empreendido críticas contundentes às proposituras teóricas que relacionam o termo a um processo de mercantilização.

Com efeito, os seres humanos contemporâneos correm grandes riscos de perder as suas individualidades, o que pode acarretar sérias crises existenciais. A sociedade da técnica, da comunicação e da informação é a mesma da depressão e da angústia (Francileudo & Martins, 2016). Ao mesmo tempo em que os hiperconsumidores cuidam de seus corpos, fanáticos por saúde e higiene, tornam-se cada vez menos senhores de si. As compras compulsivas, o vício em videogames, as toxicomanias e a anarquia dos comportamentos alimentares retratam a desorientação dos sujeitos (Lipovetsky, 2004; 2011).

Seria leviano apresentar apenas atributos perniciosos da Hipermodernidade. São inegáveis os benefícios oriundos do hiperconsumo, tais como: bem-estar material, mais saúde, maior velocidade da informação e da comunicação. Contudo, tais benesses são incapazes de preencher os vazios existenciais, dimanados do estilo de vida em voga (Lipovetsky, 2011).

Seduzidos pelo ideal mercadológico exacerbado, reflexo do capitalismo, os sujeitos hipermodernos vivem de forma automatizada, sem tempo para si próprios, uma

vez que se voltam para atividades consideradas produtivas (Francileudo & Martins, 2016). Destarte, o trabalho configura-se como um dos principais baldrames da civilização em curso, visto que propicia múltiplos ganhos materiais, voltados a um prazer volátil e instantâneo. Vale sublinhar que a vida conduzida pela atividade laboral é, segundo Han (2016), uma *vita activa*, que se distancia, visceralmente, da *vita contemplativa*. Os homens tornam-se, por conseguinte, *animais laborans*.

O laço social, portanto, encontra-se atrelado a um forte apelo ao consumo, incitado pelo discurso midiático, que se configura como modelador da subjetividade (Moreira & Nogueira, 2008). No cenário atual, há, também, elevado otimismo tecnológico, denominado por Lipovetsky (2011) como “humanismo prometeico”. Este conceito refere-se aos anseios dos sujeitos de transcenderem a hominização, por intermédio da ciência e da técnica, com o intuito de sobrepujar os estorvos inerentes às suas naturezas e a seus corpos. O referido autor presume que o *Homo Sapiens*, com certa dose de prudência, poderá sucumbir frente ao *Thechno Sapiens*.

Nesse cenário, há um discurso ideológico, disseminado pela mídia, que transformou a atividade física em um bem de consumo. Os sujeitos, seduzidos por essa lógica, sustentam padrões de beleza, tendo por base a aproximação estabelecida entre a atividade física-saúde (Alves & Carvalho, 2010). Existe, pois, certo fetiche propalado no tecido social contemporâneo sobre a atividade física, enquanto instrumento curativo e associado à promoção da saúde. Para Damico e Knuth (2014), tal perspectiva é largamente disseminada no contexto atual e deve ser arrostada.

Vivem-se, ademais, tempos líquidos. Para Bauman (2009), a vida líquida é uma vida direcionada ao consumo. O mundo e todos os seus âmbitos – sejam eles religiosos, políticos, institucionais, amorosos, dentre outros – amparam-se na lógica do descartável. Nada é para durar muito tempo. Tudo é solúvel. Passou-se da fase sólida da Modernidade

para a era líquida, em que as organizações e relacionamentos sociais não podem manter a forma durante muito tempo, haja vista que se dissolvem muito mais rápido que o tempo necessário para os forjar (Bauman, 2009).

Todos os fragmentos animados ou inanimados do mundo tornam-se, portanto, objetos de consumo. Estes convertem-se em fonte de desejo, visando à felicidade. A dinâmica social, todavia, instaura o fenômeno de desprezar o que se torna obsoleto, cuja vida útil, diga-se de passagem, é cada vez mais, reduzida. Tudo parece irregular e inconstante, o que desencadeia mal-estar na sociedade (Bauman, 1998; 2009).

Por esse motivo, Ordine (2013) salienta que a sociedade refuta tudo que escapa aos interesses do capital, ou seja, ao utilitarismo. As línguas clássicas (como o latim), o pensamento crítico e a história são, nos tempos hipermodernos e líquidos, cada vez mais, “inúteis”. A lógica das civilizações contemporâneas volta-se, assim sendo, para o “ter” em detrimento do “ser”. Não há mais espaço para contemplar, para gozar de um tempo de nada fazer e de pensar em gratuidade (Martins, 2018a).

Outro fenômeno, não menos importante, é a preocupação relacionada ao tempo. Assim como o consumo, a pressa dita todos os aspectos da vida social nos dias atuais. O apressamento dos ritmos possibilitou aos sujeitos viverem o máximo de atividades simultâneas, à proporção que aumentou a vida nervosa. Como consequência, o clima de pressão sobrecarrega pessoas e organizações (Lipovetsky, 2004).

Na antiguidade grega, dois constructos designavam o tempo, a saber: *cronos* e *kairós*. O primeiro referia-se ao tempo cronológico, de cunho quantificável e medido pelo relógio. O segundo, por sua vez, dizia respeito ao tempo humano e vivido. No mundo contemporâneo, apenas o primeiro dos vocábulos gregos faz-se presente, o qual apresenta efeito sonoro característico, mais ou menos assim: tic-tac, tic-tac! (Gómez, 1992).

A velocidade dos fenômenos atuais instaurou, conforme Beriaín (2008), um novo tempo social, pautado na tirania do presente. A lógica do aqui e agora é uma marca da aceleração contemporânea, de modo que, quanto mais ações desempenham-se simultaneamente, melhor. O tempo quantitativo (cronológico) destaca-se em relação ao tempo qualitativo (vivencial). Graças à aceleração tecnológica, é possível ganhar tempo. Os sujeitos estão aqui e em todos os lugares. Concomitantemente, não estão em lugar algum, dado que o ritmo dos estilos de vida tornou as experiências – aquilo que toca as pessoas, tornando-as capazes de atribuir sentidos à existência – parcas (Larrosa, 2014; Oliveira, Barreto Lima, & Martins, 2018).

Ainda conforme Larrosa (2014), para que as experiências ocorram, é essencial uma interrupção. Parar para sentir, parar para olhar e parar para escutar – muitas vezes, a si próprio. É fundamental suspender o automatismo das ações. As experiências estão, cada vez mais, rarefeitas ou empobrecidas por falta de tempo. Nada acontece ou toca os sujeitos. Embora mais informados, em virtude dos avanços da globalização, o tempo para si tornou-se raridade. Francileudo (2013) pontua que a existência do homem não deve direcionar-se apenas ao consumo e à pressa, mas à contemplação e à reflexão.

Vivemos numa Sociedade do Cansaço. Conforme Han (2015), a primazia do excesso de positividade é um dos baluartes das sociedades contemporâneas. É necessário esclarecer que positivo e negativo não se referem a atributos morais. O positivo diz respeito ao excesso do igual, do mesmo, em que a alteridade não mais existe. Por essa razão, em virtude do enfraquecimento da alteridade, vivemos uma época carente de negatividades.

No entender de Han (2015), a Sociedade Disciplinar – tal como descrita por Foucault –, cujo elemento balizador era a negatividade, não mais existe. Assim sendo, o referido autor denomina o período hodierno como Sociedade do Desempenho. “*Yes, we*

can!” (Sim, nós podemos”!) é um dos motes inerentes aos estilos de vida vigentes. Tudo é possível.

Na busca pelo impossível, os sujeitos esgotam-se de serem eles próprios. Ao mesmo tempo em que é agressor de si, o sujeito da Sociedade do Desempenho é vítima dele mesmo. O cansaço, característico da sociedade atual, é solitário e atua individualmente. Han (2015) apresenta ainda outro tipo de cansaço, que é tudo menos estado de esgotamento. O cansaço fundamental inspira e faz surgir o “espírito”. É, portanto, a potência de não fazer alguma coisa. Na civilização contemporânea, porém, os objetos de consumo suplantam experiências e, naturalmente, a vida contemplativa.

Nessa perspectiva, pensar sobre o ócio na sociedade contemporânea é, para Martins (2018a), uma necessidade, visto que os sujeitos estão exauridos pelo cansaço – que é tudo menos um cansaço fundamental. Para Francileudo e Martins (2016), por meio do ócio, as pessoas podem sair da caverna contemporânea, ou seja, do modo de vida em voga. É, em outras palavras, um mecanismo de resistência aos valores propagados pela civilização em curso, sob a égide utilitarista.

O envelhecimento populacional ocorre nesse cenário multifacetado, repleto de transformações políticas, ideológicas, científicas e sociais. Esse fenômeno passou a ser considerado relevante nas sociedades contemporâneas, em decorrência do aumento da expectativa de vida e da redução das taxas de mortalidade. Vivemos na Hipernmodernidade. Vivemos Tempos Líquidos. Vivemos Tempos Apressados. Vivemos na Sociedade do Cansaço. Vivemos a Era do Envelhecimento (Moreira & Nogueira, 2008).

2.2 Sobre o processo de envelhecimento do idoso na contemporaneidade

Beauvoir (1970), há aproximadamente 50 anos, vaticinou sobre o envelhecimento das mais diversas camadas da população ao afirmar que: “de todos os fenômenos contemporâneos, o menos contestável, o mais fácil de ser previsto com grande antecedência é o envelhecimento das populações” (p. 247). As previsões de Beauvoir poderiam, salvo juízo, soar como utopia pueril. Todavia, elas estavam corretas. O aumento da população, no tocante aos idosos, configura-se como fenômeno mundial no contexto contemporâneo (Filgueira, Halley, Costa, & Martins, 2018; Francileudo et al., 2017; Moura & Veras, 2017). Pelo fato de os participantes desta pesquisa serem idosos, é indispensável recorrer aos referenciais teóricos sobre o assunto, com o objetivo de mais bem compreender esse universo populacional.

O modo como cada sujeito envelhece apoia-se, inextricavelmente, no contexto social, histórico e cultural que permeia a vida de cada um (Teixeira et al., 2016) – como apresentei anteriormente. Nesta direção, Francileudo et al. (2017) aduzem que a humanidade, a partir de atitudes, crenças, preconceitos, valores sociais e científicos, influi sobre o processo de envelhecimento. Este último é fenômeno não apenas biológico, mas marcado por traços culturais.

Não obstante a influência da sociedade, o processo de envelhecer é, outrossim, pessoal. Os sujeitos envelhecem de formas distintas, haja vista o estilo de vida, a história pessoal e a cultura em que se encontram inseridos, somente à guisa de exemplos. Desse modo, para fins desta pesquisa, o envelhecimento, será compreendido como constructo psicossocial dinâmico, ou seja, perpassado por elementos sociais, culturais e psicológicos (Teixeira et al., 2016). É preciso sublinhar que neste trabalho atendo-me ao sujeito idoso

e, naturalmente, discorro sobre o processo de envelhecimento desse universo populacional. Com efeito, não examino outras etapas do ciclo vital.

Em decorrência do crescimento da longevidade e da diminuição das taxas de mortalidade, além dos avanços da Medicina, o número de idosos está em ascensão no Brasil, como, de resto, em todo o globo. Ademais, as taxas de fertilidade estão caindo drasticamente. Dados da Organização das Nações Unidas (ONU) (2014) assinalam que a população mundial com mais de 60 anos, tende a atingir 2 bilhões de sujeitos em 2050, superando os 841 milhões daquele ano.

No cenário brasileiro, a situação não é diferente. As figuras 1 e 2 ilustram as projeções da população brasileira e cearense nos anos de 2018 e 2050.

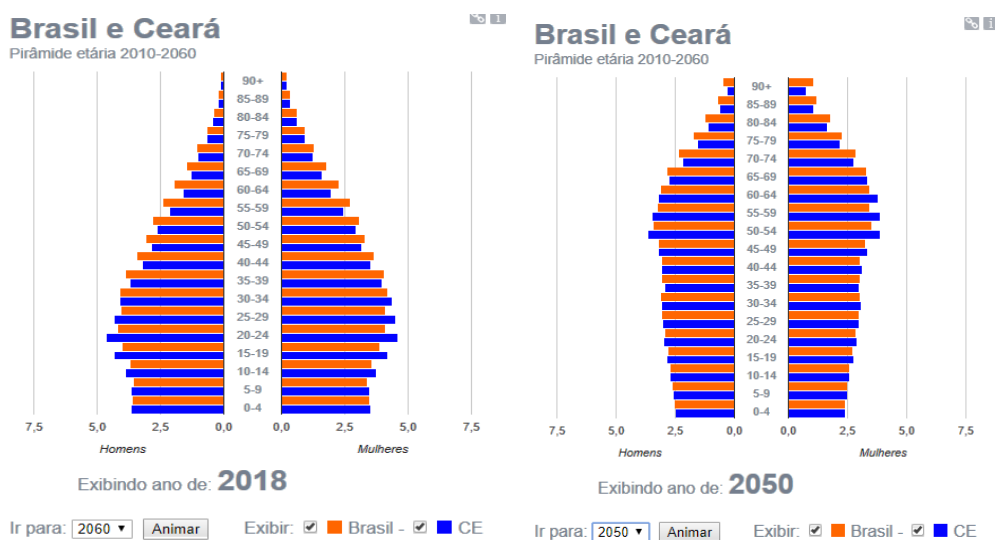


Figura 1. Pirâmide Etária em 2018 **Figura 2.** Pirâmide Etária em 2050
Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2018).

As figuras acima apontam que as pirâmides etárias do Brasil e do Ceará, com o passar dos anos, sofrerão alterações consideráveis. A Figura 2 assinala que o número de jovens reduzirá, ao passo que a quantidade de idosos aumentará substancialmente.

No caso do Brasil, projeções assinalam que, até o ano de 2025, a população brasileira será a sexta maior do mundo no número de idosos (Barbosa Junior, Moraes, & Martins, 2017). No que concerne ao Ceará, esse universo populacional cresce exponencialmente. Segundo dados do Instituto de Pesquisas e Estratégia Econômica do Ceará (IPECE, 2016), em 2015, era 1.330.824 idosos no Estado. Por seu turno, os índices relativos à população idosa, em 2000, correspondiam à 658.989. Com base nesses números, constata-se que a população idosa praticamente dobrou ao longo desses 15 anos. Vivemos, como já dito, a “Era do Envelhecimento”.

Em face do aumento da expectativa de vida, tem crescido o número de pesquisas que se atêm à população idosa no Brasil e no mundo (Filgueira et al., 2018; Teixeira et al., 2015). No caso desse segmento da sociedade, há uma miscelânea de terminologias para defini-los, dentre as quais: “velhice”, “terceira idade”, e “idoso”. Ainda que, em uma visão preliminar, tais conceitos sejam considerados sinônimos, uma análise mais aprofundada pode revelar especificidades teóricas (Francileudo et al., 2017; Gurgel, 2017; Vilhena, Novaes, & Rosa, 2014).

A velhice diz respeito a sujeitos com idade avançada, isto é, com elevada idade cronológica, guardando relação com o estado ou condição de velho (Gurgel, 2017). Convém lembrar que o estudo sobre o envelhecimento humano remonta, no contexto ocidental, à França do século XIX. O verbete “velho” fazia referência aos despossuídos de bens e em idade avançada, na maior parte das vezes, indigentes e asilados (Francileudo et al., 2017).

Para Debert (1999), a Revolução Industrial contribuiu, sobremaneira, para que o “ser velho” fosse associado a um período da vida, marcado pela decadência física e carência de papéis sociais. Criaram-se, então, novos conceitos, visando a lançar luz para perspectivas menos ultrajantes e pejorativas atreladas ao processo de envelhecimento

como, por exemplo, “terceira idade”. Este termo, também originário na França em meados de 1960, referia-se aos sujeitos que gozavam do envelhecimento de forma ativa e salutar (Harada & Santos, 2011). Bringmann et al. (2011) não comungam desse pensamento, pois acreditam que a terminologia “terceira idade” reforça a natureza depreciativa, haja vista que o verbete “terceiro” pressupõe, no entender dos estudiosos, ser inferior ao segundo e ao primeiro estágio do ciclo vital.

Tal como Gurgel (2017), para fins desta pesquisa, optei pelo termo “idoso”, em detrimento de outros vocábulos, por ser o mais aceito em âmbito mundial. Em perspectiva similar, Moura e Veras (2017) primam pela referida terminologia, derivada do francês *personne âgée*, haja vista que é mais respeitosa em relação a “velho” (associado à aposentadoria e à incapacidade) e à “terceira idade” (que diz respeito a aposentados dinâmicos, os quais representam novo mercado no turismo, em produtos de beleza e saúde). A Organização Mundial da Saúde (2005) reconheceu como idosos os sujeitos com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento. Por sua vez, o critério adotado para nações desenvolvidas aplica-se às pessoas com 65 anos ou mais. Essa classificação norteia as políticas destinadas aos idosos mundo afora.

No Brasil, foi a partir da Constituição de 1988 que os direitos, no tocante aos idosos, foram garantidos e regulamentados, por meio da Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS), Lei nº 8.742/93, e a Política Nacional do Idoso, Lei nº 8.842/94. As duas leis, em essência, têm, no entendimento de Fernandes e Soares (2007), como características triviais a garantia dos direitos relativos à promoção da autonomia, da integração e da participação efetiva dos idosos na sociedade, com o intuito de exercerem suas cidadanias.

Uma das questões que frequentemente se coloca sobre as políticas públicas é o Estatuto do Idoso. Promulgado em 2003, o documento faz alusão a princípios que

amparam reflexões sobre os direitos humanos do idoso (Fernandes & Soares, 2007). Whitaker (2010) reconhece que o Estatuto do Idoso teve, via de regra, inestimável contribuição para recuperar o prestígio e a dignidade dessa parcela de sujeitos. A referida autora, por outro lado, descreve que o idoso sofre preconceitos na sociedade contemporânea, já que, ainda, repousam sobre o envelhecimento visões funestas.

2.3 Perspectivas sobre o envelhecer do idoso

O envelhecimento dos sujeitos com mais idade foi abordado de diferentes formas ao longo da história. Nas sociedades primitivas, os povos viviam em cavernas e deslocavam-se em busca de alimento. Quem não suportava esse estilo de vida, percia no caminho. Posteriormente, a plantação e a criação de animais tornaram-se importante substrato para a organização familiar, em que o patriarca destacava-se em relação aos demais membros. Com avanços no corpo social, a partir de normas e valores, a religião enaltecia os mais velhos, em razão de deterem a sabedoria e os poderes. Passados muitos séculos, esse universo populacional, ainda, se sobressaía na sociedade. Paulatinamente, o cenário foi sofrendo modificações (Santin & Borowski, 2008).

Em meados do século XVIII, com o advento da Revolução Industrial, profundas transformações ocorreram no seio da civilização ocidental. Dentro dessa conjuntura, o idoso tornou-se um ônus para a coletividade, pois apresentava limitações em face da execução acelerada requerida pelas atividades inerentes ao sistema capitalista. Desse modo, o processo de envelhecimento passou a ser visto de forma pejorativa pelos sujeitos, e os mais velhos perderam valia (Francileudo et al., 2017; Moreira & Nogueira, 2008; Teixeira et al., 2015).

É importante ser destacado um segundo ponto. No século XIX, a visão de desenvolvimento humano, assentada nos princípios do evolucionismo, baseava-se em etapas estabelecidas biologicamente, conforme a Psicologia do Desenvolvimento. A ideia principal respaldava-se na visão de que os processos psíquicos humanos e as estruturas cognitivas tinham por esteio a sequência em faixas etárias. Assim, a infância e a adolescência eram etapas de ascensão do desenvolvimento, ao passo que os idosos encontravam-se na fase de decadência evolutiva (Francileudo et al., 2017). Nas palavras de Sousa, Lodovici, Silveira e Arantes (2014):

Cronologização essa que permite correlacionar a idade com o que se deve fazer em cada fase da vida. Ou seja, consta de nossas expectativas que as crianças devam frequentar a escola, os adultos devam trabalhar, casar e ter filhos. Nada resta, porém, de papel instituído socialmente para os idosos, desconsiderando-se, dessa forma, atributos e potencialidades individuais. (p. 860)

O artigo de Schneider e Irigaray (2008) ressalta que, em pleno século XXI, o envelhecimento do idoso vincula-se a doenças e a perdas. Num sentido mais estreito, os estudiosos afirmam que associações negativas foram imbricadas no corpo social ao longo da história. Quanto à questão anterior, uma ressalva faz-se necessária. Diferentemente do Brasil, nos países orientais, os idosos participam ativamente da vida social, uma vez que são considerados sábios, capazes de transmitir conhecimentos aos mais jovens (Moreira & Nogueira, 2008). Assim sendo, é uma inverdade atribuir conotação negativa ao processo de envelhecimento dos idosos em todas as civilizações (Schneider & Irigaray, 2008).

De todo modo, o envelhecer do idoso é concebido em diversas culturas como fenômeno de cunho indesejável. Quantidade expressiva de investigações associa-o aos aspectos negativos (perdas e doenças), em detrimento dos ganhos (sabedoria, experiência e habilidades sociais) (Luz & Amatuzzi, 2008). No tocante às sociedades ocidentais, calcadas em aspectos típicos da contemporaneidade – individualismo, narcisismo, exibicionismo –, o idoso é retratado a partir de concepções pejorativas (Moreira & Nogueira, 2008). Por conta disso, o processo de envelhecimento é internalizado de forma estigmatizada, até mesmo, pelo próprio idoso, suscetível a sofrimentos psíquicos e doenças de todas as ordens (Teixeira et al., 2015).

A investigação empreendida por Sousa et al. (2014) chama atenção para o fato do idadismo continuar presente na sociedade. O termo diz respeito ao preconceito e consequente discriminação de idosos. Outros vocábulos como estatismo ou ageísmo fazem alusão ao fenômeno em questão. Nas palavras de Francileudo et al. (2017), o mundo contemporâneo influencia os sujeitos que vivenciam o envelhecimento, por meio das mais variadas formas, a saber: atitudes, estereótipos sociais e científicos, meios de comunicação de massa, crenças e preconceitos. No caso da sociedade ocidental, valoriza-se o novo e o jovem. Em contrapartida, o “velho” é marginalizado ou busca-se, a todo custo, recuperá-lo. Tal fato não se aplica a objetos somente, mas também aos seres humanos.

Bringmann et al. (2011) aventam para algumas particularidades biológicas dos idosos como, por exemplo: cabelos brancos, o enrugar da pele, a marcha mais lenta e, até mesmo, a diminuição das atividades. Não raro, é comum que, nesta etapa da vida, ocorram perdas de pessoas próximas, o que pode implicar falta de motivação de estar ativo na sociedade. Conseqüentemente, o psicológico do idoso é abalado. Apesar da visão nociva

sobre o envelhecimento desse estrato da população, pesquisas começam a serem elaboradas, visando a imprimir novos olhares sobre o fenômeno.

Ganha corpo, outrossim, o movimento de conscientização social que reconhece o idoso como agente social e psíquico na atualidade, o que implica novas formas de encarar o ciclo vital. Diferentes investigações no campo da Psicologia e da Gerontologia têm propiciado mudanças na compreensão sobre esse público, de modo que a sua subjetividade passa a ser mais bem reconhecida por todos (Teixeira et al., 2015).

Para Teixeira et al. (2016), o processo de envelhecer, no contexto contemporâneo, ocupa um novo lugar, tendo em vista que o idoso insere-se em atividades física, no envolvimento com as artes e participa do âmbito familiar de forma ativa – sendo, em muitos casos, o provedor. Martins (2017) exprime, a propósito, que o processo de envelhecimento não deve ser negligenciado pela sociedade, visto que os idosos conquistaram substancial relevância nos mais variados domínios e círculos societários.

Diante dessa contextura, a Organização Mundial da Saúde (2005) cunhou, em 2005, o termo “Envelhecimento Ativo”, que diz respeito ao processo de otimizar a saúde, a participação social e a segurança dos sujeitos que envelhecem. A palavra “ativo” faz alusão ao envolvimento dos idosos nos mais diversos campos como, por exemplo, econômico, social, cultural, civil e espiritual, não se restringindo à dimensão fisiológica (Cuenca, 2017). Em segundo lugar, Cuenca (2018) frisa que as propostas sobre o envelhecimento ativo, por certo, contribuem para abjurar a tradicional imagem negativa conferida ao idoso.

O envelhecimento ativo guarda relação com a saúde e com aspectos comportamentais, individuais, sociais e econômicos, o que evidencia o caráter multidimensional do conceito. Desse modo, existem propostas para implantá-lo no âmbito das mais variadas regiões do mundo, com o objetivo de otimizar a saúde e a

participação social e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida da população (Fernández-Mayoralas, Rojo, Forjaz, & Rodríguez, 2014).

A OMS (2005) estabelece elementos balizadores, ou melhor, determinantes para um envelhecimento ativo, os quais são destacados na Figura 3.



Figura 3. Determinantes do envelhecimento ativo

Fonte: OMS (2005).

Em conformidade com o pensamento acima, Cuenca (2017) arrola aspectos fundamentais para um envelhecimento ativo, cabendo destacar: bem-estar mental, relacionamento social e exercício físico³. O referido autor assevera, contudo, que os documentos sobre o assunto desconsideram a importância do ócio, na medida em que se orientam para as atividades de lazer como meio promotor de envelhecimento ativo.

Tendo em vista o exposto no parágrafo anterior, autores (Cuenca, 2017; Monteagudo, Cuenca, Bayón, & Kleiber, 2013) propõem o conceito de envelhecimento satisfatório, com o intuito de realçar o ócio como instigador de sentidos em relação às atividades praticadas por qualquer estrato da população, independente da faixa etária. Nessa direção, o foco não incide sobre a atividade em si, mas no sentido dado a elas. O

³ Expressão empregada pelo autor. Leia-se atividade física.

termo “satisfatório” diz respeito à satisfação decorrente de quando se experimenta algo que confere sentido aos sujeitos. Em outras palavras, o simples ativismo não é o que afeta o envelhecimento satisfatório, mas a qualidade, em termos subjetivos, das atividades empreendidas pelos sujeitos (Monteagudo et al., 2013).

Na opinião de Cuenca (2018), o envelhecimento satisfatório é acessível para qualquer sujeito ou grupo social, de modo que independe de sua situação, uma vez que se relaciona à ocupação satisfatória, atravessada por variados significados. O propósito capital do conceito visa a facilitar o desenvolvimento do bem-estar físico, mental e social de cada ser humano, tendo por base suas próprias experiências de ócio. Desse modo, o foco incide sobre o sujeito que envelhece, ao desconsiderar preconceitos e ao assumir a existência de um ócio que renuncie ao utilitarismo.

Os investigadores do Instituto de Estudos de Ócio da Universidade de Deusto/Espanha aproximam-se do conceito de envelhecimento satisfatório, que propicia, a partir de experiências benéficas, uma série de consequências auspiciosas como: o fortalecimento das relações, a promoção de oportunidades de experiências significativas e possibilidades de situações para aprendizagem ao longo da vida (Martins, 2017). A respeito dos idosos, o ócio adquire importância significativa nesse período do ciclo vital, haja vista que as experiências satisfatórias e imbuídas de sentidos podem auxiliar essa parcela da população a enfrentar, com mais otimismo, a nova situação social e a exercerem o papel de protagonistas de suas próprias existências (Santos, Moreira, & Martins, 2017).

Estabelecido esse contexto, debruço-me, a partir de agora, sobre aspectos conceituais relativos ao ócio, ao lazer e ao tempo livre, fundamentais para explorar a temática da atividade física, em especial, a atividade física humanizada.

3. SOBRE ÓCIO, LAZER E TEMPO LIVRE: APORTES PARA A CONCEPÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA HUMANIZADA

Nas páginas iniciais desta dissertação, esbocei algumas peculiaridades concernentes ao ócio, ao lazer e ao tempo livre. Este tópico propõe-se a aprofundar o assunto e estabelecer, sem abordar de forma pretenciosa tão complexa temática, relações entre o tempo livre e os conceitos de ócio e lazer – muitas vezes, considerados sinônimos (Aquino & Martins, 2007; Cuenca, 2016; Martins, 2014; 2016). As especificidades conceituais, apresentadas a seguir, serão fundamentais para o delineamento da concepção de atividade física humanizada, que será objeto de estudo *a posteriori*.

No que se refere ao ócio, detive-me nas proposituras teóricas do viés-ibero-americano, por ser o que mais se aproxima dos fundamentos da atividade física humanizada. Em relação ao lazer selecionei os trabalhos que tinham por esteio o arcabouço teórico de Dumazedier (1979) e Marcellino (1990) e substanciados na corrente anglo-saxônica. Tal escolha deve-se às contribuições de ambos os estudiosos na propagação da vertente teórica dessa área no Brasil. Em relação ao tempo livre, cingi-me às visões teóricas calcadas em estudiosos que fazem menção às interações com as perspectivas de ócio ou lazer, a saber: Cuenca (2016), Han (2016), Martins (2014; 2018b), Munné (1980) e Sousa e Baptista (2013). As sutilezas teóricas dos três termos são capitais para ancorar as discussões sobre os significados atribuídos por idosos à prática de atividade física, como poderá ser notado adiante.

3.1 Sobre o ócio

Etimologicamente, o ócio provém do termo grego *scholé*, que significava lugar para o desenvolvimento individual, ou seja, lugar para o ócio (Cuenca, 2016). No caso do senso comum, o ócio é, frequentemente, associado à vadiagem, à preguiça e à indolência – tendo em vista que ainda, na Modernidade, o termo adquiriu conotação pejorativa, pois os ideais mercantilistas passaram a balizar o laço social (Francileudo & Martins, 2016). Nessa linha, Rhoden (2008) chama atenção para o fato de, no contexto contemporâneo, a compreensão da população em geral sobre o ócio não ter acompanhado as teorias engendradas no contexto da Academia. O pensamento de alguns acadêmicos (Cuenca, 2008; 2016) valorizam-no como fenômeno pessoal e social, visando a atualizar os ideais de ócio grego para o período hodierno.

Estudiosos da corrente norte-americana (Csikszentmihalyi, 2005; Neulinger, 1981; Tinsley & Tinsley, 1986) influenciaram, sobremaneira, os pesquisadores europeus, em razão de preconizarem o ócio enquanto experiência psicológica (Cuenca & Goytia, 2012). As pesquisas do Velho Continente apresentam facetas distintas da perspectiva eminentemente psicológica da tradição norte-americana, posto que não estão circunscritas às implicações pessoais, mas também às sociais (Goytia, 2008).

Após esses esclarecimentos, não se pode deixar de mencionar que é amplo o espectro de abordagens alusivas ao ócio. Apresento, a seguir, com base no trabalho de Vargas, Carvalho e Martins (2016), alguns dos principais centros de investigações sobre a temática. Em Portugal, a literatura especializada assenta-se nos Estudos Culturais, com destaque para as Universidades de Aveiro e do Minho. Nessa perspectiva, os autores (Baptista, 2013; Sousa & Baptista, 2013) enfocam temas que vão desde as experiências

personais e comunitárias de ócio até o ponto de vista dos sujeitos sobre suas vivências lúdicas e laborais.

Na Espanha, a partir das investigações empreendidas pelo professor Manuel Cuenca, com base na perspectiva do ócio humanista, o Instituto de Estudios de Ocio da Universidade de Deusto é referência mundial na área. No caso do Brasil, o Laboratório de Estudos sobre Ócio, Trabalho e Tempo Livre da Universidade de Fortaleza comunga dos preceitos formulados por Cuenca (Vargas et al., 2016). Segundo esse enfoque, o ócio é concebido como experiência e como direito humano fundamental. Nessa ótica, o fenômeno em questão associa-se a significados subjetivos profundos, ao ser capaz de aproximar os homens de seus projetos existenciais (Cuenca, 2016; Martins, 2016).

O ócio relaciona-se, portanto, com o domínio subjetivo, emotivo, contemplativo e reflexivo. Dito de outro modo, é um fenômeno perpassado pelo sentido da vida, sendo vetor para o autoconhecimento, para a saúde e bem-estar (Santos et al., 2017). Para Francileudo e Martins (2016), por meio do ócio, os sujeitos podem sair da caverna contemporânea, ou seja, do modo de vida em voga. É, em outras palavras, um mecanismo de resistência aos valores propagados pela civilização em curso, sob a égide utilitarista.

Recordo, por oportuno, que o termo *ocio*, em espanhol, refere-se tanto ao ócio, quanto ao lazer (Martins, 2014). Por essa razão, Cuenca (2003) apresenta quatro categorias em relação ao *ocio*, com suas respectivas nuances conceituais, quais sejam: exotélico, ausente, nocivo e autotélico.

O ócio exotélico tem como aspecto precípua para a sua vivência a motivação extrínseca, ou seja, configura-se como prática visando a um resultado, e não com um fim em si mesmo, muito embora seja uma vivência livre e que pode propiciar satisfação – que decorre do resultado obtido. O ócio ausente diz respeito à percepção pelos sujeitos da ausência de vivências livres, satisfatórias e gratuitas. Em outros termos, seria a percepção

de um tempo vazio e repleto de tédio. O ócio nocivo diz respeito a vivências caracterizadas pela ausência de vivências livres, satisfatórias e pela gratuidade, que podem gerar consequências danosas para a pessoa ou para a sociedade (Cuenca, 2014).

Por fim, o ócio autotélico refere-se a experiências de ócio que ocorrem de modo satisfatório, livre e por si mesmas, sem finalidade utilitarista. Ao cunhar a concepção de ócio humanista, Cuenca (2014) nutriu-se do estofo teórico do ócio autotélico, tido pelo autor como o ócio verdadeiro – que não guarda relação com o negócio, a ociosidade e o divertimento.

Em estudos mais recentes, Cuenca (2014) apresenta o conceito de ócio valioso. A terminologia configura-se como evolução científica do ócio humanista. Ainda que ambos os termos tenham base no ócio autotélico, a recente nomenclatura ampara-se em um viés mais social. Optei, para este trabalho, por empregar o constructo “ócio humanista”, haja vista maior disseminação de seus conteúdos no âmbito da literatura especializada.

As pesquisas que fazem alusão ao ócio, em seu traço autotélico, (Francileudo, 2013; Monteagudo et al., 2013) ressaltam três atributos fundamentais para caracterizar esse fenômeno, citados a seguir: liberdade percebida, motivação intrínseca e satisfação. A liberdade percebida é um estado em que o sujeito realiza determinada atividade por livre e espontânea vontade, o que não implica, necessariamente, uma liberdade concreta. A motivação intrínseca está para além da imposição de qualquer recompensa ou ganho de natureza utilitarista, ou seja, de ações que não persigam um fim externo. Por último, a satisfação acarretada ao se experimentar o ócio possibilita bem-estar e felicidade, à proporção que o sujeito se aproxima de sua existência.

Francileudo (2013) e Cuenca (2003) chamam atenção para cinco dimensões que caracterizam o ócio humanista, a saber: lúdica, ambiental-ecológica, criativa, festiva e solidária. A primeira relaciona-se com o descanso e o relaxamento, visando a fugir da

realidade (muito embora, torne-se caminho para a realidade). A segunda diz respeito à satisfação decorrente do encontro com o meio ambiente, que possibilita a contemplação. A terceira está ligada ao desfrute advindo de processos de reflexão, por intermédio de práticas musicais, literárias, artesanais e folclóricas. A quarta é a que mais se opõe ao tempo de trabalho, já que é sinônimo de alegria, reunião com os amigos e descanso. E, por fim, a quinta configura-se como a manifestação social do ócio, ou seja, guarda relação com a satisfação de ajudar desinteressadamente outros sujeitos.

3.2 Sobre o lazer

A origem etimológica do lazer deriva da expressão latina *Licere* que diz respeito a ser lícito, a ser permitido, a ter tempo disponível para se fazer qualquer coisa. Os estudos do lazer, segundo Maciel, Saraiva e Martins (2018b), detém maior tradição em nosso País; já a categoria do ócio está em processo de consolidação no Brasil. Compete recordar que, no ano de 2013, foi criada a Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Lazer (Anpel), que congrega pesquisadores latino-americanos sobre a temática do lazer e áreas afins (Isayama, Uvinha, & Bahia, 2018).

Conforme Martins (2018b), o termo lazer, desde a década de 1960, é empregado de forma crescente em nossa sociedade. No contexto brasileiro, o referido autor considera, ainda, que o conceito aproxima-se da Sociologia do Lazer de Dumazedier, a qual conferiu “status” de ciência a esse fenômeno (Bertini, 2005). Nessa perspectiva, ao instituir a primeira teoria do lazer, Dumazedier (1979) manifesta-se, no entendimento de Padilha (2003), como funcionalista. A estudiosa complementa que:

Funcionalismo é uma herança do positivismo e a abordagem funcionalista adota uma concepção sistêmica de sociedade. Mas o que isso quer dizer? Cada parte da sociedade é vista como uma parte que forma o todo social e, portanto, exerce influência no funcionamento do conjunto da sociedade. (Padilha, 2003, p. 256)

Sob essa ótica, Maciel et al. (2018b) pontuam que o lazer seria uma atividade realizada como meio, e não com fim em si mesmo, de modo que deixa em segundo plano as experiências decorrentes de sua vivência. Essa perspectiva funcionalista está diretamente vinculada aos princípios basilares da modernidade em querer normatizar, controlar e atribuir algo funcional a toda a atividade realizada pelo homem.

Para Dumazedier (1979), o lazer refere-se a um conjunto de ocupações a que o sujeito se entrega de livre vontade, com o propósito de descansar, divertir-se e desenvolver-se – denominada Teoria dos 3 D's – após o término das atividades laborais, familiares e sociais. Em outras palavras, o lazer é exercido à margem das obrigações e guarda relação com um tempo liberado dessas obrigações (Martins, 2014). Esse clássico teórico do tema influenciou, seguramente, as investigações brasileiras, tendo em vista a sua presença em seminários promovidos pelo Serviço Social do Comércio (SESC), realizados na cidade de São Paulo em meados de 1980 (Mascarenhas, 2005).

Dumazedier (1979) apresentou quatro propriedades que estão imbricadas no lazer: caráter pessoal: resultante da liberação de obrigações institucionais, familiares e profissionais, com o propósito de promover o descanso, o divertimento e o desenvolvimento da personalidade; caráter desinteressado: não está vinculado às atividades com um fim lucrativo, com intuítos utilitaristas; caráter hedonístico: procura prazer e alegria e caráter liberatório: resultante de livre escolha pelo sujeito.

Sob esse prisma, Dumazedier (1979) chama atenção para o fato de o lazer ser uma esfera da vida social que se opõe ao trabalho, ou seja, um tempo livre (liberado) das obrigações. O autor reconheceu que o lazer pode dividir-se em cinco campos de atividades as quais podem ser vividas em simultâneo ou não, a saber: manuais (relacionadas ao prazer de manipular, explorar e transformar os objetos), intelectuais (concernentes à busca de conhecimentos, sociais, artísticas e físico-esportivas (as diferentes modalidades de atividades físicas), artísticas (prática e ou assistência nos mais variados leques de cultura) e sociais (ligados à busca por convívio social).

Apesar de hegemônico no campo do lazer, o pensamento de Dumazedier começou a receber questionamentos a partir da década de 1980. A propósito, Gomes (2014) assinala que é cabal superar a concepção de um conceito de lazer incontestado, unitário e universal. Marcellino (1990; 2007), portanto, embasado nas teorias de Dumazedier (1979), assevera que o lazer guarda relação com a cultura, por intermédio de atividades que são vivenciadas pelos sujeitos em seus tempos disponíveis, fora das obrigações profissionais, sociais e familiares. Em outras palavras, o lazer configura-se como meio de emancipação cultural e social. Convém chamar atenção para o termo “tempo disponível”, já que, para Marcellino (1990), não há tempo livre das coações ou normas de condutas sociais.

As abordagens funcionalistas do lazer foram categorizadas por Marcellino (1990) com base em determinadas visões: romântica, moralista, compensatória e utilitarista. A primeira enfatiza valores das sociedades tradicionais ou manifesta uma nostalgia em relação ao passado. Na segunda, o lazer é visto de forma ambígua: ora como possibilidade de realização de atividades comprometedoras, do ponto de vista da ordem social, ora como atividade construtiva, benéfica para a tranquilidade moral da sociedade. A terceira é quando o lazer compensa a insatisfação ou a alienação própria do trabalho. A última é

quando o lazer resume-se à função de recuperação de trabalho ou sua utilização visa ao desenvolvimento.

O autor supracitado destaca, ainda, duas correntes no entendimento do lazer, a saber: tempo e atitude – também presentes em Dumazedier. A primeira ressalta o componente tempo, ou melhor, o tempo disponível do trabalho e das obrigações. Por sua vez, na segunda, o lazer é considerado um estilo de vida, que não guarda relação com um tempo determinado. Em outras palavras, ele pode ser caracterizado como um tipo de relação entre o sujeito e a vivência.

Marcellino (2007) afirma, por esse ângulo, que atividades de lazer tornam-se eventualmente vias de acesso ao ócio. Ressaltamos que esse último fenômeno está condicionado à atribuição de significados pelos praticantes daquelas atividades – valorizando a subjetividade no âmbito das práticas de lazer, ainda que condicionada ao tempo disponível. O referido autor aproxima-se, pois, do conceito de ócio ao preconizar o caráter desinteressado da vivência, a busca pela satisfação e o desenvolvimento pessoal e social, aspectos semelhantes ao conceito de ócio. Nesse sentido, Maciel et al. (2018b) considera que a subjetividade está presente tanto no ócio como no lazer.

Como se nota, os estudos do lazer são abordados de distintas formas – funcionalista (Dumazedier, 1979) e cultural (Marcellino, 1990). Para Bertini (2005), ambas as formas amparam-se na perspectiva sociológica do lazer, que o caracteriza como uma atividade utilitarista realizada no tempo livre das obrigações ou no tempo disponível. A autora complementa que os dois estudiosos concordam que o lazer tem como base as variáveis tempo e atitude, mas enfatiza um ponto que, segundo ela, apresenta dissenção mais latente. Enquanto Dumazedier adota viés funcionalista, Marcellino critica essa visão, pois considera que o lazer não deve ser compreendido isoladamente, mas como elemento da cultura.

3.3 Sobre o tempo livre

A denominação tempo livre ganhou destaque a partir de sua oposição ao conceito moderno de trabalho (Martins, 2014). Na visão de Sousa e Baptista (2013), uma análise introdutória do tema não carece de muita explicação. Contudo, ao se examinar minuciosamente o assunto, há necessidade de uma melhor delimitação do termo. As autoras supracitadas reiteram que o tempo livre, em seu cariz contemporâneo, resultou de movimentos operários e de lutas políticas que instauraram um tempo de não trabalho, mas articulado com este último.

Consequentemente, pouco a pouco, foi possível notar a redução das horas laborais e o aumento do tempo livre (Sousa & Baptista, 2013). Todavia, a classe trabalhadora não almejava um tempo de autonomia e liberdade subjetiva (tempo livre de caráter subjetivo), mas, em grande medida, um tempo liberado das obrigações (tempo liberado do trabalho) (Martins, 2018a). Nesse diapasão, segundo Francileudo e Martins (2016), o tempo livre representou uma conquista da classe operária frente à exploração do capital e frente às péssimas condições de trabalho a que estava submetida. Desse modo, a expressão “tempo livre” tornou-se sinônima de “tempo liberado das obrigações”.

Em adição, o fator temporal experimenta transformações expressivas, tendo em vista que os homens passaram a medir o tempo cotidiano e a quantificar o tempo social. Por conseguinte, o tempo tornou-se mercadoria e adquiriu valor econômico (Martins, 2008). Para Martins, Lefèvre, Lefèvre, Oliveira e Pereira (2012), o estudo no tocante ao tempo livre é, certamente, inexorável atualmente, em decorrência das novas formas de organização do trabalho. Os referidos estudiosos assinalam que, haja vista tais metamorfoses no âmbito laboral, as jornadas de trabalho estão mais diminutas, ao passo que o tempo liberado das obrigações é, cada vez mais, fenômeno corriqueiro – devido às

alterações socioculturais, tais como: inserção tardia dos jovens no mercado e ampliação da oportunidade de fruição das férias.

Martins (2014) lembra que o tempo livre, no mundo contemporâneo, calcado no consumo exacerbado, termina por deteriorá-lo, mercantilizá-lo, empobrecendo-o de significados. Em geral, paira sobre os sujeitos uma ambivalente questão: trabalhar ou libertar-se das atividades laborais, para gozar de um tempo para si? Cabe situar que, na sociedade do consumo, homens e mulheres não são orientados e educados para o tempo de nada fazer. Este último seria o tempo verdadeiramente livre, sem que houvesse qualquer interferência externa, portanto, autocondicionado (Martins et al., 2012).

Considero razoável, neste momento, recorrer às importantes contribuições de Frederic Munné sobre a temática em voga. Munné (1980) identificou e sistematizou quatro tipologias referentes ao tempo social, evidenciando a percepção de mais autonomia subjetiva (autocondicionamento) e menos autonomia subjetiva (heterocondicionamento) ao longo de atividades: o tempo psicobiológico é direcionado às necessidades psíquicas e biológicas dos sujeitos, condicionado a partir de movimentos endógenos.

Já o tempo socioeconômico direciona-se a suprir as necessidades econômicas. Segundo Munné (1980), este tempo é quase inteiramente heterocondicionado (com menos autonomia percebida pelo sujeito), sendo autocondicionado (mais autonomia percebida) em circunstâncias que visam à satisfação pessoal. O tempo sociocultural, por sua vez, é direcionado às ações de sociabilidade dos sujeitos. Esta categoria de tempo pode ser tanto heterocondicionada como autocondicionada, havendo um equilíbrio entre os dois polos. Por último, o tempo livre, tempo que deveria ser de total autonomia subjetiva do sujeito, sem qualquer pressão externa. Seria o tempo realmente livre, ou seja, aquele que iria propiciar experiências de ócio. Os valores contemporâneos, contudo, acabam por contaminá-lo, tornando-o fraco de significados.

A tarefa de definir tempo livre, segundo Sousa e Baptista (2013), não causa dificuldades. Ao mercantilizá-lo a sociedade transformou-o em um tempo meramente voltado à recuperação de forças despendidas nas atividades laborais ou a fugazes momentos dedicados à diversão – geralmente, associados às atividades de lazer. O tempo livre apresenta, no contexto contemporâneo, viés temporal objetivo, resultado da divisão da unidade do tempo (Martins, 2014).

Na opinião de Han (2016), a temporalidade da sociedade do consumo é bastante genuína, visto que o tempo livre destina-se a vivências superficiais. A vida, tal qual as engrenagens, só conhece pausas, ou seja, tempos intervalares das ocupações laborais. São raros os momentos em que os sujeitos voltam-se à tranquilidade contemplativa ou ao ócio. O tempo livre reduz-se, por derradeiro, a instantes devotados à recuperação para o trabalho ou ao consumo. O tempo, mais especificamente a temporalidade que cada um vive, afasta-se da dimensão subjetiva e da experiência íntima, pois passa a ser compreendido sob o viés objetivo e exterior, enquanto mercadoria. Com efeito, os seres humanos encontram-se despojados de uma dimensão fundamental de sua existência: a temporalidade (Baptista, 2013).

O tempo livre, em uma perspectiva atual, corresponde, em síntese, ao tempo de liberação das obrigações laborais ou sociais, resultado da natureza cronológica. Aquino e Martins (2007) asseveram que no período contemporâneo, a noção de tempo torna-se alterada, isso porque nós, acostumados a pensar o tempo como constante objetiva, somos instados a pensá-lo como categoria relativa e subjetiva. Por essa razão, segundo os autores, configura-se um desafio refletir sobre as categorias de ócio, lazer e tempo livre, uma vez que, na Modernidade, a ideia de tempo assentou-se num conceito determinista e, por conseguinte, mensurável e quantificável.

3.4 Ócio e tempo livre: aparando arestas

“O ócio é livre, o tempo livre, não” (Aquino & Martins, 2007, p. 489). Este aforismo é fundamental para aclarar o assunto. Constitui uma falácia considerar o ócio como equivalente ao tempo livre, visto que este último não define a experiência em si. Com o intuito de discorrer sobre o tempo livre, os autores alertam que, não obstante os conteúdos referentes ao ócio e ao tempo livre guardem relação entre si, um olhar mais atento indica particularidades teóricas de cada um dos termos.

Para situar melhor essa questão, Gómez (1992) frisa que o tempo livre e o ócio convivem em mundos diferentes, pois todos os sujeitos podem gozar de tempo livre, mas nem todos podem experimentar o ócio. Enquanto o primeiro refere-se a determinada forma de caracterizar uma classe de tempo, o segundo representa uma forma de ser. Em outras palavras, o ócio corresponde, ainda segundo o referido autor, à negação do tempo, experimentada pela abolição da pressão temporal ao realizar qualquer atividade.

De acordo com Monteagudo et al. (2013), o valor do ócio transcende as meras noções de tempo e atividade, uma vez que essas duas dimensões, isoladamente, desconsideram o protagonismo que o sujeito pode exercer na conversão do tempo livre e da atividade em uma experiência de ócio. Dito de outro modo, o ócio não pode ser reduzido ao tempo mensurável ou a uma atividade específica. Ele diz respeito a uma experiência elaborada pelo sujeito que o experimenta. O tempo e a atividade em si não determinam uma experiência de ócio, mas sim a percepção de quem realiza a ação.

Conforme Gómez (1992), o ócio não se restringe ao tempo cronometrado ou do relógio, mas diz respeito a um estado perpassado pelo âmbito subjetivo, sendo, de fato, livre. Em adição, Cuenca (2016) sustenta que o tempo livre (como tempo livre das obrigações) diz respeito a uma modalidade de tempo calculável, ao passo que o ócio é

uma forma de ser, infelizmente, pouco alcançada na sociedade contemporânea. Ele está no âmbito da liberdade, da autonomia, do gratuito, do subjetivo, aspectos não condicionados pelo social, mas pelo modo de viver de cada sujeito. É, em síntese, uma experiência, subjetivamente, livre (Francileudo & Martins, 2016).

Nessa linha de raciocínio, o tempo livre guarda relação com o tempo fora do trabalho/obrigações, o que implica uma divisão entre o tempo de trabalho e o tempo livre. Noutros termos, o tempo livre surge das parcelas de tempo do trabalho, ao passo que o ócio é um estado ou uma condição de liberdade concernente ao satisfatório. A experiência de ócio tem sua razão, portanto, em si mesma (Francileudo & Martins, 2016). Pelas razões expostas anteriormente, concluíram Aquino e Martins (2007; 2008) que “o ócio é livre, o tempo livre, não”. Dito de outro modo, a partir da inevitável citação de Gómez (1992, p. 175):

El tiempo libre pertenece al mundo cuantitativo, es susceptible de ser presentado con un carácter de cientificidade, medido, determinado y erigido en muestra del bienestar de una sociedade. Pero el tiempo libre, por ser tal, existe com la misma presión temporal que cualquier trabajo enajenado, al contrario del ocio [...]. El tiempo cronometrado no puede ser libre.

Martins (2016) assevera, assim, que é uma falácia afirmar que, no tempo liberado das obrigações, residem experiências de ócio, pois o tempo livre não pode ser visto somente pela ótica objetiva. “A categoria tempo livre é um indicativo de condição livre impressa e percebida pelo próprio sujeito, onde quer que ele se encontre, qualquer que seja a situação em que está inserido” (Martins, 2016, p. 56). Consequentemente, cada sujeito apropria-se do “seu tempo” de distintas maneiras.

3.5 Ócio e lazer: aparando arestas

Segundo Martins (2016), enquanto o lazer, em âmbito brasileiro, nasce sobre a égide do tempo liberado do trabalho e, conseqüentemente, não livre em termos subjetivos; o ócio representa nesse contexto o lugar dos vícios, da vadiagem e da preguiça. Só recentemente, a palavra ócio, graças ao esforço de estudiosos, voltou a ganhar o sentido de lugar de criação de transformação subjetiva e pessoal. Por essa razão, Martins (2018b) não comunga da noção de ócio como “tempo livre, vago, no qual nada se faz” (p. 295).

Nesse sentido, autores como Baptista (2016), Cuenca (2003; 2008; 2016), Francileudo (2013), Maciel et al. (2018b), Martins (2008; 2014; 2016; 2018a; 2018b) e Rhoden (2008; 2014) acreditam ser o ócio sinônimo de experiência desejada, resultada de uma livre escolha. Tal experiência, de cunho interior, independe de variáveis como atividade, além de nível econômico e social (Martins, 2018b).

No entendimento de Baptista (2016), ao passo que os Estudos do Lazer advêm da tradição anglo-saxônica, os Estudos do Ócio – tal como enfatizado neste trabalho – provém da tradição latina (íbero-americana). A autora supracitada complementa que ambos os estudos se entrecruzam, de maneira sintética, em três preocupações básicas: a problematização do conceito de lazer/ócio em articulação com os conceitos de trabalho e tempo; o conhecimento das efetivas práticas sociais e culturais de ócio/lazer; e finalmente, o que se pode designar de políticas para o desenvolvimento do lazer/ócio. Rhoden, Martins e Pinheiro (2013) frisam que é possível notar, nas primeiras aproximações, que o ócio e o lazer necessitam de um tempo livre – subjetivamente ou livre das obrigações, respectivamente –, mas que ambos apresentam nuances.

De acordo com Maciel et al. (2018b), enquanto os estudos do ócio, em grande medida, têm a Psicologia Social como base, atendo-se à subjetividade em diferentes

tempos sociais; os estudos do lazer debruçam-se no viés da Sociologia e guardam relação com as atividades realizadas no tempo livre, enquanto conquista social (tempo liberado das obrigações). Entre outras distinções que Aquino e Martins (2007) fazem acerca dos dois conceitos, a autonomia é um dos elementos centrais, haja vista que o ócio é a atividade com um fim em si mesma, portanto, autotélica. Segundo Maciel (2016), enquanto o ócio ocorre em qualquer tempo social, o lazer está condicionado ao tempo livre das obrigações (Dumazedier, 1979) ou disponível (Marcellino, 1990).

É na esteira desta perspectiva que Maciel et al. (2018b) evidencia a diferença dos termos “vivência” e “experiência”. Enquanto o primeiro diz respeito a viver uma ação com significado social, o segundo decorre de uma vivência de caráter subjetivo e qualificada individualmente pelos sujeitos. O lazer, diga-se de passagem, pode ser entendido como atividades ou vivências que ocorrem no tempo livre das obrigações, podendo transformar-se em experiências que se aproximam dos ideais de ócio, tal como enfatizado por Marcellino (1990).

Para finalizar esse segmento acerca de sutilezas do ócio e do lazer, foi elaborado uma tabela, a fim de sintetizar o que foi debatido anteriormente. Não pretendo estabelecer uma cisão entre um campo de investigação e outro, muito pelo contrário. A Tabela 1 propõe-se, apenas, a sumarizar o que foi debatido neste texto. Procurei construir um esquema sintético, como poderá ser observado a seguir, na Tabela 1.

Tabela 1

Ócio e lazer: peculiaridades conceituais

ÓCIO	LAZER
Presente a subjetividade, atemporalidade, estado do ser	Presente a subjetividade, temporalidade, Funcionalismo
Estudos com abordagem ibero-americana	Estudos com abordagem anglo-saxônica
Atemporal, no entanto, mais prevalente no tempo livre	Ocorre no tempo liberado das obrigações ou tempo disponível

Fonte: Elaborado a partir de Maciel et al. (2018b) e Martins (2014).

Sendo assim, ócio e lazer são categorias distintas, mas que se perpassam. Tal diferenciação é fundamental para evitar eventuais limbos teóricos neste e em outros trabalhos. Muito mais que uma disputa de campos, ambos os conceitos e áreas do conhecimento podem estabelecer, para Maciel et al. (2018b), diálogos fecundos. A meu sentir, é no diálogo que as ambiguidades são esclarecidas. É no diálogo que as arestas são aparadas. É no diálogo que se lançam novos olhares sobre o ócio, o lazer e o tempo livre. Enfim, é no diálogo que se estendem as discussões, elaboradas no seio da Academia, para o senso comum.

Conforme Maciel, Saraiva, Martins, Viera Junior e Romera (2019), a atividade física configura-se como vivência, que pode ser realizada no tempo livre e, conseqüentemente, ela é associada à prática de lazer – o que necessariamente pode não ser uma verdade. Além da dimensão temporal, outros aspectos devem ser considerados, tais como: liberdade de escolha, o desinteresse e a subjetividade/atitude. Como já visto, essas características remetem ao conceito de ócio, tal como proposto por Cuenca (2003). Feitas tais considerações, passo a discorrer sobre a atividade física sob suas especificidades.

4. SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E O IDOSO

Uma das principais estratégias encontradas pela OMS para fazer frente às profundas alterações em relação aos aspectos nutricionais, epidemiológicos e demográficos, que a população mundial atravessa nos últimos quarenta anos, é a atividade física (Maciel et al., 2018a). Existem, no entendimento de Maciel (2016), algumas concepções epistemológicas que perpassam as matrizes teóricas sobre o assunto, que influenciam a representação social adotada pela população.

Esta seção propõe-se, pois, a discorrer sobre as raízes epistemológicas (epidemiológica, práticas corporais e atividade física humanizada) referentes à atividade física no Brasil, buscando fornecer subsídios para mais bem compreendê-la no contexto do público idoso.

4.1 Sobre a abordagem epidemiológica

Não há divergências no que tange à definição original de atividade física, no âmbito da saúde, eis que os estudos sobre o assunto partem de um lugar comum. Tal definição permitiu estabelecer diferenças entre atividade física, exercício físico e aptidão física (Damico & Knuth, 2014). De acordo com a abordagem epidemiológica, a atividade física refere-se a qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos, que acarrete gastos energéticos maiores do que os níveis de repouso. O exercício físico, por seu turno, diz respeito a uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a aptidão física. Esta última não se caracteriza como um comportamento propriamente dito, mas faz alusão a um aspecto inerente ou

passível de ser atingido pelo sujeito como, por exemplo: flexibilidade, força muscular e potência aeróbica (Maciel, 2016).

Ainda em conformidade com essa corrente de pensamento, faz-se necessário esclarecer que as atividades físicas podem ser subdivididas em quatro dimensões, a saber: lazer (física-esportiva); deslocamento ativo (andar a pé ou de bicicleta); atividade doméstica (lavar, passar, entre outros); e laboral (relacionadas à tarefa profissional) (Caspersen, Powell, & Christensen, 1985). O esporte, por sua vez, pode ser considerado uma subcategoria da atividade física, não obstante apresente percurso e vieses sociais um tanto peculiares. O vernáculo refere-se a uma atividade individual ou coletiva, marcada pelo componente agonístico e associado, historicamente, ao divertimento, ao prazer da disputa e fortalecimento do caráter – mas não voltado à saúde exclusivamente (Maciel, 2016).

A abordagem epidemiológica foi motivada pelo fenômeno chamado tríplice processo de transição: demográfico, epidemiológico e nutricional. No final do século XX, ocorreram modificações profundas no seio da sociedade, tais como: inversão da pirâmide demográfica, alterações no quadro das morbimortalidades e nos padrões dietéticos e nutricionais da população. No tocante a essa perspectiva, um dos objetivos primordiais é a “estimulação da máquina humana”. O foco incide sobre a atividade física enquanto prática de saúde, como meio de controle social e de consumo, que se destina a um estilo de vida idealizado como saudável (Maciel et al., 2018a).

Não se cogita aqui, evidentemente, uma incursão profunda sobre o conceito de saúde, já que excederia o escopo desta investigação. Vale, contudo, chamar atenção para a associação desse termo à atividade física, sob a lente epidemiológica. Mendes (2009) menciona que o projeto de saúde, disseminado pelos médicos, surge a partir do final do século XVIII. A tarefa desses profissionais tornou-se política e normativa, com base em

técnicas e modos de guiar a conduta dos seres humanos, visando ao modelo de saúde considerado mais adequado. O profissional de Educação Física é, por sua vez, contaminado por esse discurso ideológico.

A vertente da epidemiologia da atividade física propagou-se, em larga medida, no cenário científico internacional. A produção de conhecimento na área teve como braço privilegiado o componente quantitativo. Os estudos que versam sobre o viés epidemiológico são importantes, mas não conseguem abarcar todos os questionamentos da esfera da atividade física (Hallal & Knuth, 2011).

Além do campo acadêmico, essa perspectiva é ostensivamente semeada em programas comunitários de saúde e em intervenções populacionais (Damico & Knuth, 2014). Sob esse ponto de vista, Freitas, Brasil e Silva (2006) afirmam que, historicamente, os campos da Educação Física e da Saúde sofrem influências do modelo cartesiano de ciência, que prima pela mensuração e pelo olhar estritamente biológico dos seres humanos. A, epidemiologia, como uma das subáreas da Saúde Pública, adota abordagem quantitativa. Por outro lado, entre os estudiosos da Saúde Coletiva, cuja perspectiva é qualitativa, predomina o viés interdisciplinar (Maciel, 2016).

Carvalho (2016) pontua que a ciência emprega, atualmente, o arcabouço teórico-metodológico da epidemiologia, para produzir correlações entre a atividade física e a saúde. Por essa razão, as organizações nacionais e internacionais recomendam-na como fator de proteção à saúde. Essa atividade física, que me refiro aqui, tem como marca a física clássica newtoniana, em que se valora o gasto energético proveniente do movimento. Maciel et al. (2018a) esclarece que, diante da abordagem epidemiológica, as vivências da atividade física são desfrutadas de forma acrítica pelos praticantes. Com efeito, estudiosos da área (Carvalho, 2016; Damico & Knuth, 2014; Maciel, 2016; Maciel

et al. 2018a) procuram expandir a noção, com o propósito de relativizar certos atributos da atividade física.

O viés epidemiológico é, segundo Damico e Knuth (2014), fundamental para o cômputo das pesquisas concernentes à atividade física. Todavia, os autores supracitados consideram que “há vida para além disso” (p. 336). É necessário, portanto, abordar o assunto não se restringindo à mera definição de gasto calórico. De forma similar, Carvalho (2016) julga ser imperativo compreender o conceito de atividade física de forma vasta, transpondo o ideal que leva em consideração apenas a energia despendida para a realização do movimento corporal e, conseqüentemente, o aspecto biológico. Ao assumir tal abordagem, a vivência da atividade física tornou-se “desumanizada” e “coisificada”, isto é, destituída de sentido, uma vez que se voltou, em grande medida, a servir como prática de saúde (Maciel et al., 2018a).

4.2 Sobre as práticas corporais

O conceito de Práticas Corporais, por sua vez, procura evidenciar os processos de subjetivação e manifestações culturais do movimento humano, de modo que amplia a concepção tradicional referente à atividade física. Muito mais difundido no âmbito da Educação Física, a terminologia “Práticas Corporais” ganha espaço nas mais distintas esferas da sociedade, dentre elas: acadêmicas, governamentais e midiáticas (Lazzarotti Filho, Silva, Antunes, Silva, & Leite, 2010).

Carvalho (2006) defende que o verbete inova, posto que atribui sentidos e significados ao homem em movimento, uma vez que, desde o século XVIII, o enfoque dado ao corpo resguarda características conservadoras e utilitárias. Convém lembrar que

o corpo foi objetivado e excluído do contexto da subjetividade, voltando-se para a eficácia do gesto técnico (Silva et al., 2009).

Ao contrário do que acontece com o conceito de atividade física, as práticas corporais têm como laço dominante a natureza polissêmica, na medida em que abarcam desde a negação absoluta do conceito até a positivação de qualidades intrínsecas (Damico & Knuth, 2014). De uma certa forma, objetiva-se transpor a mera busca por resultados, os quais se associam a melhorias nos indicadores de saúde. Projeta-se, assim, adotar novas formas de intervenção pelos profissionais, mormente, da Educação Física. Em adendo, apesar de grande parte dos documentos sobre políticas de saúde no Brasil considerarem as práticas corporais como sinônimo de atividade física (tendo por esteio o viés epidemiológico), ambas as concepções não podem ser consideradas sinônimas (Fraga, Carvalho, & Gomes, 2012).

Os teóricos que sedimentam as bases do conceito de práticas corporais relacionam-na com as ciências humanas e sociais, enquanto os especialistas da atividade física dialogam com as ciências biológicas e exatas (Silva et al., 2009). O consumo da atividade física cresce, em grande medida, em virtude do apelo estético decorrente dos atuais estilos de vida. Contrariamente, as investigações que se empenham a explorar o conceito de práticas corporais opõem-se, precisamente, aos valores apregoados pelo utilitarismo e pelo imediatismo (Carvalho, 2006).

Lazzarotti et al. (2010) pontuam que o conceito de “práticas corporais” foi empregado pela primeira vez, no contexto brasileiro, em 1995. Por conseguinte, as pesquisas sobre o assunto foram mais disseminadas a partir de 1996. O debate sobre a temática ganhou mais visibilidade, ainda, a partir de publicações do Ministério de Saúde, presentes em marcos legais do Sistema Único de Saúde (SUS). Uma das definições de prática corporal no contexto da saúde pode ser vista no trecho abaixo:

Expressões individuais ou coletivas do movimento corporal, advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica, construídas de modo sistemático (na escola) ou não sistemático (tempo livre/lazer). Notas: i) Manifestações da cultura corporal de determinado grupo que carregam significados que as pessoas lhe atribuem, e devem contemplar as vivências lúdicas e de organização cultural. ii) Existem várias formas de práticas corporais: recreativas, esportivas, culturais e cotidianas. (Ministério da Saúde [MS], 2012, p. 28).

Alves e Carvalho (2010) defendem ser fundamental não só se debruçar sobre a atividade física em seu caráter trivial, mas valorizar o encontro que ela pode propiciar, quer consigo, quer na relação com os demais sujeitos. Damico e Knuth (2014) reforçam que as práticas corporais orientam-se para o campo da Saúde Coletiva, com a finalidade de responder ao avanço da atividade física em sua vertente hegemônica – de natureza epidemiológica. O terreno da Saúde Coletiva abarca saberes e práticas que se debruçam sobre as necessidades sociais da saúde, visando a desenvolver possibilidades interpretativas e explicativas associadas ao binômio saúde-doença, ampliando as formas de intervenção (Carvalho, 2005).

Para Carvalho (2012), é preciso problematizar a ideia, por ele considerada simplória, de que a atividade física produz saúde por meio de uma relação causal. Não se pode, ainda segundo o autor, atribuir à atividade física a total responsabilidade de dirimir os possíveis males do sedentarismo. Não raramente, ela ocasiona lesões, dores, sofrimento e doença (Carvalho, 2006).

As práticas corporais, por outro lado, são elementos da cultura corporal dos povos e permeiam a gestualidade e os modos de se expressar corporalmente. Em acréscimo, elas

contemplam as mais variadas formas do ser humano manifestar-se por meio da cultura, de modo que está alinhada à humanização do cuidado à atenção integral à saúde (Carvalho, 2006; Fraga et al., 2012). Em apertada síntese, Bueno, Ferla e Dessbesell (2019) asseguram que as práticas corporais ampliam a noção de saúde, atendo-se à singularidade de cada pessoa ou grupo.

González (2015) sustenta, dessarte, que as práticas corporais podem ser caracterizadas como atividades físicas, cujo fim reside nelas mesmas e, por conseguinte, não guardam relação com práticas compulsórias, exigidas ou demandadas para cumprir algum resultado externo. O processo de empobrecimento das experiências – tal como proposto por Larrosa (2014) – faz-se presente no âmbito da Educação Física, como destacam Silva et al. (2009). Os referidos estudiosos advogam que o conhecimento e as intervenções dos educadores físicos fragmentam o humano, ou seja, as experiências concernentes ao movimento tornam-se raras e transformam-se em vivências genuínas. Complementam, ainda, que as práticas corporais aproximam os homens de suas existências e não podem, dito simplifadamente, prescindir da alçada subjetiva.

4.3 Atividade física humanizada: uma concepção em construção

Os estudos referentes à atividade física humanizada, proposta por Maciel (2016), encontram-se em estágio embrionário; afinal, o termo foi descrito na recente tese de doutorado⁴ intitulada “*A efetividade das experiências de ócio em um programa governamental de atividade física*”. Mais recentemente, foi publicado o artigo “*A humanização da atividade física em um programa governamental: um olhar necessário*”, assinado por Maciel e colaboradores (2018a). Na opinião do referido autor, torna-se

⁴ Em 2018, o professor Dr. Marcos Gonçalves Maciel publicou a tese em formato de livro intitulado “Atividade Física Humanizada: Uma perspectiva a partir das experiências de ócio”.

imperativo humanizar a atividade física, valorizando seus aspectos subjetivos. Em acréscimo, Maciel (2016) e Maciel et al. (2018a) defendem a ampliação do significado atribuído à atividade física que, em grande medida, a destitui de componentes relacionados à subjetividade.

A atividade física humanizada seria, pois, uma alternativa à atividade física pautada no discurso utilitarista, que reforça traços próprios da sociedade contemporânea – imediatismo, consumismo, aceleração do tempo e superficialidade (Maciel et al., 2018a). Como se nota, as práticas corporais apresentam semelhanças com a concepção endossada por Maciel. Este autor enfatiza que a atividade física humanizada nutre-se da filosofia das práticas corporais e dos estudos referente às experiências de ócio. Embora o termo “práticas corporais” propague-se consideravelmente no meio acadêmico, Maciel (2016) opta pela terminologia “atividade física” (acrescida do componente humanístico) por considerá-la mais compreensível e corrente em âmbito geral.

Muito mais que a simples repetição de movimentos e de meios para alcançar interesses médicos, políticos e econômicos, a atividade física humanizada fundamenta-se na perspectiva do autotelismo. Apesar do desenvolvimento das tecnologias no campo da saúde possibilitar melhorias na vida dos sujeitos, não se pode deixar de manter um olhar atento sob a lente da saúde e da atividade física humanizada. Em outras palavras, não se deve negligenciar a subjetividade envolvida ao se realizar a atividade física, ou seja, as possibilidades de experiências de ócio.

É preciso reiterar que Maciel (2016) não adota postura iconoclástica em relação ao fenômeno da atividade física. O autor, apenas, oferece novas possibilidades, com base no escrutínio científico, de trilhar novos itinerários sobre esse complexo objeto de estudo. É crível, diante do exposto, que as experiências de ócio não podem ser entendidas como

simples apêndices, visto que recrudescem a produção de conhecimento em uma área exígua de explorações.

4.4 A prática atividade de física por idosos

Ao enveredar pelo campo da atividade física, notei que os estudos relativos à assunto voltam-se, em maior número, para as preocupações clínicas, funcionais e motoras, quando fazem alusão ao público idoso (Andrade & Melo, 2008) – com efeito, atêm-se, majoritariamente, à abordagem epidemiológica. A adoção de um estilo de vida ativo nem sempre é observada em idosos, haja vista que a grande maioria não tem estímulos necessários para entrar num programa de atividade física, quer por fatores externos, quer por fatores internos (Cavalli et al., 2014). Neste ponto é fundamental estabelecer uma diferenciação do termo “motivo” para “motivação”, muitas vezes compreendidos como sinônimos, até mesmo na literatura especializada.

Para Guedes e Mota (2016), “motivo” diz respeito à razão ou propósito que impulsiona alguém a agir de determinada maneira, ao passo que “motivação” refere-se aos estímulos e sentimentos escolhidos que levam alguém a colocar em prática os motivos para atingir certos objetivos - pode ser intrínseca ou extrínseca. Conforme os autores supracitados, a motivação extrínseca faz alusão às atividades realizadas para se alcançar algum resultado externo. Em outra direção, a motivação intrínseca caracteriza-se por uma participação livre e voluntária numa atividade em específico, relacionando-se, pois, com o conceito de *flow*.

Csikszentmihalyi (2005) intitulou *flow* (fluxo em português) “o estado em que as pessoas estão tão embrenhadas numa atividade que nada mais parece importar; a própria experiência é tão agradável que as pessoas realizam pela simples razão de a realizar [...]”

(Csikszentmihalyi, 2005, p. 21). O estudo de Csikszentmihalyi evidencia, como assevera Rhoden (2008), um importante tipo de experiência, a fim de mais bem compreender o dinamismo psíquico, denominada experiência do *fluir* da consciência ou experiência ótima. Calha iluminar que tal experiência pode configurar-se em uma experiência de ócio. Essas elucidações conceituais propõem-se a servir de farol, lançando luz sobre as investigações que tratam, especificamente, dos motivos para a prática de atividade física em idosos.

O artigo de Eiras, Silva, Souza, e Vendruscolo (2010) aponta que o estímulo à saúde física foi o principal motivo para a permanência em programas de atividade física em sua pesquisa com idosos. Todavia, outros motivos foram evidenciados como, por exemplo: o gosto pela atividade em específico, a convivência com demais idosos, o senso de pertencimento a um grupo e a oportunidade de sair de casa. Na percepção dos participantes, a prática de atividade física regular desencadeou mudanças positivas em suas vidas, quer fisicamente, quer mentalmente. Maciel (2008) depreendeu, a partir de estudo empírico, que os idosos praticantes de atividade física estão mais predispostos a estímulos externos (recomendações sobre práticas saudáveis e a socialização), de modo que a motivação extrínseca se sobrepõe, conforme constatado no estudo, à motivação intrínseca.

Não é de se causar estranheza, então, que o artigo de Silva, Castanho, Chiminazzo, Barreira e Fernandes (2016) indicou ser a saúde o principal motivo para a prática de atividade física em idosos, seguido da sociabilidade, do prazer e do controle do estresse. A pesquisa de Barroso Junior (2015) vai ao encontro do que foi dito anteriormente. A melhoria na saúde foi o ponto mais evidenciado no trabalho. Curiosamente, os problemas de saúde foram os motivos que mais afastaram os idosos da prática regular de atividade física.

De todo modo, a prática de atividade física deve ser estimulada paulatinamente, a fim de mais bem preparar o organismo. É, portanto, ampla a teia de atividades moderadas indicada aos idosos, sendo as mais comuns a caminhada, a hidroginástica, a dança e a natação. No que se refere às atividades aeróbicas, os idosos optam, geralmente, pela caminhada e pela hidroginástica. A primeira pelo baixo custo para a realização, pelo aumento do contato social e pela variedade de locais para praticá-la. Já no tocante à segunda, o baixo impacto nas articulações é fator preponderante para aderir à modalidade (Oliveira, Pirajá, Cruvinel, & Primo, 2015).

Na pesquisa de Santana (2010), 77% dos entrevistados tinham preferência pela hidroginástica, 50% interessavam-se pela dança, 32% pela ginástica e 31% pela natação. Ressalte-se que a caminhada não foi objeto de análise na investigação. Cabe, aqui, abrir um parêntese para discorrer, mesmo que de forma sucinta, sobre as duas práticas da preferência do público idoso: a hidroginástica e a caminhada.

Teixeira, Pereira e Rossi (2007) salientam que a hidroginástica ocupa lugar de destaque na exercitação de idosos, tendo em vista certos fatores. O primeiro diz respeito ao bem-estar físico, mental e emocional que a atividade pode proporcionar. Já o segundo, refere-se à socialização, ao passo que desfrutam da música como estímulo no contexto grupal. Em outra direção, uma das atividades mais praticadas por idosos é a caminhada (Hughes, McDowell, & Brody, 2008). Esta última é praticada em vários ambientes e, no caso, não necessita de equipamentos especiais para sua realização. O ato de caminhar, ademais, não é apenas individual, mas pode ser coletivo.

É importante acrescentar que, para Costa, Cabral e Santos (2017), a inserção em grupos sociais, decorrente da prática de atividades físicas, pode desencadear benefícios na vida dos idosos. Muitos sujeitos, com idade igual ao superior a 60 anos, sentem-se, segundo os referidos autores, a par da sociedade – principalmente, em virtude da

diminuição das relações sociais –, o que pode acarretar depressão e outros transtornos médicos. Esse estudo chamou atenção para estímulos considerados prazenteiras pelos idosos, dos quais se destacam: a possibilidade de fazer novas amizades e a companhia dos colegas de turma e do professor. Diante dos dados dessa pesquisa, nota-se estreita relação da atividade física com a socialização de idosos.

A pesquisa de Okuma (2012), ao buscar compreender o significado da prática de atividade física para idosos pelo viés fenomenológico, indicou alguns aspectos evidenciados pelos participantes da pesquisa como, por exemplo: o convívio com os pares e a melhora na saúde e capacidade funcional. A literatura aponta existirem indícios de que os idosos, inseridos em grupos de convivência, são mais estimulados a praticarem atividade física. Além dos benefícios psicológicos e sociais, a prática regular de atividade física é fator requerido para a capacidade funcional e autonomia do idoso. Esta última não se restringe à mera ausência de dependência física, mas contempla elementos sociais, ambientais, culturais e econômicos (Moreira, Teixeira, & Novaes, 2014).

No tocante às práticas corporais, Martins, Tavares, Xavier, Griebler e Gonçalves (2013) frisam que é consenso na literatura especializada, que elas auxiliam na saúde corporal e mental. A revisão da literatura indicou, similarmente ao trabalho de Andrade e Melo (2008), número modesto de investigações que abordem o contexto das práticas corporais com idosos.

Finalmente, a revisão da literatura não indicou trabalhos que abordassem a atividade física humanizada, cunhada por Maciel (2016), em relação ao público idoso. Espero que, com o passar do tempo, os estudos sobre esse conceito, os quais se encontram em estágio seminal, ganhem corpo no contexto acadêmico. Por fim, acredito que os fundamentos teóricos que norteiam esta dissertação possam, tal qual uma bússola, guiar

as reflexões sobre os significados da prática de atividade física para idosos. Naturalmente, outra via precisa ser explorada: o percurso investigativo.

5. O PERCURSO INVESTIGATIVO

Levando em consideração a problemática e os objetivos postulados, optei pela matriz de natureza qualitativa de enfoque etnográfico, de cunhos descritivo e exploratório. Como instrumentos de coleta de dados, empreguei a observação participante e a entrevista em profundidade, do tipo etnográfica e não sistematizada. Utilizei a análise do relato etnográfico e o *software* IRAMUTEQ, para o trato dos dados advindos das entrevistas. A seguir, abordarei com mais detalhes, os fundamentos metodológicos selecionados para o transcurso da investigação.

5.1 Abordagem de pesquisa

Optei, para esta pesquisa, fundamentá-la numa abordagem do tipo qualitativa de enfoque etnográfico. Conforme Aguirre e Martins (2014), a metodologia qualitativa visa à interpretação e reconstrução dos significados dos fatos sociais e culturais. Enveredar por tal abordagem de pesquisa foi relevante para esta dissertação, uma vez que se pretendeu identificar os significados da prática de atividade física para idosos fisicamente ativos. Nesse sentido, a proposta que desenvolvo nesta pesquisa encontra-se atravessada por elementos psicológicos, que guardam relação com a experiência vivida de cada participante. No entendimento de Aguirre e Martins (2014): “[...] observa-se no amanhecer do século XXI uma presente e renovada metodologia qualitativa, que abre horizontes com especial força nos âmbitos acadêmicos e profissionais, dado o interesse atual pela investigação dos aspectos subjetivos dos agrupamentos sociais e culturais” (p. 11).

Desse modo, pretendi que os participantes respondessem a certos questionamentos de maneira espontânea, com base em suas próprias experiências e em seus próprios contextos de vida (Flick, 2013). Dito de outro modo, objetivei compreender, de forma tersa, as vivências e as representações dos participantes, a partir dos relatos coligidos e das observações do próprio pesquisador, não se restringindo a dados quantificáveis (Turato, 2005).

Desenvolvi esta pesquisa em três etapas, descritas por Minayo (2015), destacadas a seguir: fase exploratória, trabalho de campo e, por fim, análise e tratamento do material empírico e documental. A primeira fase compreendeu a elaboração do projeto de pesquisa e dos procedimentos indispensáveis para preparar a entrada em campo. Posteriormente, realizei a parte empírica que diz respeito, em outras palavras, ao trabalho de campo propriamente dito. Nessa etapa, recorri a instrumentos de observação, entrevistas e outras modalidades de comunicação com os participantes. Por fim, realizei a interpretação do material empírico, apoiando-me no referencial teórico.

Conforme Creswell (2010), a pesquisa qualitativa apresenta diferentes abordagens, dentre elas a etnografia. Esta diz respeito a uma estratégia de investigação na qual o pesquisador analisa, minuciosamente, um grupo cultural intacto, em cenário natural, por um período de tempo prolongado. É, então, empregada no sentido de descrever elementos pertinentes a uma cultura específica. Atualmente, contudo, as pesquisas etnográficas não se restringem ao estudo da cultura somente, já que podem ser realizadas em âmbitos menores, tais como: empresas, escolas, parques, hospitais e clubes – como é o caso desta dissertação (Gil, 2010).

É cabal advertir que esta pesquisa não se configura como estudo etnográfico puro e simples, mas contém em seu fulcro inspiração etnográfica, uma vez demarquei o campo investigativo em julho de 2018 – há aproximadamente 1 ano. No entanto, a investigação

de campo foi limitada a quatro meses, em face do prazo estabelecido para a conclusão do mestrado. Como apontado por André (2005), as pesquisas etnográficas clássicas têm como características genuínas a longa permanência do pesquisador em campo, o contato com outras culturas e o emprego de uma multiplicidade de categorias nas análises dos dados – o que não foi o caso desta investigação. Conquanto não satisfaça em sua plenitude os requisitos demandados em uma pesquisa de enfoque etnográfico, a opção por essa linha de investigação possibilitou-me colher dados que permitiram-me atingir os objetivos propostos.

A definição de etnografia diz respeito, segundo Angrosino (2009), à arte e à ciência de descrever um grupo humano, levando em conta amplo espectro de aspectos como: suas instituições, seus comportamentos interpessoais, suas produções materiais e suas crenças. No entendimento do autor supracitado, ela é feita *in loco*, de modo que o pesquisador participa, subjetivamente, da vida do pesquisado.

Consta, na literatura especializada no tema, variedade de formas de etnografias, mencionadas a seguir: autoetnografia, etnografia feminista, romances etnográficos, dentre outras. Para este trabalho, adotou-se a etnografia do tipo realista, que compreende a abordagem tradicional, na qual o etnógrafo relata objetivamente, em posição imparcial, o que é observado ou ouvido dos participantes em determinado ambiente (Creswell, 2014). Não se pode deixar de mencionar que, para Aguirre e Martins (2014), o método etnográfico destina-se a ser dialógico, tendo por esteio o binário (*emic-etic*). O termo *emic* diz respeito a descrever os significados atribuídos pelos sujeitos pesquisados acerca de determinado fenômeno, ao passo que o verbete *etic* refere-se à descrição pautada na ótica do pesquisador.

A adoção do viés etnográfico possibilitou, acima de tudo, minha maior aproximação com os idosos e com os locais destinados à prática de atividade física.

Ademais, pôde ser capaz de oferecer, *in loco*, conhecimentos relativos aos aspectos subjetivos por eles atribuídos ao participarem de tais atividades.

5.2 Tipo de pesquisa

Adoto, para esta pesquisa, o viés descritivo e exploratório. De modo mais preciso, Gil (2010) acentua que as pesquisas descritivas primam pelo aprofundamento de determinado tema, com o objetivo precípua de descrever particularidades alusivas a um fenômeno ou a uma população. Seguindo essa linha de raciocínio, este estudo debruçou-se sobre peculiaridades inerentes aos idosos praticantes de atividade física – a população objeto da investigação –, bem como sobre os significados da atividade física para idosos – o fenômeno em pauta.

As pesquisas exploratórias, por seu turno, propõem-se a mais bem compreender determinado assunto, de modo a torná-lo menos nebuloso. Geralmente, essa modalidade de pesquisa faz-se necessária quando há pouco conhecimento sobre a temática abordada (Raupp & Beuren, 2006). Como disse anteriormente, os estudos que versam sobre atividade física com idosos atêm-se, tradicionalmente, a aspectos clínicos, funcionais e motores. Adotar o caráter exploratório, nesta investigação, permitiu-me oferecer visões mais robustas sobre os significados da atividade física para idosos, com a intenção de construir novos conhecimentos e complementar as publicações científicas já existentes.

5.3 Participantes da pesquisa

Esta pesquisa contou com a participação de 18 idosos de ambos os sexos. Conforme preceituado por Fontanella, Ricas e Turato (2008), o fechamento amostral, por

saturação, envolve suspender a inclusão de novos participantes quando os dados apresentam, no entendimento do pesquisador, certa redundância ou repetição. *Saturação* é, para Minayo (2017), vernáculo referente a um estágio do trabalho de campo em que a coleta de dados não é mais necessária, tendo em vista que tenha se esgotado esclarecimentos vitais para a compreensão do objeto estudado. Assim, à proporção que os dados colhidos no trabalho de campo satisfizeram os objetivos desta pesquisa, interrompi a inserção de novos participantes. Os critérios de inclusão e exclusão, no que se refere à escolha dos participantes, foram os seguintes:

- 1) ter idade igual ou superior a 60 anos – conforme firmado pelo Estatuto do Idoso (2003) e pela PNI (1994);
- 2) praticar atividade física regular (hidroginástica e caminhada) por, pelo menos, 1 (um) ano com frequência de, pelo menos, 2 dias na semana.⁵ Este último critério pôde oferecer uma visão mais precisa, portanto confiável, dos dados colhidos, já que, para Gomes e Zazá (2009), é necessário, pelo menos 6 meses, para classificar os idosos como adeptos de atividade física. Optei pelas duas modalidades apresentadas acima em virtude de serem as preferidas dos idosos, conforme a literatura (Oliveira et al. 2015);
- 3) Residir em Fortaleza-CE.

Os critérios de exclusão, portanto, foram:

- 1) ter idade inferior a 60 anos;
- 2) praticar atividade física (hidroginástica e caminhada) por menos de 1 ano;
- 3) Não residir em Fortaleza-CE.

⁵ Não obstante a World Health Organization (WHO) (2010) preconize 150 minutos de atividade física na semana, para idosos, flexibilizei esse critério, considerando as limitações (físicas, da rotina e estilos de vida) dos participantes.

Contei com a participação de nove sujeitos por modalidade, de forma a se ter uma representação equitativa dos selecionados. No que tange à hidroginástica, a escolha do local incidiu sobre o Círculo Militar de Fortaleza. Por sua vez, a seleção dos adeptos da caminhada ocorreu em um projeto específico, organizado pelo curso de Educação Física da Universidade de Fortaleza. Como poderá ser notado na Tabela 2, o sexo feminino prevaleceu em relação ao masculino, nos participantes de caminhada, haja vista que era menos significativa a participação dos homens – apenas 3 compareciam regularmente.

A Tabela 2 apresenta, de forma concisa, particularidades sobre os participantes adeptos da hidroginástica e de caminhada.

Tabela 2

Informações sobre os participantes da pesquisa

Participantes	Sexo	Idade	Estado Civil	Naturalidade	Profissão
Sr. Líder (hidroginástica)	M	62	Casado	CE	Militar aposentado
Sr. Falante (hidroginástica)	M	69	Casado	RN	Economista aposentado
Sr. Personal (hidroginástica)	M	61	Casado	RJ	Militar aposentado
Sr. Surfista (hidroginástica)	M	82	Viúvo	RJ	Administrador de empresas aposentado
Sra. Cuidadora (hidroginástica)	F	68	Casada	MA	Auditora da Receita Federal aposentada
Sra. Felicidade (hidroginástica)	F	66	Viúva	CE	Professora aposentada
Sra. Trabalhadora (hidroginástica)	F	70	Viúva	CE	Advogada aposentada
Sra. Solidária (hidroginástica)	F	81	Viúva	MG	Auxiliar de escritório aposentada
Sra. Viajante (hidroginástica)	F	67	Casada	CE	Técnica de educação aposentada
Sra. Graciosa (caminhada)	F	83	Viúva	CE	Costureira aposentada
Sr. Engraçado (caminhada)	M	66	Casado	CE	Pintor aposentado
Sra. Sorridente (caminhada)	F	80	Viúva	PE	Dona de Casa
Sra. Alegria (caminhada)	F	71	Casada	CE	Dona de Casa
Sra. Caminhante (caminhada)	F	70	Solteira	CE	Auxiliar administrativa aposentada
Sr. Fortaleza (caminhada)	M	62	Casado	CE	Pedreiro aposentado
Sra. Saúde (caminhada)	F	63	Casada	CE	Diarista aposentada
Sra. Carinhosa (caminhada)	F	69	Casada	CE	Merendeira aposentada
Sra. de Rosa (caminhada)	F	67	Casada	CE	Auxiliar de escritório aposentada

É imperioso destacar que limitei, para esta investigação, a oferecer um recorte do público pesquisado e de duas opções de atividade física, pois não tive a pretensão de retratar o universo de idosos da capital cearense. Desse modo, este trabalho não tem por objetivo estabelecer comparações entre os diferentes tipos de atividade física, mas de evidenciar os significados concernentes ao fenômeno em questão, independentemente do nível socioeconômico dos participantes.

5.4 Locais de realização da pesquisa

Escolhi como *loci* da pesquisa uma agremiação – Círculo Militar de Fortaleza – e um projeto social – Caminhada da Saúde – realizado nas dependências da Universidade de Fortaleza. O critério para a definição dos locais foi a conveniência, em virtude de ambos os *loci* abrigar quantidade significativa de idosos fisicamente ativos. A escolha por mais de um ambiente investigativo é intencional, pois tive o propósito de identificar os mais diversos significados da prática de atividade física em relação aos idosos.

Para esta investigação, delimitei a caminhada e hidroginástica, que, conforme Oliveira et al. (2015), situam-se entre as modalidades preferidas por esse segmento da população. A seguir, serão apresentadas especificidades sobre os dois ambientes selecionados: o Círculo Militar de Fortaleza (ver Figura 4) e o Projeto “Caminhada da Saúde” da Universidade de Fortaleza (ver Figura 5), respectivamente.

O Círculo Militar foi fundado em 14 de junho de 1948 por um pequeno grupo de oficiais. O Tenente-Coronel Alfredo Soares dos Santos, comandante do 23º Batalhão de Caçadores à época, foi incumbido da missão de primeiro presidente. Em dezembro de 1948, militares alugaram e ocuparam a sede de praia da Brasil Oiticica, localizada na Avenida Historiador Raimundo Girão, esquina com a Rua Ildefonso Albano, na Praia de

Iracema. Todavia, a sede atual, ocupada no dia 12 de agosto de 1957, situa-se à Rua Canuto de Aguiar nº 425, no bairro Meireles.

É oportuno lembrar que o uso das instalações não é privilégio de militares e dependentes, contando a agremiação com ponderável número de civis. Diferente dos imponentes clubes tradicionais da capital cearense, o Círculo Militar guarda estrutura modesta e congrega sócios e não-sócios das mais diversas regiões do Brasil – uma vez que os militares estão em constante movimentação pelo território nacional. Esta característica faz com que o *locus* disponha de um quadro social bastante eclético.

São várias as modalidades de atividades físicas oferecidas pelo clube, tais quais: basquete, vôlei, futsal, natação, tênis e hidroginástica. No que se refere a esta última, a agremiação dispõe de aulas nos seguintes horários: 6h, 6h50, 8h30, 9h20, 18h 30 e 20h. Optei por observar a turma das 6h 50 nos dias de terça-feira e quinta-feira, uma vez que, em conversas com o professor – anterior a entrada em campo – o profissional reforçou que o referido horário dispõe de um efetivo maior do universo pesquisado. As aulas ocorrem na piscina recreativa do Círculo Militar, com 1,30 metro de profundidade. O valor da mensalidade está ao redor de 150 reais.



Figura 4. Vista panorâmica do Círculo Militar de Fortaleza
Fonte: Acervo Pessoal do Autor (2018).

O projeto de extensão “Caminhada da Saúde”, por sua vez, é realizado nas dependências da UNIFOR. As caminhadas, geralmente, ocorrem no ginásio poliesportivo da referida instituição de ensino, nas segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras. O curso de Educação Física adaptou a proposta que, no passado, era dedicada exclusivamente à caminhada, mas preservou o seu nome. Na atualidade, os praticantes além de caminharem, dançam e praticam atividades funcionais e lúdicas – fato que só descobri após entrar em campo. Em cenários pretéritos, as caminhadas ocorriam nas redondezas da UNIFOR, mas, por mudanças na coordenação do projeto, foi deslocado para o interior da universidade.

O projeto, que vigora há 15 anos, tem por objetivo propiciar estilo de vida ativo para idosos de ambos os sexos, mas também acolhe os acompanhantes e pessoas com sobrepeso, que compõem pequena parcela dos adeptos. Nesse ambiente, as atividades são realizadas de maneira gratuita, ou seja, o projeto é aberto à comunidade.



Figura 5. Ginásio Poliesportivo da UNIFOR

Fonte: Acervo Pessoal do Autor (2018).

O trabalho de campo, realizado com observação participante, foi orientado segundo fases pré-estabelecidas, como preconizam Aguirre e Martins (2014):

- 1) Demarcação do Campo: escolha de uma comunidade delimitada e observável; delimitação progressiva do objeto ou problema a investigar; elaboração de um projeto de pesquisa (contexto, problema, objetivos, métodos, cronograma e etc); aprovação do projeto.
- 2) Preparação e documentação: revisão do material documental escrito; fontes orais; outras fontes (monumentos cultura material e etc.)
- 3) Investigação de campo: preparação física e mental; chegada e estabelecimento do “rapport”; a observação participante; seleção de informantes e entrevistas em profundidade e registros de dados e técnicas.
- 4) Conclusão do trabalho de campo: retirada do campo; codificação e elaboração do relatório final.

Ao longo do processo de trabalho de campo, foram realizadas duas visitas semanais em ambos os locais escolhidos. Tanto as sessões de caminhada como as aulas de hidroginástica estendiam-se por uma hora aproximadamente, mas permanecia por mais tempo – em torno de uma hora e meia – observando o ambiente, obtendo informações com os professores e colhendo dados.

5.5 Instrumentos e coleta de dados

Para este trabalho, empreguei, no que tange à coleta de dados, prioritariamente dois instrumentos, considerados fundamentais na pesquisa etnográfica: observação participante e entrevistas. A ação de observar é, para Queiroz, Vall, Souza e Vieira (2007), um dos meios mais empregados pelos seres humanos, com o intuito de compreender as pessoas e a realidade circundante. No entendimento das referidas autoras, a observação participante refere-se a uma técnica, muito utilizada em estudos qualitativos, na qual o pesquisador insere-se no grupo selecionado, tornando-se parte dele. Nessa perspectiva, como o próprio nome diz, o investigador participa da rotina do agrupamento, a fim de mais bem entender as práticas e os significados inerentes ao conjunto de sujeitos – no caso desta pesquisa, de idosos praticantes de atividade física.

Nos trabalhos do tipo etnográfico, definidos como observacionais participantes, o etnógrafo deve apropriar-se dos costumes e da língua, enfim, da vida do observado. Para tanto, torna-se imprescindível adentrar no grupo e registrar dados que passem despercebidos aos olhos do senso comum. Muito mais que uma observação ordinária (sem finalidade científica prévia), este trabalho foi orientado segundo uma observação científica, que se pauta na intencionalidade sistemática do conhecimento (Aguirre & Martins, 2014). No entendimento de Aguirre e Martins (2014) ao fazerem alusão ao tema:

O observador se dissocia em “dois sujeitos”: uma parte do sujeito convive plenamente com o observado, adaptando-se totalmente ao seu contexto de vida; e a outra, se distancia interiormente para “construir” modos de comportamento. O mesmo termo “observação participante” contém essa dupla ação, já que, por parte existe a “participação” intersubjetiva e, por outro lado, se busca uma observação objetiva. (p. 29)

A observação participante favoreceu à elucidação dos significados e do modo como são realizadas as práticas de atividade física com idosos, não se limitando a uma postura passiva, de observação parca do contexto grupal. Pretendeu-se, assim, interagir com o fenômeno estudado, a fim de obter informações pertinentes sobre o tema em questão. A observação participante preconiza o emprego do diário de campo, ferramenta necessária às anotações, pelo pesquisador, daquilo que é visto e ouvido dos participantes, no exato momento da ocorrência de situações relevantes para a investigação.

Como bem destacam Aguirre e Martins (2014), o diário de campo configura-se como registro diuturno da observação participante, com a finalidade de relatar as experiências do pesquisador no que concerne aos fatos estudados e aos participantes. É, pois, uma forma de ordenar notas e instrumento de autodisciplina, porquanto reúne atividades do pesquisador, acontecimentos, conversas, observações, interpretações, dentre outros elementos.

Segundo Gil (2010), ainda que a observação participante seja o dispositivo metodológico mais próximo da etnografia, quantidade substancial de dados é obtida mediante entrevistas nas atividades de campo. Optei, para este trabalho, pela utilização de entrevistas em profundidade. Estas são, conforme Aguirre e Martins (2014), encontros

presenciais do pesquisador com o entrevistado, orientados para a compreensão das vivências e experiências de vida, expressas pelo interrogado. Diferentemente de entrevistas informais ou casuais, que se voltam para informações simplórias, a modalidade “em profundidade” permite captar uma série de vivências do entrevistado, ao mesmo tempo em que se encontra enquadrada no contexto das observações participantes.

Constam da literatura três tipos de classificação de entrevistas dessa natureza: focalizada, biográfica e etnográfica. Pode-se ainda dividir as entrevistas em sistematizadas e não sistematizadas. Para os fins deste estudo, elegi a entrevista em profundidade etnográfica não sistematizada (Aguirre & Martins, 2014).

Ainda segundo os autores, a matriz etnográfica concentra-se nos elementos culturais inerentes a uma comunidade ou organização. Esse tipo de entrevista pode complementar os dados provindos da observação participante ou configurar-se como hermenêutica dos significados de dados e comportamentos registrados em campo. Por seu turno, as não sistematizadas caracterizam-se pela valorização de respostas subjetivamente sinceras. Não raro, emergem emoções dos entrevistados, o que exige do pesquisador habilidade para acolhê-las. Nessa última variante, o investigador formula perguntas sem esquema fixo de respostas. Há, portanto, maior flexibilidade na formulação do questionário, menos padronizado do que na vertente sistematizada (Aguirre & Martins, 2014). Enveredar pela entrevista etnográfica não sistematizada possibilitou-me extrair dos participantes expectativas, vivências, emoções e até mesmo frustrações.

A fim de complementar os dados provenientes das entrevistas e das observações, recorri a um gravador digital de áudio e de uma máquina fotográfica. Para tanto, os entrevistados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que autorizou o exame das informações compulsadas no decorrer do trabalho de campo, com o intuito de atender aos princípios éticos – detalhados doravante. Houve, portanto, prévio

consentimento dos participantes sobre a utilização do gravador e da máquina fotográfica. Enquanto o primeiro auxiliou na transcrição dos dados, visando a tornar a análise mais fidedigna e clara, a segunda possibilitou retratar instantâneos do cotidiano dos idosos. Recordo, por oportuno, o caráter sigiloso do material, que se restringiu, exclusivamente, ao fito da pesquisa.

5.6 Análise dos dados

Com o propósito de analisar as informações advindas do trabalho de campo, a observação participante viabilizou o relato etnográfico, que teve por escopo descrever o campo da investigação em sua totalidade. Em seguida, realizei as análises dos relatos etnográficos. Nesse segmento da pesquisa, articulei a teoria com os dados obtidos por meio da observação participante.

No que concerne à análise dos dados provenientes das entrevistas, para aprofundar e complementar dados advindos da análise do relato etnográfico, empreguei o *software* IRAMUTEQ. Conforme Kami et al. (2016), esse instrumento não se configura como método de análise de dados, mas uma ferramenta capaz de processá-los, cabendo ao pesquisador interpretá-los. O programa adveio de reformulações do software ALCESTE, que permitiram a ampliação de análises lexicais, até então, impossíveis de serem realizadas (Camargo & Justo, 2013).

O IRAMUTEQ possibilita cinco tipos de análise, citadas a seguir: estatísticas textuais clássicas, pesquisa de especificidades de grupo, classificação hierárquica descendente, análise de similitude e nuvem de palavras. É oportuno salientar que a análise lexical supera a dicotomia entre pesquisa quantitativa e qualitativa, posto que permite empregar dados estatísticos sobre os dados qualitativos, no caso, os textos transcritos das

entrevistas. Diferentemente da análise de conteúdo em que o pesquisador interpreta para posterior sistematização, no IRAMUTEQ, o vocabulário é submetido a cálculos estatísticos e, em seguida, interpretados (Kami et al., 2016). Conforme Camargo e Justo (2013):

Considera-se que o IRAMUTEQ pode trazer importantes contribuições aos estudos que envolvem dados textuais. O processamento de dados permitidos pelo *software* viabiliza o aprimoramento das análises, inclusive em grandes volumes de texto. Pode-se utilizar das análises lexicais, sem que se perca o contexto em que a palavra aparece, tornando possível integrar níveis quantitativos e qualitativos na análise [...] (p. 517).

Kami et al. (2016) complementam que o IRAMUTEQ possibilita desde análises mais simples, como as lexicais, até o exame aprofundado dos dados, por intermédio da Classificação Hierárquica Descendente (CHD) e da Análise de Similitude – como é o caso desta dissertação.

É necessário esclarecer que o IRAMUTEQ pode servir como ferramenta de apoio à pesquisa qualitativa, haja vista que permite uma análise meticulosa do material compulsado. Não é demais lembrar que compete ao investigador tornar claros os dados produzidos (Kami et al., 2016). Sendo assim, para sopesar os dados, é imperativo contar com a experiência e o embasamento teórico do pesquisador, com o propósito de compor as categorizações propostas pelo programa. Com o auxílio do IRAMUTEQ, realizei as análises lexicográficas clássicas. Desse modo, foram geradas a Classificação Hierárquica Descendente (CHD), a Análise de Similitude e a Nuvem de Palavras.

5.7 Procedimentos éticos

No tocante ao ponto de vista ético, a presente pesquisa obedeceu aos critérios de investigações que envolvem seres humanos. Dessa maneira, comuniquei a todos os propósitos da investigação e, na sequência, informei-lhes sobre os dados constantes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) – Apêndice A. Por meio deste documento, os participantes autorizaram a utilização de informações para o desenvolvimento da investigação. Li, para cada um dos entrevistados, o TCLE, antes de dar início às entrevistas. Em caso de dúvidas, estive disponível para quaisquer esclarecimentos que se fizessem necessários. Em adição, foi autorizado pelos responsáveis do Círculo Militar e da Universidade de Fortaleza (incumbido do Projeto Caminhando da Saúde) que a pesquisa fosse realizada em ambos os locais, conforme assentido nas Cartas de Anuência – Apêndice B. Tais medidas visaram a atender às exigências da Resoluções nº 466 de 12 de dezembro de 2012 e nº 510 de 7 de abril de 2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Esta pesquisa teve, como condição *sine qua non*, o sigilo da identidade dos participantes ao longo de todo o processo investigativo, bem como de qualquer outro dado capaz de identificá-los. Os participantes foram, assim, designados por pseudônimos, de modo a resguardar suas identidades.

Cumprе salientar que este trabalho foi submetido ao COÉTICA (Comitê de Ética em Pesquisa/Vice-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Fortaleza) e aprovado, sob parecer número 2.871.718 e CAE 95662618.4.0000.5052 – Anexo A. Por fim, a utilização do gravador digital ou de registros audiovisuais foram efetuados, somente, mediante a aquiescência dos participantes. Pretendi com tais medidas, prover aos pesquisados condições propícias para externarem seus argumentos e compartilharem

as mais diferentes vivências, detalhadas na próxima seção a partir do campo de pesquisa, a partir do relato etnográfico.

6. RELATO ETNOGRÁFICO: APREENSÕES SOBRE O CAMPO ESTUDADO

6.1 Relatos da hidrogenástica

Água que nasce na fonte serena do mundo

E que abre um profundo grotão

Água que faz inocente riacho

E deságua na corrente do ribeirão

Águas escuras dos rios

Que levam a fertilidade ao sertão

Águas que banham aldeias

E matam a sede da população (...)

(Arantes, 2012)

Conforme os versos de Guilherme Arantes (2012), a água é fonte de vida. Por essa razão, a existência humana não pode estar alheia ao meio líquido, caso contrário, sucumbirá. Os homens utilizam-na para atividades que vão desde a alimentação até o transporte naval, bem como fazem dela espaço para a prática de atividades físicas, a hidrogenástica, por exemplo.

No início do mês de setembro, iniciei o trabalho de campo com a turma de hidrogenástica do Círculo Militar de Fortaleza. O dia, mais precisamente uma terça-feira, apresentava-se ensolarado e os pássaros anunciavam o nascer de uma nova jornada. Eram 5h e 45, horário que, passou, desde então, a fazer parte de minha rotina de pesquisa. A

aula teria início às 6h e 50, horário que, conforme relatado pelo professor da turma, contemplava o maior número de idosos. Ao todo, eram, aproximadamente, 25 alunos matriculados. Vesti-me como se fosse participar da atividade física. Trajava uma sunga, bermuda, blusa e chinelo. Diário de campo em mãos, material arrumado, estava pronto para o início da pesquisa.

O Círculo Militar de Fortaleza é cercado por edifícios residenciais de elevada altura, como de costume nessa região da cidade. A estrutura da agremiação abarca um quarteirão do bairro e conta, de forma resumida, com quatro quadras de tênis, um ginásio poliesportivo, três piscinas (infantil, semiolímpica e de recreação – onde são ministradas as aulas de hidroginástica), duas quadras cobertas, um dojô e um hotel de trânsito para militares. Por morar perto do clube, deslocava-me a pé até o local.

No caminho, pude avistar diversos idosos deixando o Círculo Militar. Eram alunos da turma de 6h, a primeira da programação do dia. Nessa jornada inicial, optei por observar os idosos de forma mais afastada, a fim de ter uma visão do conjunto. O professor convocou o grupo com um efusivo “Bora, turma da hidro”! Após uma chuvairada, os idosos começaram a entrar na piscina, cercada por uma pequena grade – ver Figura 6.



Figura 6. Imagem piscina de hidroginástica

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

“Em termos de temperatura, a água está muito boa”, disse o “senhor Personal”, um dos mais ativos participantes. As águas da piscina agitavam-se, à medida que o grupo posicionava-se para as orientações iniciais. Com os alunos já prontos, o professor deu início à sessão com palavras de incentivo: “Bora, juventude!” e “Estou gostando de ver!” Para criar uma atmosfera mais lúdica, não poderia faltar a trilha sonora, especialmente, selecionada para a atividade.

Os primeiros exercícios, destinavam-se a alongar a musculatura. A partir desse momento, conversas e brincadeiras já começavam a se fazer ouvir. Percebi que um dos alunos manteve-se fora da piscina, observando os companheiros. Terminado o alongamento, que ocupou de 10 a 15 minutos do tempo total, teve início uma rápida sequência, marcada por movimentos ritmados, que não exigiam deslocamentos ao redor da piscina.

Notei ainda que o professor permanecia fora do ambiente aquático, orientando os exercícios e, não raro, participando das conversas, o que reforçava o clima de companheirismo. As idosas utilizavam toucas de banho com o propósito de proteger os

cabelos do cloro e do ozônio, presentes na água. Os alunos do sexo masculino, por outro lado, não tinham essa preocupação – ver Figura 7.



Figura 7. Momento da sessão de hidroginástica

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

Na borda da piscina, equipamentos, ainda não utilizados durante a aula, coloriam o piso. De repente, os idosos foram instruídos a correr ou caminhar em sentido horário. Posteriormente, o professor expressou: “Agora é em sentido anti-horário!”. A turma respondeu em uníssono: “Ah, agora, vai ficar puxado”. Todos sorriam. A mudança na direção provocou resistência na água, o que dificultou a execução dos movimentos. Notei que o grupo começou a se fragmentar. Surgiam, assim, pequenas “tribos”. Os homens conversavam e realizavam, em sua maioria, a atividade conjuntamente. As senhoras compunham um outro subgrupo. Nesse dia, havia sete mulheres e três homens, número que oscilou, consideravelmente, nas sessões subsequentes.

Em dado momento, foi solicitado que os idosos apanhassem os equipamentos, localizados na beirada da piscina. Naturalmente, nem todos conseguiam executar o que fora proposto. Nesse caso, o professor passava a mãos dos alunos as ferramentas

necessárias para o restante das atividades. Segurando os materiais, o grupo realizava os movimentos, com pouca sincronia. Uns conversavam, outros relaxavam e outros realizavam os exercícios da forma que mais bem lhes conviesse. Já no fim da sessão, a turma foi convidada a “relaxar” e se desfazer dos aparelhos. Para esse momento específico, a piscina dispõe de dois degraus, pouco pronunciados, que permitem ao praticante deitar-se ou sentar-se e movimentar os membros inferiores – ver Figura 8



Figura 8. Término da sessão de hidroginástica

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

A aula ia aproximando-se do final. A música que, anteriormente, estimulava os idosos tornou-se mais suave quando se iniciaram os exercícios de relaxamento. Os gestos e movimentos adquiriram expressões mais leves. “Até mais, turma!”, disse o professor. O grupo começou a deixar a piscina. Alguns tomavam, novamente, uma chuveirada. Outros iam se secar com as toalhas. A maioria das senhoras reuniu-se próximo a uma mesa, a fim de cuidar da aparência e concluir os “assuntos do dia”.

O aluno que não participara da aula, dirigiu-se à saída. Ao constatar minha curiosidade, o professor relatou-me que o idoso faz uso de medicamento para problemas

psiquiátricos, o que, por vezes, o impede de participar das atividades junto aos outros. “Nessa turma, o grupo mais conversa do que faz atividade. Para eles, o convívio social é o mais importante, além de melhorias na saúde”, relatou o professor. Entrementes, os idosos iam deixando o Círculo Militar ou se dirigiam ao vestiário.

As aulas posteriores apresentaram padrões muito similares ao primeiro dia de pesquisa. Às quintas-feiras, contudo, o professor lia uma mensagem para a turma – geralmente, um adágio –, com o propósito de finalizar as atividades da semana e estimular reflexões sobre os mais diferentes temas da vida. O silêncio e a atenção faziam-se presentes nesse momento singular. Nada de prosas e celeumas. Após o término do comunicado, os idosos aplaudiam e teciam comentários sobre o que haviam ouvido.

Percebi, ainda, que a rotatividade dos alunos, ao longo do período da pesquisa, foi intensa. Muitos idosos viajavam a lazer, adoeciam ou tinham de resolver problemas familiares. Ademais, não raramente, alunos de outros horários apareciam na turma de 6h 50 ou acontecia o inverso. Não obstante tais peculiaridades, a base do grupo era homogênea. A grande maioria da turma era de idosos, mas poucos sujeitos, na faixa de 50 anos, se faziam presentes.

Constatei, durante as aulas, que o professor não cobrava a execução de movimentos perfeitos. Cada aluno tinha a liberdade de realizar e se exercitar da forma como conseguia. O “Senhor Líder”, por pesar 175 quilos, costumava conversar e realizar as atividades com cautela. Mesmo com toda parcimônia, ele deixava a piscina com a respiração ofegante. Adicionalmente, o “Senhor Falante” utiliza marca-passo – em decorrência de uma cardiopatia severa –, além de conviver com um grave problema de coluna, fruto de um acidente automobilístico. Sendo assim, a prática de hidroginástica era, naquele horário, bastante flexível.

6.2 Interação com o grupo de hidroginástica

Após alguns dias observando a turma, questionei o professor se poderia participar das aulas subsequentes. Era chegado o momento de me inserir efetivamente no grupo, de realizar a observação participante. A resposta foi positiva. “Sem problemas, Gustavo”. Nesse dia, o tempo estava nublado. Assim como os idosos, tomei uma chuveirada e entrei na piscina. Os olhares eram de curiosidade. O professor comunicou aos presentes que eu passaria a frequentar as aulas, pois estava desenvolvendo uma pesquisa de mestrado. Imediatamente, o “Senhor Personal” apontou para a senhora que, até então, era a mais nova da turma e disse: “Agora, temos alguém mais jovem que você”. O grupo sorriu e passou a indagar-me sobre a proposta de minha investigação. Nesse momento, uma fina chuva, atípica para aquele período do ano, começou a cair. As atividades, todavia, seguiram normalmente.

No transcurso da aula, o professor lembrou: “Turma, na próxima quinta-feira, teremos o café do grupo”. “Na última quinta-feira de cada mês, os alunos e o professor reúnem-se para tomar café da manhã após o término das atividades de hidroginástica. É um momento de confraternização e bagunça da turma. Cada um leva alguma coisa”, explicou-me o “Senhor Falante” ao perceber que não estava entendendo do que se tratava.

Após tomar ciência das regras do encontro, voltei minha atenção, novamente, para as orientações do professor. “Turma, levanta só o braço direito”, disse ele. Nesse instante, o “Falante” me convidou para o “Café da Fofoca”. Acreditei que o “Café da Fofoca” era o café que o professor mencionara anteriormente, mas o aluno respondeu: “Não, não. O “Café da Fofoca” acontece após cada aula. Tomamos um café e falamos mal da vida alheia. Vamos?”. Como bem destacam Flores-Pereira e Cavedon (2009), os

pesquisadores são submetidos a “ritos de passagens”, que irão determinar o tipo de relação estabelecida entre os participantes do grupo e o investigador.

Após o término da aula, dirigi-me para o local que, segundo os organizadores, acontecia o “Café da Fofoca”. Sentado numa mesa aguardava os meus colegas de turma. O tempo passava. Esperei, aproximadamente, vinte minutos e observei um grupo de idosos deixando o vestiário masculino. Eram os membros do “Café da Fofoca”. O grupo era, basicamente, de homens, uma vez que as senhoras da turma costumavam deixar o clube mais cedo, para realizar atividades domésticas – ver Figura 8.



Figura 9. O “café da fofoca”

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

A mesa ficava próxima a uma escada. Desse modo, “os fofoqueiros de plantão” tinham visão privilegiada de quem chegava e saía do clube. Os transeuntes eram, sempre, saudados com a frase: “Bom, dia! Quer um cafezinho?”. De quando em quando, os passantes sentavam-se à mesa conosco. O ambiente era de harmonia e de descontração. Os encontros duravam em torno de 1h e 30 min e abordavam assuntos os mais variados possíveis. Teciam comentários sobre os colegas de turma, falavam de suas vidas e

mostravam vídeos e notícias. Algumas crianças, que iam para a aula de natação, transitavam ao redor da mesa. Era o encontro de diferentes gerações. Ao longo da pesquisa de campo, portanto, os idosos do “Café da Fofoca” estiveram mais próximos a mim.

À medida que o tempo passava, crescia a minha interação com os alunos dentro e fora da piscina. Comecei a participar do grupo no Whatsapp, que estendia a comunicação para além do ambiente aquático. No meio digital, eles compartilhavam fotos de viagens, notícias, comunicados sobre faltas, piadas, enfim, um conteúdo diversificado. Diferentemente do “Café da Fofoca”, quase todos os alunos estavam no grupo digital, com exceção de quem não dispunha de um *smartphone*. Para o professor, essa ferramenta era particularmente importante, pois obtinha informações sobre seus alunos. Para mim, o recurso depurava certos particularismos dos idosos, muitas vezes, mimetizados no interior da piscina.

Ao longo das aulas, ainda que conversasse bastante com os meus colegas de turma, executava todos os movimentos solicitados pelo professor. A tarefa era um tanto mais espinhosa do que parecia. A resistência da água forçava os meus músculos. Acredito que, ao longo dos quatro meses de investigação de campo, ganhei massa muscular e condicionamento físico. Todavia, ganhei, acima de tudo, o convívio com um grupo humanista fraterno e singular.

Seguramente, o café da turma era um dos momentos mais aguardados no mês. O professor liberava o grupo mais cedo, cerca de 20 minutos antes do horário usual. Cada aluno levava a sua contribuição. No meu caso, entrei no rateio como se aluno fosse. A mesa era farta. Ao contrário do “Café da Fofoca” – limitado à café e a biscoitos –, o evento tinha pães variados, bolos, café, sucos e chocolate quente. O professor, também, participava da confraternização.

Os idosos alimentavam-se com volúpia e, como acontecia nas aulas, os assuntos não se esgotavam. Nos quatro meses de investigação de campo, foram realizados dois cafés – setembro e outubro. No mês de novembro e dezembro, a atividade, adquiriu contornos diferentes. No primeiro, foi realizado um almoço em alusão ao aniversário do professor – atividade da qual não pude participar, tendo em vista compromisso já assumidos em decorrência do meu trabalho de pesquisa. Já no segundo, o café transformou-se na confraternização de fim de ano da turma – ver figura 10.



Figura 10. Confraternização de fim de ano da turma
Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

O encontro de fim de ano estava, relativamente, vazio. O “Senhor Surfista” havia feito um procedimento dermatológico e permaneceu fora da piscina. Após o término da aula, a última do ano, os alunos aglomeraram-se ao redor da mesa. Um senhor – que não participou das entrevistas – disse: “Pessoal, até ano que vem. Vou sair mais cedo, pois farei uma ultrassonografia agora. Boa confraternização”. À proporção que ele deixava o clube, um grupo de alunos, que não havia feito a aula, chegava para a reunião da turma.

Como toda quinta-feira, o professor leu a mensagem. Dessa vez, contudo, o texto continha dizeres de Feliz Natal e de Próspero Ano Novo.

Com os idosos sorri, com os idosos transpus os obstáculos da investigação, com os idosos mais bem compreendi as vicissitudes do envelhecer, com os idosos vivi momentos prolíficos, com os idosos “nasci na fonte serena do mundo”.

6.3 Os idosos da hidroginástica

a) “Senhor Líder”

O “Senhor Líder” é coronel da reserva do Exército Brasileiro e praticante de hidroginástica há dez anos. Apreciador de whisky, o idoso pesa 175 quilos e, no passado, chegou a pesar 195 quilos. Quando jovem, “Líder” era exímio jogador de futebol, como asseverou o seu amigo de Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), o “Senhor Personal”. Mais recentemente, pelo excesso de peso, abandonou as caminhadas e passou a realizar hidroginástica, única atividade física de sua rotina. Costuma frequentar ora a turma das 8h 30, ora a turma de 6h 50, pois tem de levar a filha ao colégio e cuidar do filho recém-nascido. Pela sua personalidade carismática, o coronel, normalmente, torna-se o centro das conversas dos demais. Ao retornar de suas eventuais ausências, é sempre atualizado pelos colegas.

b) O “Falante”

O Senhor Falante chegou a pesar, em tempos pretéritos, 140 quilos. Apesar da redução de peso, em virtude da prática regular de atividade física, o idoso convive com acentuado problema de coluna, em decorrência de um acidente automobilístico. Além disso, faz uso de marca-passo, pois sofrera, anos antes, uma parada cardiorrespiratória.

Ilustre orador, Falante vangloria-se, em tom descontraído, de sua história e de sua cidade natal - Mossoró-RN, o que é motivo de brincadeira pelos demais alunos. As narrativas do idoso, por mais estapafúrdias, alegram o ambiente. Além da hidroginástica, ele realiza pilates, mas que, no momento, está afastado, em virtude de arritmias cardíacas.

c) O “Senhor Personal”

O “Senhor Personal” é coronel da reserva do Exército Brasileiro e praticante de hidroginástica há sete anos. Em decorrência de problemas no joelho, teve de se afastar de uma de suas principais atividades: a musculação. Nos dias de aula, “Personal” busca o seu colega – o aluno que faz uso de medicamento psiquiátrico – em casa. O militar, ao longo das sessões de hidroginástica, auxilia e estimula o seu colega a executar os movimentos. Atento a tudo e a todos – com o seu jeito carioca –, “Personal” transforma a piscina num espaço de alegria e solidariedade. O “Café da Fofoca” só ocorre com sua presença, afinal, o café é, gentilmente, preparado por sua esposa – companheira de vida e de hidroginástica.

d) O “Senhor Surfista”

O “Senhor Surfista” é administrador de empresas aposentado e o mais idoso da turma. Com 82 anos, “Surfista” esbanja vitalidade. Diferentemente de alguns alunos, ele realiza, em sua maioria, todos os exercícios propostos. Ao longo de sua vida, praticou as mais variadas atividades físicas, quais sejam: futebol, tênis, natação e surf. Viúvo, vive com sua atual parceira e pratica hidroginástica há sete anos. Mesmo morando ao lado do Círculo Militar, cerca de um quarteirão, o idoso desloca-se de carro para o clube. Costumeiramente, ele estaciona o veículo “em sua vaga”, ao lado da ambulância da agremiação.

e) A “Senhora Cuidadora”

A “Senhora Cuidadora” pratica hidroginástica há 15 anos. Por cuidar do marido, falta, constantemente, as aulas. Mais retraída, “Cuidadora” costuma conversar com suas colegas de turma de forma pontual. Mesmo assim, está presente em todas as atividades festivas do grupo. Adoradora e praticante de dança de salão, caminha e faz pilates – embora esteja afastada há seis meses desta última modalidade. Com seus olhos azuis, está atenta a todos os colegas da turma.

f) A “Senhora Felicidade”

A “Senhora Felicidade”, após o falecimento de seu marido, viaja sempre que possível. No mês de outubro foi para Miami -EUA, onde permaneceu por duas semanas. Realiza trabalho voluntário e cuida de seu irmão que enfrenta problemas com o alcoolismo. Durante as aulas, é a mais falante. Não raramente, “Felicidade” esquece de fazer os exercícios durante as aulas, pois está malhando “a língua”. Nos dias que as amigas mais próximas faltam, a idosa costuma ouvir do professor: “está até suada”, já que executa os exercícios com mais afinco. Carinhosa e vaidosa – sempre com as unhas feitas – tem como marca registrada o excesso de protetor solar em seu rosto, que fica bastante esbranquiçado. Ao término da sessão de hidroginástica, veste o seu tradicional roupão branco.

g) A “Senhora Trabalhadora”

A “Senhora Trabalhadora” costuma faltar com certa regularidade, pois, esporadicamente, ainda advoga. Além de hidroginástica, “Trabalhadora” faz RPG – em virtude de um problema pontual no braço –, pilates e caminhada. Deseja, todavia, retomar a dança de salão que, segundo ela, gostava de praticar com as amigas. Após as aulas,

passa batom e cuida com esmero da aparência. Por morar pelo do clube, desloca-se a pé para as sessões de hidroginástica e, por conseguinte, jamais chegou atrasada. Embora tímida, conversa com todos os amigos da turma e tem como uma de suas características os óculos escuros, colocados, sempre, depois das aulas.

h) A “Senhora Solidária”

Por um problema pontual de saúde, a “Senhora Solidária” está afastada da prática de atividades físicas. “Solidária” convive com dores, decorrentes da hérnia de disco, e, por esse motivo, não realiza todos os exercícios propostos. Na medida do possível, procura participar das atividades festivas da turma e está, sempre, disponível para ajudar os demais. Não obstante os problemas de saúde, a idosa esbanja vitalidade. Por morar um pouco mais afastada do clube, ela dirige o seu carro, mesmo aos 81 anos. Costuma organizar os encontros da turma e fala, constantemente, sobre receitas de doces e salgados.

i) A “Senhora Viajante”

A “Senhora Viajante” adora conhecer o mundo. Mesmo casada, suas viagens são, normalmente, realizadas com outras senhoras, com o espírito de aventura. Extremamente extrovertida, estava, durante o período de entrevistas, planejando um tour pela Europa – que inclui, numa das etapas, um cruzeiro. Com seu cabelo curto, “Viajante” é uma das mais comunicativas. Por estar constantemente viajando, a idosa falta as aulas com relativa frequência. Durante muitos anos, morou em Brasília, mas tem orgulho de ser cearense.

6.4 O processo de entrevistas

O processo de entrevistas foi, para mim, a atividade mais difícil ao longo do trabalho de campo. Embora muito receptivos, os idosos ausentavam-se das aulas de hidroginástica com frequência. Havia projetado a participação de 30 idosos – 15 da hidroginástica, 15 da caminhada. Todavia, o número foi alterado, em decorrência do que se sucedeu ao longo dos quatro meses de investigação nos *loci*.

No terceiro mês com o grupo de hidroginástica, convidei-os a participar do processo de entrevistas. O “Senhor Personal” disse: “Vai ter delação premiada aqui”. O clima foi de descontração. Ao longo das aulas, averiguava a disponibilidade do idoso que pretendia entrevistar, sem qualquer tipo de imposição ou marcações de horário. É conveniente, preliminarmente, que fique claro a inexistência de um cronograma rígido para esse momento, a fim de respeitar a disponibilidade de cada participante.

Optei por começar com os membros do “Café da Fofoca”, uma vez que eles permaneciam após as aulas, além de serem mais próximos a mim. Realizei grande parte das entrevistas no Círculo Militar. Uma delas, porém, ocorreu na casa da entrevistada, mais precisamente, da “Senhora Solidária”. Ela estava temporariamente afastada das atividades, tendo em vista recuperar-se de problemas relacionados à saúde.

Antes de iniciar as entrevistas, lia, com meticulosidade, o TCLE para os idosos. É oportuno frisar que, no caso das senhoras, a grande maioria não autorizou o uso de suas imagens para este trabalho. “Eu prefiro que não, meu filho. Nem me arrumei”, disse a “Senhora Trabalhadora”. No caso dos homens, nenhum deles manifestou preocupação com a aparência. Assim como evidenciado no trabalho de Filgueira et al. (2018), com idosos praticantes de dança flamenca, o zelo com a imagem pessoal foi, também, constatado nas praticantes de hidroginástica. O uso de batons e esmaltes, além das toucas

de banho, eram itens básicos no complemento da indumentária das senhoras. Mesmo com tais adornos, elas não se consideraram confortáveis para expor suas imagens.

A partir da pergunta disparadora – o que significa para o (a) senhor(a) praticar atividade física? – os idosos externaram suas opiniões. As entrevistas surpreenderam-me. Contrariamente ao que havia imaginado, os depoimentos dos participantes enfatizaram a temática da saúde, sobretudo, física. “O benefício da saúde. A gente vê que algumas taxas...já aconteceu de eu tirar exames, quando estava nas atividades, e as taxas baixarem. Taxas altas como colesterol, ácido úrico, colesterol, essas taxas baixam”, relatou a “Senhora Cuidadora”. Nas demais entrevistas não foi diferente. O foco incidiu, também, na perspectiva fisiológica concernente à atividade física. Conforme o “Senhor Personal”, “com o passar do tempo, a gente sabe que há um decréscimo na nossa condição orgânica e, através da atividade física, nós conseguimos prolongar uma situação de uma boa qualidade de vida”.

Após a realização de algumas entrevistas comecei a apresentar dificuldades em atrair novos participantes, muito embora estivesse em sintonia com o grupo. O tempo passava, a dificuldade aumentava e o prazo do cronograma estreitava-se. Costumava ouvir as seguintes frases: “Assim que voltar de viagem, a gente faz a delação”, “Tenho que voltar, pois meu marido tem Alzheimer. Só toma café comigo do lado”, “Vou trabalhar agora” e “Vou ao médico”.

As entrevistas quase que diárias, tornaram-se mais espaçadas. Certos dias, deslocava-me para o campo de pesquisa, mas retornava com o gravador vazio de novos dados. Eram os percalços do campo, os quais sempre ouvi de pesquisadores mais experientes. Sem embargo, tive de, assim como as águas do verso de Arantes (2012) “levar fertilidade ao sertão”.

No decorrer dos quatro meses de incursão no campo, a minha relação com os idosos foi plasmada por laços de união e camaradagem. Em vários momentos, duvidei se, o que estava a fazer, era o correto. Afinal, sou um jovem pesquisador e, no caso, esta é minha primeira investigação de grande porte. Nas entrevistas, encontrei indícios que progredia no caminho certo. Tomo a liberdade de transcrever um excerto: “Na realidade, pra ser bem sincero com você, o primeiro benefício é o benefício social. Primeiro de estar aqui ao seu lado e dos colegas que nos trazem alegria todos os dias”, disse o “Senhor Líder”.

6.5 Relatos da caminhada

Você não sabe o quanto eu caminhei
Pra chegar até aqui
Percorri milhas e milhas antes de dormir
Eu nem cochilei
Os mais belos montes escalei [...]
(Garrido, Ghama, & Farias, 1998)

Conforme os versos de Garrido et al. (1998), repleto de metáforas, a vida é um constante caminhar. Caminhamos para a escola, caminhamos para novos desafios profissionais, caminhamos para novas etapas do ciclo vital, enfim, estamos em um permanente peregrinar. Este trabalho, contudo, cinge-se a um caminhar específico: o caminhar como atividade física.

No mês de setembro, iniciei o trabalho de campo com a turma do Projeto de Extensão “Caminhada da Saúde”, realizado nas dependências da Universidade de

Fortaleza – quase uma semana após a inserção na turma de hidroginástica. Era segunda-feira. O despertador tocou. O relógio marcava 5h 45. Os raios solares iluminavam uma parte da minha cama. O tempo estava bom, propício para a prática de atividade física. Diferentemente das aulas de hidroginástica, trajava uma blusa, bermuda e um par de tênis. Por residir cerca de 7 quilômetros da Universidade, deslocava-me de carro para o ambiente investigativo. Diário de campos em mãos, material arrumado, estava pronto para percorrer novas veredas em minha pesquisa.

Como qualquer grande cidade do Brasil, o trânsito já era movimentado ainda cedo. Estacionei o carro próximo ao ginásio, local em que, segundo a professora responsável, ocorreriam as aulas. Ao contrário do Círculo Militar, cercado de imponentes edifícios, o entorno da Universidade é rodeado por uma comunidade carente, a comunidade do Dendê, situada no bairro Edson Queiroz – ver Figura 11.



Figura 11. A Comunidade do Dendê

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

Os que ali vivem são auxiliados pela Universidade, que disponibiliza oportunidades de emprego para moradores, bem como presta serviços de saúde à população local, além de oferecer atividades variadas – como é o caso do projeto

“Caminhada da Saúde”. Por essa razão, a grande maioria dos idosos, que integram o programa de caminhada, reside no Dendê.

Ao chegar no ginásio, notei a presença de um grupo de idosos. Eles estavam aguardando o início da aula. A conversa era tamanha, que abafava o som dos pássaros, comuns na parte externa da instalação. Algumas senhoras falavam sobre consultas médicas, ao passo que outras dialogavam sobre peças de roupas. Os senhores, por sua vez, costumavam conversar mais timidamente. Num dado momento, os alunos foram convocados a adentrar em uma das quadras, ponto de partidas de todas as aulas.

No primeiro dia em campo, fui surpreendido. O projeto “Caminhada da saúde” não se restringia, tão somente, à atividade de caminhada, mas abrangia atividades como dança e exercícios funcionais. O grupo era numeroso, cerca de 35 idosos, em sua maioria, mulheres. Três homens, apenas, participavam das atividades. Alguns acompanhantes ou pessoas – não idosos com limitações de saúde – somavam-se ao quadro de praticantes. Vale destacar que as aulas eram ministradas por estagiários – oito alunos do curso de Educação Física em vias de concluir a graduação –, que ficavam sob o olhar atento da professora coordenadora do projeto.

A estrutura das aulas variava a cada dia. As sessões eram, sempre, planejadas por uma dupla de estagiários, ficando os demais com o papel de auxiliares. Geralmente, as atividades tinham início com o alongamento, seguido da caminhada ao redor das quadras (na parte interna do ginásio) – ver Figura 12



Figura 12. Parte interna do ginásio

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

Esta última atividade possibilitava mais interação entre os idosos, uma vez que eles conversavam a maior parte do percurso. Enquanto isso, os estagiários preparavam a trilha sonora para a execução dos exercícios funcionais.

Para este momento, a turma era dividida, quase sempre, em seis grupos. Bambolês, cones, halteres, anilhas, bolas, bastões e faixas elásticas de todas as cores cobriam o piso de madeira. Os alunos valiam-se de tais instrumentos para a execução dos exercícios funcionais, destinados a trabalhar diferentes grupos musculares. Um dos estagiários ficava no centro da quadra e orientava a troca de estação. Os demais estagiários explicavam como deveria ser feito o exercício e o número de repetições a serem realizadas. Nessa parte da aula, o foco incidia sobre o movimento dos alunos. As correções eram feitas individualmente.



Figura 13. Momento da aula funcional

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

As conversas, naquele ambiente, limitavam-se a breves comentários sobre as atividades. “Esse aí não consigo fazer”, retrucou a “Senhora Graciosa” para uma de suas colegas. Notei, ainda, que o tempo entre cada circuito obedecia a um intervalo rígido, o que dificultava a interação dos idosos. “Troca de estação!”, orientava o estagiário, postado ao centro da quadra. Nesse instante, os alunos, comumente, ficavam confusos quanto ao novo ciclo de exercícios. “Estou perdida. Tenho que ir pra onde?”, perguntou a “Senhora Caminhante” para a colega. Era nítido que os idosos apresentavam dificuldades para se repositonar, quando da troca de estação. Em certa medida, a comunicação estagiário-aluno era prejudicada, porquanto os instrutores desconheciam o nome dos idosos.

Em determinados dias, as sessões de caminhada ocorriam na parte externa do ginásio. Nessas ocasiões, o grupo de alunos ficava mais agitado. A oportunidade de caminhar ao ar livre e o contato com os raios solares pareciam estimular os idosos. O som das conversas misturava-se com o piar das aves e do barulho dos carros que trafegavam pelo campus universitário. O terreno era um tanto irregular, ao contrário, da superfície do ginásio. A meu ver, essa característica pouco importava ao grupo. Constatei que,

contrariamente aos exercícios funcionais, cada idoso seguia o seu ritmo na caminhada.

“Eu vou no meu ritmo, mas eu chego lá”, disse a “Senhora Sorridente”.

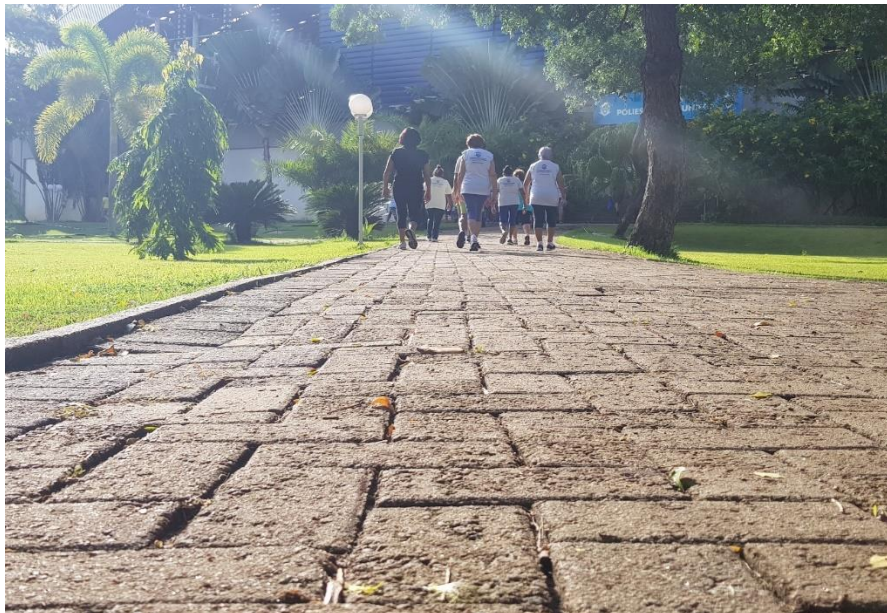


Figura 14. Caminhadas externas

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

Nos dias de chuva, as atividades do projeto ficavam limitadas à área interna do ginásio. Para evitar a entrada de água na instalação, os funcionários da Universidade fechavam os imensos basculantes, posicionados nas extremidades do estabelecimento poliesportivo. O ambiente ficava escuro, em decorrência da falta de luz natural. A fim de minimizar a penumbra, as luzes do local eram acesas.

Outra atividade que despertava interesse por parte do grupo era a dança. As senhoras sorriam e dançavam os estilos mais variados possíveis, tais como: funk, forró, eletrônica e samba. Um dos estagiários ditava os passos a serem executados. As idosas bailavam da maneira que mais bem lhes conviessem. Já os homens, gingavam com passos um tanto claudicantes e acanhados.

6.6 Interação com o grupo de caminhada

Similarmente às aulas de hidroginástica, considerei plausível, após sistemáticas observações, integrar-me – enquanto pesquisador – ao grupo de idosos. Infelizmente, em virtude do tamanho da turma, não pude interagir, amiúde, como gostaria. Em que pese tais obstáculos, fui recebido de braços abertos, não apenas pelos alunos, bem como pela professora e pelos estagiários. A responsável pelo projeto apresentou-me aos envolvidos e aos idosos.

Já nos primeiros momentos com a turma, fui apelidado, carinhosamente, de “professor” por alguns idosos. “O professor vai fazer a aula com a gente hoje?”, perguntou a “Senhora Alegria”. A meu ver, a alcunha guardava relação com a minha aparência. Por ser mais novo, os alunos acreditavam ser eu um dos estagiários.

Ao longo das caminhadas, em especial, busquei estabelecer os primeiros contatos com possíveis participantes. Era o momento ideal para interagir, haja vista que estavam mais receptivos. Buscava conhecer nomes e características individuais. Como o grupo era extenso – e se dissipava com facilidade –, tive, infelizmente, de fazer abordagens pontuais. Sempre acolhedores, os alunos falavam de suas vidas e perguntavam especificidades de minha pesquisa. “Aqui é uma benção. Os idosos sofrem preconceito na sociedade. Mas, graças a Deus, eu nunca sofri”, relatou a “Senhora Graciosa” ao caminharmos ao redor do ginásio.

À medida que o tempo passava, o meu vínculo aumentava com todos aqueles que comigo ombream no decorrer dos quatro meses de incursão no campo. Embora a interação, de caráter verbal, tenha sido mais incipiente do que gostaria, os sorrisos e o auxílio mútuo nos exercícios, forjaram um ambiente de proximidade.

Com eles, realizei todas as atividades propostas: dancei quadrilha (mesmo fora de época), fiz abdominais e exercícios de calistenia. Numa das sessões, enfrentei um grande desafio: sustentar uma bola de tênis com a cabeça, tendo por parceira a “Senhora Alegria”, com 1,50 metro. A tarefa tornou-se ainda mais difícil, em face de nossas diferenças de altura de, aproximadamente, 40 centímetros.

A aula do Dia das Crianças foi mais lúdica. Assim como os idosos, estava ansioso, pois participaria do jogo Batata-quente. Aos “perdedores”, cabia a tarefa de responder a certos questionamentos dos estagiários, tais como: brincadeiras da infância, o que significava ser criança, alguma lembrança da infância, dentre outros. Num gesto lisonjeiro, os alunos ganharam, ao final da sessão, pirulitos e abraços dos estagiários.

Como já dito, a comunicação entre os idosos era superficial ao longo das aulas. Ao mesmo tempo, a turma parecia unida e a amizade aparentava ser pungente. Ao término das atividades, os alunos dispersavam-se rapidamente, o que me despertou curiosidade. Certo dia, resolvi seguir o agrupamento mais numeroso. De repente, a surpresa: o “café da fofoca” dos caminhantes era caminhando, retornando para casa, retornando à comunidade do Dendê. O grupo compunha parte significativa da turma. Outro contingente vinha, a pé, das cercanias – como a “Senhora Sorridente” – ou de ônibus – como “a Senhora Alegria”.

O retorno aos lares era marcado por amplo espectro de assuntos. Invariavelmente, os diálogos versavam sobre exames de saúde, tarefas diárias e temas familiares. “Professor, o senhor por aqui”, expressou a “Senhora de Rosa”. A conversa perdurava por, aproximadamente, dez minutos, uma vez que o Dendê é vizinho à Universidade. Quando chegavam aos limites da comunidade, os idosos dissipavam-se por entre as ruas e seguiam para casa.



Figura 15. O retorno para casa

Fonte: Acervo pessoal do autor (2018)

Enquanto os idosos retornavam a seus lares, a professora reunia-se com os estagiários, visando a efetuar correções da aula. O encontro tinha duração de 20 minutos aproximadamente. Nesse momento, eu atualizava o diário de campo, pois como não era “professor” – talvez uma espécie de aluno, assim como os demais idosos – não participava da reunião, conforme solicitado pela professora. Entendia ser este o momento de necessária privacidade para a professora e os estagiários.

Certamente, o encontro de fim de ano, em particular, avivou o espírito de união e confiança em relação a mim. Era o último dia de aula. Ao contrário das demais sessões, não haveria exercício. Muito idosos, inclusive, trajavam roupas mais casuais. Inicialmente, o grupo iria se reunir na parte externa do ginásio, cercada por uma área verde. Como chovera, horas antes, o local estava umedecido. Consequentemente, o encontro foi realizado em um recinto fechado do estabelecimento poliesportivo, mais precisamente, uma sala.

As cadeiras foram posicionadas de forma circular. Ao centro, uma mesa com uma ceia. A professora fez uso da palavra. Em seguida, uma idosa representou os demais

alunos em um discurso emocionante. Posteriormente, teci algumas palavras de agradecimento. Logo em seguida, algumas manifestações dos idosos se fizeram ouvir: “Professor, você virá no próximo semestre”? “espero que consiga fazer um ótimo trabalho” e “sentiremos sua falta”. Mesmo com alguns obstáculos, inerentes a qualquer pesquisa, testemunhei, ao longo dos quatro meses, um amalgama de confiança e desvelo com o próximo, inclusive, comigo. Junto aos idosos “percorri milhas e milhas antes de dormir”.

6.7 Os idosos da caminhada

a) A “Senhora Graciosa”

A “Senhora Graciosa” é a mais idosa da turma e umas das mais antigas participantes do projeto. Com 83 anos, ela esbanja lucidez e condicionamento físico. Mora nas proximidades do Dendê com o neto. Por vezes, queixa-se de ficar muito tempo sozinha em casa. A idosa deixou de frequentar por mais de um mês as atividades do projeto, em decorrência de uma cirurgia na bexiga. Admiradora de Luiz Gonzaga, costuma dançar entre um exercício e outro. Com voz serena e por ter sempre uma fala acolhedora, aparenta ser o “xodó” da turma.

b) O “Senhor Engraçado”

O “Senhor Engraçado – termo que ele mesmo se atribui – sofre de bursite nos dois braços, além de dores na coluna, em virtude de alguns bicos de papagaio. Além disso, convive com os incômodos nos dois joelhos, decorrentes de artrose. Em tempos passados, enquanto pintor, tinha de carregar enorme quantidade de peso. Sempre sorridente, conhece a grande maioria dos funcionários da Universidade. Afinal, frequenta a

instituição há quase 20 anos. No passado, fazia natação na piscina do campus. Atualmente, limita-se ao projeto de caminhada, sempre acompanhado da neta e da esposa. Tem como marca característica o seu bigode esbranquiçado, que se movimenta constantemente, já que está sempre sorrindo.

c) A “Senhora Sorridente”

A “Senhora Sorridente”, como o próprio pseudônimo indica, está sempre sorrindo ao praticar atividade física. “Sorridente” costuma caminhar devagar e, geralmente, é uma das últimas a chegar. É possível avistá-la de longe, tendo em vista seu cabelo bastante brancacento. Com problemas de circulação, a idosa utiliza meias de compressão e, por tal dificuldade, pretende adicionar a hidroginástica em sua rotina. Sua voz é baixa. Seu sorriso agradável é “adornado” por algumas restaurações prateadas.

d) A “Senhora Alegria”

A “Senhora Alegria” costuma, durante as aulas, gargalhar ao fazer os exercícios. Com audição reduzida num dos ouvidos, utiliza aparelho para escutar com mais clareza. Por questões de violência na cidade, desloca-se para a Universidade de ônibus. A idosa realiza, com parcimônia, exercícios que envolvem a rotação da cabeça, pois alega ter labirintite. Por sentir dores no corpo, em virtude da osteopenia, segue o conselho de sua médica e pratica atividade física com regularidade. Medindo aproximadamente 1,50 metro, ela se destaca por sua reduzida estatura, bem como por sua camisa desbotada.

e) A “Senhora Caminhante”

A “Senhora Caminhante”, mora com o irmão, que, segundo ela, é surdo-mudo. A residência da idosa é afastada da Universidade, mas, mesmo assim, vem caminhando com

algumas amigas do projeto. Há alguns anos, ela teve câncer de mama. Todavia, queixa-se dos problemas na articulação, que, de acordo com ela, são naturais da idade. Com poucos cabelos, de coloração arruivada – que realçam a sua presença – está sempre cercada por sua “patota” de amigas. Muito receptiva, “puxa assunto” com enorme facilidade.

f) O “Senhor Fortaleza”

O “Senhor Fortaleza” jogava futebol, desde pequeno. Afinal, seu pai criou 20 filhos – atualmente, 14 estão vivos. Dos 19 irmãos, oito jogavam no time de futebol do genitor. “Fortaleza” era um deles. Todavia, há aproximadamente 12 anos, o idoso sofreu um acidente de moto, ficando em coma por um mês. Os médicos cogitaram amputar a sua perna. Com o apoio de sua atual companheira, “Fortaleza” afirma que a atividade física é, para ele, “uma vida que nasce”. Por fazer fisioterapia e psicoterapia costuma sair mais cedo das aulas. Todavia, a sua perna está em perfeito estado, a ponto de correr e executar quase dos os exercícios. O idoso lembra que, ao entrar no projeto, o grupo limitava-se ao público feminino, o que o deixava um pouco desconfortável.

g) A “Senhora Saúde”

A “Senhora Saúde” é casada com o “Senhor Engraçado”. Por problemas de saúde – diabetes, pressão-alta e obesidade –, ela começou a praticar atividade física regular. Tem notado alguns benéficos desde então, tais como: diminuição da pressão (era 18/10 e, atualmente, é 12/8), redução de peso (pesava acima de 90 quilos e, no momento, pesa 82 quilos) e diminuição dos índices glicêmicos. Tímida nas aulas, “Saúde” mostra-se focada ao executar os exercícios. Costuma suar bastante no decorrer das sessões, de modo

que seus óculos escorregam do nariz. Seu traje casual não é, exatamente, o mais adequado à prática da modalidade, o que não a impede de executar todos os exercícios.

h) A “Senhora Carinhosa”

A “Senhora Carinhosa” lida com uma série de problemas de saúde, dentre os quais: diabetes, colesterol e pressão alta. Por esse motivo, faz uso de muitas medicações, como, por exemplo, insulina. Anos antes, contraiu Chikungunya. Ainda se queixa das dores decorrentes da doença. A idosa preocupa-se com os namoros dos netos, que saem sem “dar muita explicação”. Merendeira aposentada, “Carinhosa” começou a trabalhar aos 13 anos como doméstica. Aparenta estar sempre cansada e, vez por outra, costuma sentar num banco entre um exercício e outro.

i) “A Senhora de Rosa”

A “Senhora de Rosa”, costuma trajar uma blusa de coloração Rosa. Pelo excesso de peso e elevação nos índices de colesterol, a idosa, orientada pelos médicos, passou a caminhar com regularidade. “Senhora de Rosa” queixa-se de dores na coluna, decorrentes do peso, além de consequências físicas oriundas de problemas na glândula tireoide. Seu cabelo é curto, não passa dos ombros. Calada, aparenta estar sempre cansada. Em certos exercícios, senta-se num dos bancos e assiste às aulas sem, contudo, caçoar das amigas de turma.

6.8 O processo de entrevistas

Assim como na hidroginástica, o processo de entrevistas não foi simples. Como os caminhantes seguiam para seus lares, logo após as atividades do projeto, vi-me forçado

a fazer as entrevistas durante as aulas. Elegi, como destacado por Flores-Pereira e Cavedon (2009), informantes que, a meu modo de ver, eram porta-vozes do discurso oficial ou que falavam de modo mais livre em relação ao grupo. Desse modo, antes de iniciar as atividades, convidava o participante selecionado e nos dirigíamos a um banco, localizado na parte externa do ginásio. Era inviável realizar as entrevistas no interior da instalação esportiva, tendo em vista que a música – para estimular a execução dos exercícios – ecoava no ambiente.

Minha preocupação por retirar um aluno a cada sessão, deixou de existir tão logo observei, já nas primeiras entrevistas, que a maioria dos caminhantes havia participado de outras pesquisas. O “Projeto Caminhada da Saúde” é palco de estudos dos mais diferentes cursos da Universidade, em especial, da Nutrição e da Medicina. É forçoso reconhecer que esta prática, em certa medida, trouxe prejuízo à observação participante, pois, diferentemente da hidroginástica, não pude acompanhar integralmente todas as sessões de caminhada.

Similarmente as entrevistas no Círculo Militar, lia o TCLE, com minúcia, junto aos idosos. Embora humildes, todos sabiam assinar seus nomes – alguns, em particular, apresentavam dificuldades, em virtude do grau de instrução ou não dispunham dos óculos no momento. Tomei certas medidas no sentido de minimizar o desconforto dos idosos, por intermédio de brincadeiras e diálogos menos protocolares. “Rapaz, minha letra não é muito boa”, disse o “Senhor Engraçado”. Imediatamente, eu respondi: “Fica tranquilo, pois a minha letra é pior que a de médico”. Em seguida, “Engraçado” gargalhou e sentiu-se mais à vontade. A interação do etnógrafo com os participantes da pesquisa ocorre de modo cíclico, ou seja, com momentos de maior desconfiança e momentos de maior empatia (Flores-Pereira & Cavedon, 2009).

No fim do semestre, faltavam, para que tivesse uma base de dados mais robusta, ouvir alguns idosos. Busquei, assim, a colaboração de caminhantes, não constantes no planejamento inicial. Uma senhora, gentilmente, colocou-se à disposição para participar. Na leitura do TLCE, contudo, ela manifestou o seu desejo de se abster da pesquisa. “Desculpa, mas não posso te ajudar. Não me sinto preparada para responder isso daí”. Posteriormente, fui mais bem-sucedido com os demais idosos.

Ao longo das entrevistas, constatei que a grande maioria das mulheres, realizava atividades domésticas ao retornarem a suas casas. Já os homens, não raramente, desempenhavam trabalhos informais, com o propósito de complementar a renda familiar. Por essas razões, costumavam regressar aos lares apressadamente.

É importante lembrar que, a grande maioria dos idosos entrevistados, participou de um projeto do Corpo de Bombeiros anos antes. Análogo, em certa medida, a “Caminhada da Saúde”, os bombeiros realizavam atividades de dança, caminhada e exercícios aeróbicos. Assim sendo, após a extinção do projeto dos Bombeiros, a grande maioria dos alunos migrou para à UNIFOR.

A preocupação com a saúde foi uma das principais características evidenciadas pelos caminhantes no que tange à prática de atividade física. “Saúde e bem-estar. Saúde, bem-estar, é uma coisa para a saúde da gente. A gente procurar viver bem, fazendo os exercícios, qualidade de vida. O que eu tenho a dizer é isso aí. Qualidade de vida, porque eu me sinto muito bem fazendo, fazendo exercício”, afirmou a “Senhora Caminhante”. Tal discurso se fez presente nos demais idosos, como poderá ser visto na próxima seção.

7. ANÁLISE DOS DADOS

Organizei, para a análise dos dados, o texto da seguinte forma: análise do relato etnográfico e análise das entrevistas. No que concerne às análises do relato etnográfico, fiz uma articulação entre a teoria e os dados obtidos por meio da observação participante. Por fim, as entrevistas foram perquiridas com o auxílio do *software* IRAMUTEQ.

7.1 Análise do relato etnográfico

Após a imersão no campo de pesquisa, paulatinamente, fui me afastando da realidade investigada, com o intuito de realizar as análises (Flores-Pereira & Cavedon, 2009). Após um ano desde a demarcação do campo, eu “deixava” o ambiente investigativo. Era preciso afastar-me da posição de “praticante de hidroginástica e de caminhada” para o papel de pesquisador. Era chegado o momento de interpretar os dados oriundos do ambiente investigativo.

Constatedei, por meio da vivência no campo de pesquisa, como a abordagem epidemiológica estava embrenhada nos discursos dos participantes de hidroginástica. A saúde foi evidenciada, durante à imersão, como um dos principais aspectos relacionados à atividade física pelo público pesquisado. Não obstante a visão epidemiológica seja comprovadamente hegemônica no seio da sociedade contemporânea (Alves & Carvalho, 2010; Carvalho, 2016; Damico & Knuth, 2014; Hallal & Knuth, 2011; Maciel, 2016; Maciel et al., 2018a), as entrevistas permitiram-me inferir, a título de especulação teórica, que tal realidade se faz, ainda mais presente, no universo dos idosos. Afinal, grande parte do grupo pesquisado apontou serem os benefícios à saúde física, em especial, os elementos basilares proporcionados pela prática regular de atividade física.

Aproximando a lente ainda mais, notei que os participantes não tinham como norte central a saúde somente, mas também a interação com os demais membros do grupo. “Hoje, o convívio com as pessoas é tão importante quanto o exercício físico. (...) É um convívio saudável, em todos os sentidos”, enfatizou o “Senhor Surfista”. É compreensível essa situação, posto que expressiva porcentagem dos participantes da pesquisa, passa grande parte de seus dias restritos ao ambiente familiar, quando não, sozinhos.

No tocante aos motivos para a prática de atividade física, a maioria dos entrevistados alegou a interferência de determinantes extrínsecos. “Fui indicado pelo médico para que fizesse a hidroginástica, porque ela é..a hidroginástica possibilita a diminuição do atrito e a diminuição do peso nas articulações”, expressou o “Senhor Líder”. O “Senhor Surfista”, por sua vez, iniciou as atividades a pedido da esposa: “Na realidade, foi minha mulher que empurrou mais. Já estava meio acomodado, porque gosto muito de ler. Então, às vezes, pego um bom livro e só paro quando termino. Então, estava ficando muito acomodado. Sedentário”, relatou o idoso. Encontrei ressonância desses posicionamentos na pesquisa de Maciel (2008), a qual evidenciou serem os idosos praticantes de atividade física mais predispostos a estímulos externos (recomendações sobre práticas saudáveis e a socialização), em relação à motivos intrínsecos.

De modo geral, embora gozassem de mais tempo livre – uma vez que a maioria dos entrevistados era constituída de aposentados – os idosos, ao longo das aulas e das entrevistas, sinalizaram apreensão no tocante às tarefas posteriores à sessão de hidroginástica. “Tenho que cuidar do meu irmão ao sair daqui. Ele era alcoólatra e precisa dos meus cuidados”, disse a “senhora felicidade” após uma aula. Outros idosos, por sua vez, precisavam levar filho à escola e à universidade – como era o caso do “Senhor Líder” e do “Senhor Personal” respectivamente.

Percebi, então, que o tempo livre do subgrupo pesquisado não era um tempo liberado das atividades laborais, mas liberado de encargos familiares e de cuidados com a saúde própria ou de parentes. É lícito supor, portanto, que, premidos por circunstâncias externas, os integrantes do subgrupo hidroginástica, estão pouco suscetíveis de experimentar o fenômeno do ócio.

De acordo com Monteagudo et al. (2013), o valor do ócio transcende as meras noções de tempo e atividade, uma vez que essas duas dimensões, isoladamente, desconsideram o protagonismo que o sujeito pode exercer na conversão do tempo livre e da atividade em uma experiência de ócio. Em outras palavras, o ócio não pode ser reduzido ao tempo mensurável a uma atividade específica. Ele diz respeito a uma experiência elaborada pelo sujeito que o experencia. O tempo e a atividade em si não determinam uma experiência de ócio, mas sim a percepção de quem realiza a ação.

Ao longo da imersão no Círculo Militar, não encontrei elementos que justificassem o envelhecimento satisfatório ou a experiência da atividade física humanizada, uma vez que, para os pesquisados, a atividade física configurou-se como processo para otimizar a saúde, a participação social e a segurança dos sujeitos. Expondo por outro ângulo, o fenômeno aproximou-se, salvo juízo, do conceito de envelhecimento ativo, como enfatizado por Cuenca (2017) e pela OMS (2005).

Durante os meses em que participei das atividades, a abordagem epidemiológica, pareceu-me entranhada, outrossim, nas exposições dos caminhantes. Noutros termos, os aspectos fisiológicos foram os mais evidenciados – nas entrevistas, bem como na vivência de campo. Tanto os motivos como os benefícios tinham relação com a saúde, sobretudo, biológica.

Os discursos, transmitiram-me a percepção de ter sido raríssimo o aflorar do ócio quando da prática da atividade física. A meu sentir, a única manifestação mais

identificada com o conceito– autotélico – foi a do “Senhor Fortaleza”, como se pode notar abaixo:

É gostoso, porque a pessoa de manhã, bem cedo, 7 horas da manhã, a gente pega aquele vento de manhã cedo. É por isso que venho cedo, porque a gente sente o amanhecer do dia, o vento começa a bater no corpo da gente. Da entrada da unifor, parece que eu entro na minha casa. Me sinto bem. [...] a atividade, hoje em dia, não deixo por dinheiro nenhum. Para mim, é uma vida que nasce. É, tipo assim, uma semente que a pessoa planta. No dia que você não vem, a planta fica triste.

Não seria o caminhante porta-voz de um segmento da sociedade, ainda inexpressivo, que experencia o ócio ao praticar atividade física? O trecho acima, sugere ainda que a atividade física, para o “Senhor Fortaleza”, adquiriu nova roupagem: a ação mecânica tornou-se experiência, tal como endossada por Larrosa (2014). Não se pode olvidar que somente os sujeitos capazes de se entregar à experiência sentem a potência da transformação de si, forjada por momento único, individual e de apropriação existencial; em síntese, por um tempo livre – subjetivamente falando (Oliveira et al., 2018).

O discurso isolado do Senhor Fortaleza, longe de ser um “ponto fora da curva”, parece ir ao encontro das afirmações de Cuenca (2016), Han (2016), Martins (2018a) e Munné (1980). Insta lembrar que, segundo os autores supracitados, o fenômeno do ócio é, cada mais, raro no contexto marcado por características típicas da contemporaneidade – apressamento, consumo exacerbado e hedonismo. Impende aduzir, lembrando Aquino e Martins (2007), que os sujeitos não são orientados, em face de tal contingência, para um tempo de nada fazer.

Nos demais participantes da caminhada, sem embargo, a prática de atividade física destinava-se à perda de peso ou à prevenção/acometimento de alguma doença. O foco não incidia, pois, sobre a atividade em si mesma, mas nos resultados dela obtidos. “Significa, para mim, faço movimento para melhorar minhas juntas, porque dói muito as minhas juntas”, como enfatizado pela Senhora Alegria. Infiro, assim, que, para quase todos os idosos, os exercícios praticados eram atividades realizadas como meio, e não com um fim em si mesmo, autotélico, como pontuado por Maciel e Couto (2018).

A socialização foi outro elemento evidenciado pelos caminhantes. Via de regra, os idosos pontuavam o relacionamento com os pares como elemento imprescindível ao realizarem atividade física, conforme destacado por Costa et al. (2017) e Okuma (2012). “Gosto daqui, que tem a parte social, o convívio com minhas colegas”, afirmou a “Senhora de Rosa”.

Embora aposentados, os caminhantes estavam, aparentemente, mais subordinados a determinantes externos e sujeitos, por conseguinte, ao tempo cronológico. Não raramente, faziam trabalhos informais, atividades domésticas ou seguiam para consultas médicas logo após as aulas. “Estou com a cabeça nos meus exames. Vou sair mais cedo, para buscar eles no posto”, assinalou a “Senhora Carinhosa” ao se confundir de estação durante o circuito funcional. Deduzo, diante do exposto, que os idosos não desfrutavam de um tempo de liberdade subjetiva, mas, acredito eu, de um tempo liberado das obrigações no contexto do projeto “Caminhada da Saúde”, tal como posto por Martins (2018a).

Em minha opinião, os pesquisados manifestaram certos denominadores comuns, que são pilares para um envelhecimento ativo como, por exemplo: a socialização e a saúde. Somente pude notar no “Senhor Fortaleza” aspectos que mais se aproximam do

envelhecimento satisfatório (Cuenca 2017; 2018) e da atividade física humanizada (Maciel, 2016).

Insta frisar que o discurso desse idoso, perpassado por aspectos subjetivos, ficou esmaecido ante “a nuvem de palavras” de significados do IRAMUTEQ, como será constatado doravante. Os dados gerados pelo *software* contemplam expressões ditas com maior frequência. Desse modo, foi somente na análise do relato etnográfico que pude perceber o que podem ser indícios de experiência de ócio.

7.2 Análise das entrevistas

Após a retirada do campo de pesquisa, o material compulsado das entrevistas, foi transcrito na íntegra. Posteriormente, vali-me do programa IRAMUTEQ, para auxiliar na análise dos dados. Repiso que, esta pesquisa, não se propôs a fazer comparações entre diferentes tipos de atividade física, o que excederia o escopo do trabalho. O objetivo de explorar campos distintos teve, fundamentalmente, o intuito de ampliar a quantidade de participantes, visando a obter um maior número de dados relativos à prática de atividade física com idosos. As análises das entrevistas foram, portanto, reunidas sem haver distinção entre hidroginástica e caminhada. Ademais, não tive o propósito de realizar comparações socioeconômicas entre os participantes, como já dito anteriormente.

A seguir, será possível, com auxílio do IRAMUTEQ, identificar os significados que os idosos atribuem à prática de atividade física; apontar os benefícios proporcionados pela prática de atividade física para a vida dos idosos e elencar motivos, no entender dos idosos, para adesão à prática de atividade física.

O corpus geral foi constituído por dezoito textos, separados em 394 segmentos de texto (ST), com aproveitamento de 320 STs (81,22%), enquanto o desejável é acima de

70%. Emergiram 13.172 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos), das quais 1.978 são palavras distintas e 976 com uma única ocorrência. Cumpre frisar que o conteúdo analisado foi categorizado em cinco classes: Classe 1 com 88 ST (27,5%), Classe 2 com 62 ST (19,38%), Classe 3 com 44 ST (13,75%), Classe 4 com 75ST (23,44%) e Classe 5 com 51 ST (15,94%)

As cinco classes foram divididas em duas ramificações (A e B) do *corpus total* de análise. O *subcorpus A* denominado “*Motivos*” contempla a classe 2 (“*Motivos da Atividade Física: vida saudável*”) e a classe 3 (“*Motivos da Atividade Física: minimizar doenças*”). O *subcorpus B* intitulado “*Benefícios*” abarca a classe 1 (“*Benefícios da Atividade Física: a socialização*”), classe 4 (“*Benefícios da Atividade Física: movimento diário*”) e classe 5 (“*Benefícios da Atividade Física: melhorias orgânicas*”), concernentes aos motivos para adesão à prática de atividade física para os idosos pesquisados. Vale frisar que foram desconsideradas as palavras com $x^2 < 3,80$ ($<0,05$).

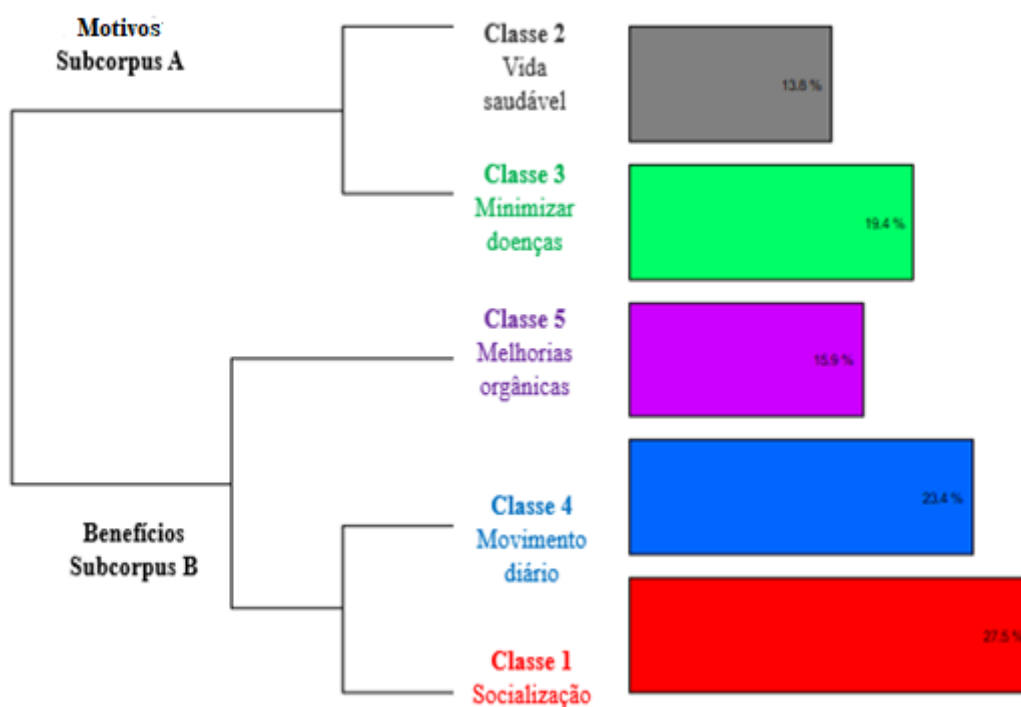


Figura 16. Dendrograma Classificação Hierárquica Descendente (CHD)

Nota. Fonte: Elaborada pelo programa IRAMUTEQ (2018)

7.2.1 Classificação Hierárquica Descendente

Classe 1 – Benefícios da Atividade Física: Socialização

Contempla 27,5 % ($f= 88$ ST) do *corpus* total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $x^2 = 4,16$ (exercício) e $x^2 = 29,66$ (ficar). Essa classe é composta por palavras como “ficar” ($x^2 > 29,66$), “vida” ($x^2 > 27,09$), “gosto” ($x^2 > 24,64$), “mundo” ($x^2 > 24,41$), “pessoa” ($x^2 > 24,22$) e “a gente” ($x^2 > 17,98$).

É possível notar, acima, que os participantes evidenciaram benefícios, advindos da prática de atividade física, relacionados à socialização. Tais palavras vão ao encontro das pesquisas de Costa et al. (2017) e Okuma (2012), as quais destacam o convívio com os pares como um dos principais significados concernentes à atividade física nessa faixa etária. O receio da solidão é outro aspecto a ser realçado nesta classe, já que nessa etapa

da vida há uma significativa redução das relações sociais, como assevera Costa et al. (2017). Os trechos, a seguir, extraídos das entrevistas de alguns participantes indicam a importância, atribuída por eles, à socialização ao se dedicarem à caminhada e à hidroginástica.

Isso é importante para a vida, essa vida sempre em comunicação com outras pessoas. A gente não pode ficar solitário. Dependendo dos momentos, a gente conversa sobre quando a gente volta de viagem, conta para os colegas como foi a viagem (Senhora Viajante).

Gosto de conviver com as pessoas, de ter um relacionamento amigável com as pessoas, acho isso importante. Você interagir com as pessoas. Me sinto bem. Eu não sei ficar no canto isolado, não me sinto bem (Senhor Falante).

Não nasci para ser solitária. Não gosto de solidão. Não gosto de ficar sozinha. Não sou parada. Não vivo parada [...] (Senhora Felicidade).

Como já abordado anteriormente, a prática de hidroginástica propicia que seus praticantes desfrutem da música e da companhia dos demais colegas de turma (Teixeira, Pereira, & Rossi, 2007). A caminhada, por sua vez, quando coletiva – que é o caso dos participantes desta pesquisa, – permite diálogos e interações intergrupais (Nunes & Santos, 2009). Os entrevistados não apenas pontuaram o convívio com os pares, mas também, com os professores. A inserção em grupos sociais, decorrente da prática de atividades físicas, pôde desencadear melhorias na vida dos idosos, tais como: a possibilidade de fazer novas amizades e a companhia dos colegas de turma e do professor

(Okuma, 2012). Noto, assim, estreita relação da atividade física com a socialização, um dos pilares para um envelhecimento ativo (Cuenca, 2017).

Classe 2 – Motivos da Atividade Física: Vida Saudável

Congrega 19,38 % (f= 62 ST) do corpus total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $x^2 = 4,34$ (comer) e $x^2 = 97,1$ (tomar). Essa classe é composta por palavras como “tomar” ($x^2 > 97,1$), “remédio” ($x^2 > 60,92$), “pressão” ($x^2 > 24,29$) e “nutricionista” ($x^2 > 21,14$).

Como é possível notar, nesta classe as palavras mais destacadas pelos entrevistados guardam relação com as pesquisas de Barroso Júnior (2015) e Silva et al. (2016), que indicaram serem os estímulos à vida saudável os principais motivos para adesão à prática de atividade física em idosos. Destaco os seguintes excertos:

Tomo AS, que o médico passa. Tomo um comprimido de manhã junto com a diabetes. Eu tomo um de manhã, um meio-dia e um de noite. Tomo remédio para colesterol, um comprimido de noite (Senhora Carinhosa).

Chegou a 17. Dessa vez, foi que a doutora disse que, como estou gorda, tenho muita gordura, ela disse que era bom tomar logo um remédio para a pressão. Ela passou esse remédio para a pressão (Senhora de Rosa).

Como se nota, o estímulo à vida saudável, principalmente relacionado a melhorias dos aspectos fisiológicos, foram motivos para que os idosos aderissem à prática de atividade física. No entender de Mazo, Meurer e Beneditti (2009), a divulgação positiva sobre a importância da prática de atividade física, quer no cenário acadêmico, quer pela

mídia, pode ser um motivo para que tal situação ocorra. No âmbito científico, basta lembrar que os estudos relativos à atividade física voltam-se, em maior número, para as preocupações clínicas, funcionais e motoras, quando fazem menção ao público idoso (Andrade & Melo, 2008).

Nessa trilha, os comportamentos ligados à saúde, assim como a própria prática de atividade física, sofrem influências não apenas de motivos individuais, mas das redes de políticas e oportunidades oferecidas pela comunidade (Mazo et al., 2009). Assim sendo, além da saúde, esta pesquisa, bem como a de Cavalli et al. (2014), indicou ser o aconselhamento médico como um dos fatores cardinais para adesão à prática de atividade física pelos entrevistados.

Repiso que o projeto de saúde, propalado pelo saber médico apresenta caráter político e normativo, com base em técnicas e modos de guiar a conduta dos seres humanos, visando ao modelo de saúde considerado mais adequado (Mendes, 2009). Essa realidade se faz sentir nos mais variados âmbitos da sociedade contemporânea, que tem no binômio atividade física-saúde afinidade insofismável.

Ainda nessa toada, a mídia propaga a referida visão, tornando-a percuciente, sobretudo, no mundo ocidental (Alves & Carvalho, 2010). Por outro lado, Carvalho (2016) frisa que mesmo com todo o investimento em marketing e em discursos “da vida saudável”, a adesão dos sujeitos à atividade física não cresce exponencialmente. De efeito, a referida autora pontua que é preciso não estar atento à prática somente, mas valorizar o movimento humano como um campo de relações, seja com o outro, seja consigo mesmo.

Classe 3 – Motivos da Atividade Física: Minimizar Doenças

Congrega 13,75 % (f= 44 ST) do corpus total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $x^2 = 3,9$ (controlar) e $x^2 = 38,36$ (baixar). Essa classe é composta por palavras como “baixar” ($x^2 > 38,36$), “colesterol” ($x^2 > 33,41$), “coluna” ($x^2 > 33,41$), “problema” ($x^2 > 31,36$) e “joelho” ($x^2 > 31,25$).

Esta classe trata de medidas curativas, visando a sanar ou minimizar doenças crônicas degenerativas ou associadas ao inexorável fenômeno do envelhecimento que, em alguns casos, foi a força motriz para a prática de atividade física. Carvalho (2016) salienta que a atividade física – bem como as práticas corporais – previnem e combatem a osteoporose, bem como doenças crônicas degenerativas. Vejamos o que disse a “Senhora Graciosa”:

Aí eu respondi para ele Doutor, aonde é essa maravilha? Ele disse: o sol e a caminhada. Era o que eu estava precisando. Me curei da osteoporose. O remédio eu só tomo o cálcio, praticamente, não tomo (outros remédios). (Senhora Graciosa)

Nessa linha, Barbosa Junior e Baptista (2018) afirmam que os saberes médicos ocidentais debruçam-se, em linhas gerais, sobre o corpo biológico. Este último é percebido enquanto máquina e, ao fim e ao cabo, será vitimizado por doenças oriundas da idade avançada. Como já dito, no seio contemporâneo, assume relevo o discurso ideológico sobre a atividade física, enquanto instrumento curativo e associado à promoção da saúde (Alves & Carvalho, 2010).

Classe 4 – Benefícios da Atividade Física: Movimento Diário

Contempla 23,44 % ($f= 75$ ST) do corpus total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $x^2 = 4,02$ (coisa) e $x^2 = 46,96$ (sentir). Essa classe é composta por palavras como “sentir” ($x^2 > 46,96$), “dia” ($x^2 > 27,53$), “dentro” ($x^2 > 22,11$), “sentar” ($x^2 > 21,27$), “procurar” ($x^2 > 18,77$) e mexer ($x^2 > 15,47$).

Na análise realizada, foi possível constatar benefícios em relação à prática de atividade física para os idosos pesquisados, sobretudo, relacionados ao movimento diário. Como mencionado anteriormente, a adoção de um estilo de vida ativo nem sempre é observada em idosos, haja vista que quantidade significativa não se sentem estimuladas para entrar num programa de atividade física, quer por fatores externos, quer por fatores internos (Cavalli et al., 2014). No caso dos entrevistados, alguns consideraram que a adoção de um estilo de vida ativo reduz efeitos provenientes do envelhecimento, comungando com a pesquisa de Gomes e Zazá (2009).

Por exemplo, ontem, passei a noite com muita dor no meu corpo, nas minhas pernas. Agora dei uma caminhadinha, a gente se sente bem. Quando passa um dia sem vir, já sinto falta, tanto eu como minhas colegas (Senhora Alegria).

Me sinto bem quando acordo. Quando acordo, nos dias que faço, acordo bem. Some a dor, o incômodo no corpo, alguma coisa diferente, que me levava voltar a querer fazer. Sentia a necessidade de fazer e querer retornar. Eu sentia isso demais (Senhora Cuidadora).

Rememoro algumas particularidades biológicas dos idosos como, por exemplo: cabelos brancos, o enrugamento da pele, a marcha mais lenta e a diminuição das atividades

(Bringmann et al., 2011). Há, ainda, diminuição do peso do encéfalo; o coração e outros órgãos ficam mais suscetíveis a doenças; o metabolismo tende a responder de forma mais lenta e os principais sistemas que compõem o corpo sofrem progressiva degradação. Nessa etapa da vida, existe, pois, um declínio da capacidade do organismo, quer no campo fisiológico, quer no campo bioquímico, quer no campo cognitivo. Calha destacar que as perdas e ganhos são inerentes ao viver, não sendo exclusividade dos idosos (Costa Lima, Moraes, & Martins, 2018).

Segundo Bavoso, Galeote, Montiel e Cecato (2017), a prática de atividade física, no que tange ao envelhecimento do idoso, pode ser um elo entre o tratamento medicamentoso e a qualidade de vida, pois proporciona melhora de doenças físicas ou mentais. Os autores complementam que sujeitos de vida ativa, podem minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento. Além dos benefícios da socialização, a atividade física pode propiciar a diminuição ou extinção de dores crônicas, segundo Carvalho (2016).

Classe 5 – Benefícios da Atividade Física: Melhorias Orgânicas

Contempla 15,94 % (f= 51 ST) do corpus total analisado. Constituída por palavras e radicais no intervalo entre $x^2 = 4,46$ (praticar) e $x^2 = 36,9$ (físico). Essa classe é composta por palavras como “físico” ($x^2 > 36,9$), “maneira” ($x^2 > 32,25$), “orgânico” ($x^2 > 32,25$), “lazer” ($x^2 > 32,25$), “resultado” ($x^2 > 33,25$), “melhor” ($x^2 > 30,92$) e “manutenção (26,79%)” “condição (26,43%).

As análises desta classe indicam ser a prática de atividade física benéfica para os idosos pesquisados. Conforme Maciel (2010), evidências científicas atentam para o fato de a participação em programas de atividade física minimizar ou prevenir ampla teia de declínios funcionais concernentes ao envelhecimento. Santana e Maia (2009) consideram

que os idosos praticantes de atividade física obtêm um cipoal de benefícios, dentre os quais destaco: menos enfermidade e maior capacidade de enfrentar o estresse diário. No caso dos entrevistados, a melhoria orgânica foi o aspecto mais evidenciado, como é possível notar nos estratos abaixo.

Com o advento da atividade física, embora seja a própria hidrogenástica, ela nos traz diversos benefícios nesse aspecto da respiração, da manutenção da forma física e, também, possibilita maior capacidade aeróbica (Senhor Líder).

No meu tempo de atleta, eu fazia atletismo, o foco era nos resultados. Já agora, eu consigo focar mais na minha condição orgânica e na minha qualidade de vida. Bom, ela libera hormônios que nos dão prazer (Senhor Personal).

Os discursos acima atestam que o aspecto psicológico torna-se mero pano de fundo, diante do destaque atribuído pelo grupo de idosos aos benefícios fisiológicos. É, ainda, possível inferir que o contingente de entrevistados visa, prioritariamente, a obter melhorias em suas funções orgânicas. Depreendo, pois, que os participantes não veem a atividade física como um fim em si mesmo, e sim como um meio para lograr desejos pessoais e sociais (Maciel et al. 2018b).

7.2.2 Análise de Similitude

A análise de similitude ou de semelhanças tem como espeque a teoria dos grafos, que permite a identificação das ocorrências entre as palavras e sua conexidade (Mendes,

Zazão, Genito, & Serra, 2016). É interessante observar a forte relação da palavra central “a gente” e as palavras “bom”, “pessoa”, “atividade” e “exercício” (ver Figura 17).

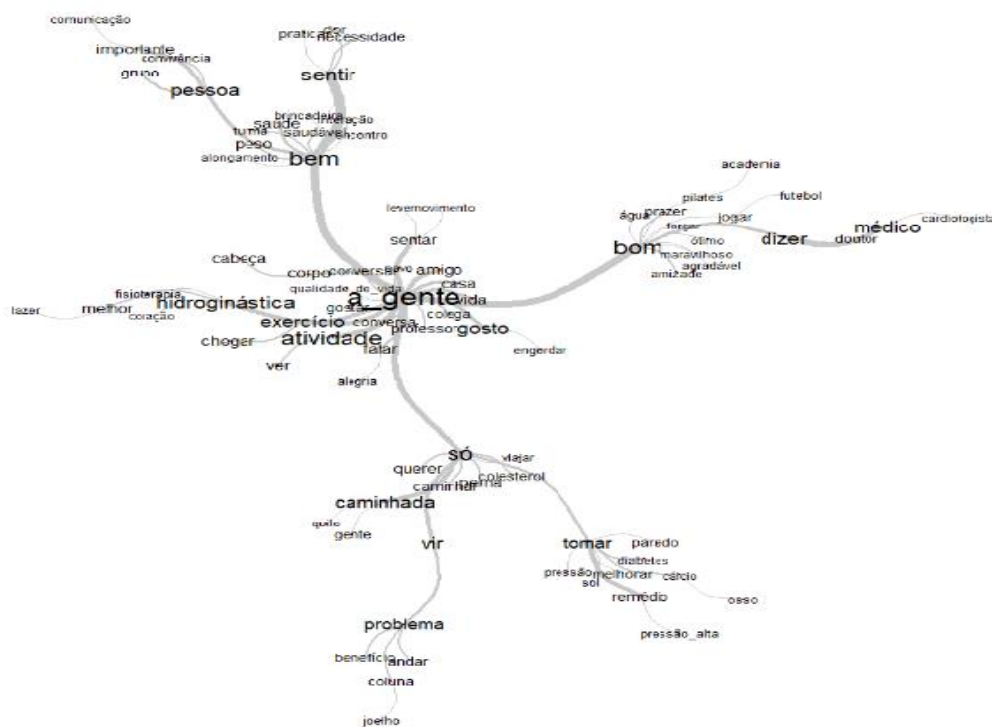


Figura 17. Análise de similitude

Nota. Fonte: Elaborada pelo programa IRAMUTEQ (2018)

Assim, a análise de similitude evidencia que a atividade física, para os idosos pesquisados, guarda forte relação com a sociabilidade e com um cotidiano fisicamente ativo – indo ao encontro do que foi, majoritariamente, observado no campo de pesquisa. Sobreleva anotar que os dados obtidos, em consonância com outras investigações (Bavoso et al., 2017; Costa et al., 2017; Okuma; 2012) destacam esses dois aspectos como os significados mais predominantes em seus discursos. Assim, de maneira geral, os discursos dos participantes, no que concerne a esta análise, evidenciam que os principais significados atribuídos à atividade física foram: socialização e uma rotina fisicamente

com os significados referentes à socialização. Acrescento que tais aspectos encontram-se entre os mais enfatizados na literatura sobre atividade física com idosos (Costa et al., 2017; Okuma; 2012). Como foi possível constatar, a prática de atividade física pode ser vivenciada de diversas maneiras. No que concerne a esse tipo de análise, o significado mais evidenciado foi a socialização.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa – fundamentada numa abordagem do tipo qualitativa de enfoque etnográfico, de cunhos descritivo e exploratório – visou a identificar os significados que os idosos, fisicamente ativos, atribuem à prática de atividade física. Como objetivos específicos, a investigação propôs-se a: a) descrever a prática de atividade física com idosos; b) apontar os benefícios proporcionados pela prática de atividade física na vida dos idosos; c) elencar os aspectos motivacionais, no entender dos idosos, para adesão à prática de atividade física. No que se refere ao pressuposto, parti da conjectura de que a prática de atividade física por idosos pode conduzi-los a experiências de ócio.

Fundamentalmente, o conhecimento científico produz-se não apenas no que é passível de ser atingido, mas nas lacunas advindas de opções metodológicas e teóricas. Por essa razão, ele é relativo, e não deve ser tomado como verdade absoluta. O trabalho de campo permitiu-me, assim, ir além dos objetivos a que me propus inicialmente. Quando da análise dos dados, constatei que o resultado extrapolou o propósito de “identificar os significados que os idosos, fisicamente ativos, atribuem à prática de atividade física”. Em verdade, o produto da investigação deixou-me em condições de “analisar os significados que os idosos, fisicamente ativos, atribuem à prática de atividade física”. Na mesma linha de raciocínio, foi-me possível concluir que ultrapassei o propósito inicial de “descrever a prática de atividade física com idosos”, ficando em condições de “descrever a dinâmicas das aulas e sua relação com os significados atribuídos pelos participantes”.

Foi possível notar, ao longo da dissertação, que os valores provenientes do atual estágio civilizatório – consumo exacerbado, pressa e utilitarismo – são obstáculos para o germinar de experiências. Sobreleva pontuar que o envelhecimento populacional ocorre nesse plurifacetado cenário.

Nessa conjuntura, o aumento do número de idosos, quer no Brasil, quer em outras partes do mundo, é realidade irrefutável. Ganham corpo, portanto, investigações que se debruçam sobre esse contingente em todos os quadrantes acadêmicos. Embora o processo de envelhecimento do idoso seja, ainda, menosprezado na sociedade, assumem relevo movimentos de conscientização da população que o reconhecem como agente social e psíquico. Assinalo, nesse contexto, a elaboração de conceitos como o envelhecimento ativo e o envelhecimento satisfatório.

Assumem relevo, outrossim, pesquisas concernentes à atividade física, majoritariamente voltadas ao campo epidemiológico. É lícito, portanto, admitir que existe um terreno fértil, ainda pouco explorado: o da atividade física humanizada. Este termo, recém-desenvolvido, assim como o conceito das práticas corporais, amplia a temática ao evidenciar aspectos subjetivos do movimento humano. Por outro lado, constatei que as produções relativas ao público idoso são, ainda, modestas no tocante a ambas as abordagens.

No caso dos participantes desta investigação, ficou evidente, a partir das análises empreendidas, quão impregnados estavam pelo discurso epidemiológico (Alves & Carvalho, 2010; Carvalho, 2016; Damico & Knuth, 2014; Hallal & Knuth, 2011; Maciel, 2016; Maciel et al., 2018a). Tal fato é provocado pelo bombardeio midiático e pela ênfase – perpassada, sobretudo, pelo saber médico – aos aspectos biológicos. Todavia, cada vez mais, a literatura especializada (Alves & Carvalho, 2010; Bueno et al., 2019; Carvalho, 2016; Damico & Knuth, 2014; Freitas et al., 2006; González, 2015; Maciel, 2016;) tem ressaltado a necessidade de se ampliarem as noções da atividade física para além do discurso puramente epidemiológico. Cumpre iluminar, como já mencionado, que os novos olhares sobre o tema não colidem com a perspectiva preponderante em nossa

cultura. Noutros termos, as investigações não almejam contrapor-se à visão epidemiológica, senão complementá-la.

Os motivos e os benefícios atribuídos pelos praticantes de hidroginástica e de caminhada guardaram, assim, muito pouca relação com o prisma subjetivo. A prática de atividade física para os idosos, a partir dos achados da pesquisa, configurou-se como instrumento de socialização, de melhorias orgânicas e de movimento diário, de minimização de doenças e de vida saudável. Tais aspectos foram, portanto, os principais significados considerados pelos idosos.

Os dados são coerentes, desse modo, com grande parte da literatura que se volta, em maior número, para as preocupações clínicas, funcionais e motoras, quando fazem alusão ao público idoso (Andrade & Melo, 2008). De modo geral, os resultados desta dissertação sugerem que os significados atribuídos pelos idosos à prática de atividade física estão marcados por aspectos da sociedade atual, assentada no viés epidemiológico.

Foi-me, contudo, possível identificar, ao longo da pesquisa, indícios de experiências de ócio. Desse modo, formulo as seguintes hipóteses: a prática de atividade física para idosos pode: ser uma possível via de acesso ao ócio e, conseqüentemente, aproximar-se da concepção de atividade física humanizada; contribuir para um envelhecimento ativo e satisfatório; constituir meio de fortalecimento de laços sociais e de satisfação com a vida.

De tudo o que li, e de tudo que observei no trabalho de campo, depreenho que os idosos são carentes de uma preparação prévia para lidar com as contingências de um “tempo de nada fazer”. Vejo como imperativo que as pesquisas sobre ócio, lazer e tempo livre transponham os muros do meio acadêmico e se dirijam à sociedade em geral. Muito provavelmente, essa iniciativa fará com que o discurso do “Senhor Fortaleza” ecoe, cada vez mais, na sociedade, em especial, entre os idosos. Nesse sentido, acredito que o

caminhante possa ser porta-voz de um segmento da sociedade, ainda pouco representativo, que vivencia o ócio ao praticar atividade física. Ademais, julgo que o incremento de pesquisas sobre a atividade física humanizada com idosos pode acarretar uma valorização da subjetividade quando da prática de atividade física por esse segmento da população. Acredito que a principal contribuição oferecida pela investigação é “dar voz” aos idosos quando da prática da atividade física, não se restringindo aos resultados decorrentes da vivência pura e simples, mas de buscar ater-se às experiências de ócio, pouco evidenciadas pelos participantes.

Apesar das contribuições oferecidas, esta investigação enfrentou algumas limitações, que precisam ser consideradas. No caso específico da caminhada, o hábito dos praticantes de se dirigirem a suas residências imediatamente após as aulas foi empecilho à observação participante. As rotinas dos praticantes de hidroginástica e caminhada marcadas por sucessivas faltas – decorrentes de fatores externos ou de saúde – foram obstáculos para o trabalho de campo.

Além disso, compete rememorar que inexistem trabalhos sobre a atividade física humanizada com idosos, o que trouxe inevitáveis prejuízos para o embasamento teórico da pesquisa. Em face dessa carência conceitual, vi-me forçado a recorrer a estudos que partem da abordagem epidemiológica. Essa limitação foi corroborada pelo próprio discurso dos idosos, cuja esmagadora maioria enveredou pelo viés hegemônico (Maciel & Couto, 2018). Por essa razão, entendo ser imprescindível aprofundar as investigações iniciadas por Maciel (2016). Esta pesquisa requer, ao cabo, continuidade, visando a fomentar novas discussões sobre a temática em tela.

Como sugestão para pesquisas futuras, julgo ser imprescindível expandir o espectro de modalidades a serem investigadas, com o propósito de complementar os conhecimentos produzidos ao longo desta dissertação. Espero que este trabalho não

apenas contribua para o saber científico, mas, sobretudo, para a qualidade de vida da população idosa. Dessa maneira, creio que esta pesquisa possa colaborar para a literatura especializada, visando à ampliação de políticas públicas desenhadas aos idosos nas mais variadas modalidades que fazem alusão à subjetividade quando do movimento humano.

É preciso deixar claro que não tive por intuito dar a palavra final ou esgotar a temática em toda a sua complexidade. Ao contrário, procurei oferecer contribuições para se (re)pensar o debate sobre o assunto à baila, que me é caro desde a infância.

9. CONCLUINDO A PESQUISA, REFLETINDO SOBRE MEU “CAMINHO”

Ao buscar responder aos objetivos desta pesquisa, pude tomar contato com os sentidos que atribuo à prática de atividade física. Vale destacar que, durante o desenvolvimento deste trabalho, tive a oportunidade, assim acredito, de vivenciar experiências de ócio. Nas piscinas do Círculo Militar e nas caminhadas pelos arredores da UNIFOR, “nasci na fonte serena do mundo”; com os idosos “percorri milhas e milhas antes de dormir”; com os idosos atribuí sentidos a minha vida; com os idosos, vivi momentos de profunda sabedoria existencial; com os idosos, (re)construí-me; com os idosos (re)aprendi a viver. Mesmo com as limitações da idade ou de problemas de saúde, os participantes desta pesquisa lançavam-se à prática de atividade física. Inspirado neles, tento, diariamente, superar os empecilhos da “estrada da vida”.

Na pesquisa, não foi diferente. Deparei-me com diversos obstáculos em meu caminho: lidar com dificuldades pessoais, lidar com prazos e lidar com as (in)certezas do campo. Mas, como afirma Larrosa (2014), o sujeito que não se expõe é incapaz de vivenciar experiências; é incapaz, assim, de aproximar-se de sua existência – o que implica, muitas vezes, encarar suas sombras.

Esta pesquisa serviu de arrimo para que refletisse sobre a minha existência, tema que não capitula ante o tempo, as pesquisas e as conjecturas. Muito mais que respostas, encontrei questionamentos. Longe de esgotar a temática, este trabalho está em constante (re)criação. Afinal, descortino e enfrento, diariamente, o meu “eu pesquisador” e o meu “eu pessoal”. Ao praticar atividade física com os idosos, questionava-me, e ainda me questiono, acerca de aspectos tão caros à educação arcaica – que impendem ser resgatados no contexto contemporâneo: quem sou eu?; o que estou fazendo aqui; de onde vim? e para onde vou?

REFERÊNCIAS

- Aguirre, A., & Martins, J. C. (2014). *A pesquisa qualitativa de enfoque etnográfico*. Coimbra: Grácio Editor.
- Alves, F. S., & Carvalho, Y. M. (2010). Práticas corporais e grande saúde: Um encontro possível. *Revista Movimento*, 16(4), 229-244. doi:10.22456/1982-8918.13280
- Andrade, E. R. de, & Melo, J. (2008). Práticas corporais e velhice: uma relação possível. *Revista Educação Em Questão*, 33(19). Recuperado de <https://periodicos.ufrn.br/educacaoemquestao/article/view/3928/3195>
- André, M. E. D. (2005). *Estudo de caso em pesquisa e avaliação educacional*. Brasília: Liber livros.
- Angrosino, M. (2009). *Etnografia e observação participante*. São Paulo: Artmed.
- Aquino, C. A. B., & Martins, J. C.O. (2007). Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 7(2), 479-500. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200013
- Arantes, G. (2012). *Planeta água*. On Lance legal [CD]. Rio de Janeiro: EMI
- Baptista, M. M. (2013). Ócio, temporalidade e existência: Uma leitura à luz da fenomenologia e hermenêutica heideggerianas. In J. C. O. Martins, & M. M. Baptista (Orgs.), *O ócio nas culturas contemporâneas: Teorias e novas perspectivas em investigação* (pp. 39-46). Coimbra: Grácio Editor.
- Baptista, M. M. (2016). Estudos de ócio e leisure studies: O atual debate filosófico, político e cultural. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 3(1), 20-30. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/517>
- Barbosa Junior, F. W. S., & Baptista, M. M. (2018). Reflexões sobre a escrita como experiência aos discursos hegemônicos sobre a velhice. In J. C. O. Martins, & L. D. L. A. Rocha (Eds.), *No envelhecer experimente viver: Reflexões sobre experiências*

potencializadoras da vida nos tempos livres da velhice (pp. 89-124). Curitiba: Editora CRV.

Barbosa Junior, F. W. S., Moraes, L. D., & Martins, J. C. O. (2017). Experiências Potencializadoras da Vida de Idosos na Prainha do Canto Verde - Ceará. In J. C. O. Martins, & M. R. R. Lopes. (Org.). *Envelhecer: tempo de (re)criar a vida* (pp. 105-131). Curitiba: CRV.

Barroso Junior, J. C. (2015). A motivação para atividade física e a evasão de idosos em rio das ostras. *Corpus et Scientia*, 11(2), 55-68. Recuperado de <http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/corpusetscientia/article/view/648/713>

Bauman, Z. (1998). *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Bauman, Z. (2009). *Vida Líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Bavoso, D., Galeote, L., Montiel, J. M., & Cecato, J. F. (2017). Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 7(2), 26-37. doi:10.31501/rbpe.v7i2.8362

Beauvoir, S. (1970). *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira

Beriain, J. (2008). *Aceleracion y tiranía del present: La metamorfosis em las estructuras temporales de la modernidade*. Barcelona: Anthopoa.

Bertini, V. M. R. (2005). O pensamento de Joffre Dumazedier e de Nelson Carvalho Marcellino: Algumas convergências e diferenças no campo do lazer. *Licere*, 8(1), 111-125. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1505>

Bringmann, G., Jung, M. M., Welter, E., Prates, F. L., Henz, L., & Cruz, L. R. (2011). A população acadêmica da terceira idade na Universidade de Santa Cruz do Sul. *RBCEH*, 8(1), 148-157. doi: 10.5335/rbceh.2011.014

Bueno, A.X., Ferla, A.A., & Dessbesell, G. (2019). Práticas corporais na saúde: por uma pedagogia da diferença na aprendizagem da saúde e da vida. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 12(28), 111-126. doi: 10.20952/revtee.v12i28.10138

- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, 21(2), 513-518. doi:10.9788/TP2013.2-16
- Carvalho, Y. M. (2005). Entre o biológico e o social: Tensões no debate teórico acerca da saúde na Educação Física. *Motrivivência*, (24), 97-105.
- Carvalho, Y. M. (2006). Promoção da Saúde, Práticas Corporais e Atenção Básica. *Revista Brasileira Saúde da Família*. Recuperado de http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/revistas/revista_saude_familia11.pdf
- Carvalho, F. F. B. (2012). Educação física e saúde coletiva: Diálogo e aproximação. *Corpus et Scientia*, 8(3), 109-126. Recuperado de <http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/corpusetscientia/article/view/9/56>
- Carvalho, F. F. B. (2016). Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: Ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento*, 22(2), 647-658. doi: 10.22456/1982-8918.58174
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-138.
- Cavalli, A. S., Pogorzelski, L. V., Domingues, M. R., Afonso, M. R., Ribeiro, J. A. B., & Cavalli, M. O. (2014). Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários - Brasil e Portugal. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(2), 255-264. doi:10.1590/S1809-98232014000200004
- Costa, F. S., Cabral, C. O. M., & Santos, A. M. (2017). Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para a saúde e o lazer. *Licere*, 20(4), 212-237. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1732>
- Costa Lima, P. P., Moraes, L. D., & Martins, J. C. O. (2018). As experiências de idosas em um centro-dia. In J. C. O Martins, & L. L. A. Rocha (Orgs.), *No envelhecer, experimente viver: Reflexões sobre experiências potencializadoras da vida nos tempos livres da velhice* (pp.125-152). Curitiba: CRV.

- Costas, F. A., & Ferreira, L. S. (2011). Sentido, significado e mediação em Vygotsky: implicações para a constituição do processo de leitura. *Revista Iberoamericana de Educación, 55*, 205-223.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de Pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed.
- Creswell, J. W. (2014). *Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: Escolhendo entre cinco abordagens*. Recuperado de <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565848893/cfi/0!/4/2@100:0.00>
- Cuenca, M. C. (2003). *Ocio humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. C. (2008). Ócio Humanista. In M. C. Cuenca, & J. C. O Martins (Orgs.). *Ócio para viver no século XXI* (p. 33-55). Fortaleza: As Musas.
- Cuenca, M. C. (2014). Aproximación al ocio valioso. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer, 1*(1), 21-41. Retirado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/432>
- Cuenca, M. C. (2016). Ócio autotélico. *Revista do Centro de Pesquisa e Formação, 2*(2), 10-29.
- Cuenca, M. C. (2017). Potencialidades do ócio para o desenvolvimento humano ao longo da vida e sustentabilidade ao longo da vida. In J. C. de O. Martins & M. R. R. Lopes (Orgs.). *Envelhecer: tempo de (re)criar a vida* (p. 165-185). Curitiba: CRV.
- Cuenca, M. C. (2018). *Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio*. Madrid: Editorial CCS.
- Cuenca, M. C., & Goytia, A. P. (2012). Ocio experiencial: Antecedentes y características. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura, 188*(754), 265-281. doi: 10.3989/arbtor.2012.754n2001
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.

- Damico, J., & Knuth, A. (2013). O (des)encontro entre as práticas corporais e a atividade física: hibridizações e borramentos no campo da saúde. *Movimento*, 20(1), 329-350. doi:10.22456/1982-8918.39474
- Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: EDUSP.
- Dumazedier, J. (1979). *Sociologia empírica do lazer*. São Paulo: Perspectiva.
- Eiras, S. B., Silva, W. H. A. da, Souza, D. L. de, & Vendruscolo, R. (2010). Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte dos idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 31(2), 75-89. Recuperado de <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/705>
- Fernández-Mayoralas, G., Rojo, F., Forjaz, J., & Rodríguez, J. F.V. (2014). Envejecimiento activo y participación en actividades de ocio entre adultos mayores residentes en comunidade y en institución. In M. J. Monteagudo, J. Cuenca Amigo, & R San Salvador del Valle (Coords.), *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio* (pp. 39-65). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Filgueira, L. M. A., Halley, G. F., Costa, K. S. S., & Martins, J. C. O. (2018). A danças das idosas do lar de Nazaré. In J. C. O Martins, & L. L. A. Rocha (Orgs.), *No envelhecer, experimente viver: Reflexões sobre experiências potencializadoras da vida nos tempos livres da velhice* (pp. 153-176). Curitiba: CRV.
- Flick, U. (2013). *Introdução à metodologia de pesquisa: Um guia para iniciantes*. Porto Alegre: Penso.
- Flores-Pereira, M. T., & Cavedon, N. R. (2009). Os bastidores de um estudo etnográfico: trilhando os caminhos teórico-empíricos para desvendar as culturas organizacionais de uma livraria de shopping center. *Cadernos EBAPE.BR*, 7(1), 152-168. doi:10.1590/S1679-39512009000100011
- Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(1), 17-27. doi: 10.1590/S0102-311X2008000100003

- Fraga, A. B., Carvalho, Y. M., & Gomes, I. M. (2012). Políticas de formação em educação física e saúde coletiva. *Trabalho, Educação e Saúde*, 10(3), 367-386. doi:10.1590/S1981-77462012000300002
- Francileudo, F. A. (2013). A perspectiva humana do ócio: Revisitando a proposta do instituto de Deusto. In J. C. O. Martins, & M. M. Baptista (Orgs.). *O ócio nas culturas contemporâneas: teorias e novas perspectivas em investigação* (pp. 91-109). Coimbra: Grácio Editor.
- Francileudo, F. A., & Martins, J. C. O. (2016). *Sentido do tempo, sentido do ócio, sentidos para o viver*. Coimbra: Grácio Editor.
- Francileudo, F. A., Rocha, L. L. de A., Brasileiro, F. N. V., Lima, S. M. de O., & Martins, J.C.O. (2017). Os nomes da velhice na contemporaneidade. In J.C.O. Martins & M. R. R. Lopes (Orgs.), *Envelhecer: Tempo de recriar a vida* (pp. 45-61). Curitiba: CRV.
- Freitas, F. F., Brasil, F. K., & Silva, C. L. (2006). Práticas corporais e saúde: Novos olhares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 27(3), 169-183. Recuperado de <http://www.rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/81/87>
- Garrido, T., Ghama, P., & Farias, B. (1998). *A estrada*. On Quanto mais curtido melhor [CD]. Rio de Janeiro: Epic Records.
- Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas.
- Gomes, K. V., & Zazá, D. C. (2009). Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. *RBAFS- Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 14(2), 132-138. doi:10.12820/rbafs.v.14n2p132-138
- Gomes, C. L. (2014). Lazer: Necessidade humana e dimensão da cultura. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 1(1), 3-20. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430>
- Gómez, J. C. R. (1992). *Tiempo y ocio: Crítica de la economía del trabajo*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

- González, F.J. (2015). Práticas corporais e o sistema único de saúde: desafios para a intervenção profissional. In I. M. Gomes, A. B. Fraga, & Y. M. Carvalho (Orgs), *Práticas corporais no campo da saúde: uma política em formação* (pp. 136-162). Porto Alegre: Rede UNIDA.
- Goytia, A.P. (2008). Os benefícios do ócio. In M. C. Cuenca, & J. C de O. Cabeza (Org). *Ócio para viver no século XXI* (pp. 179-198). Fortaleza: Editora As Musas.
- Guedes, D. P., & Mota, J. S. (2016). *Motivação, educação física e esporte*. Londrina: Editora UNOPAR.
- Gurgel, L. (2017). *Aposentadoria e tempo desobrigado do trabalho: desvelando significados a partir de idosos ex-bancários em Fortaleza-CE*. (Tese de Doutorado). Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade de Fortaleza, Fortaleza, CE, Brasil.
- Hallal, P. C., & Knuth, A. G. (2011). Epidemiologia da atividade física e a aproximação necessária com as pesquisas qualitativas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(1), 181-192. doi: 10.1590/S0101-32892011000100012
- Han, B-C. (2015). *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes.
- Han, B-C. (2016). *O aroma do tempo: Um ensaio filosófico sobre a arte da demora*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Harada, F. J. B., & Santos, V. R. (2011). Design assistivo para terceira idade: Unidade de apoio portátil. *RBCEH*, 8(1), 77-87. doi:10.5335/rbceh.2011.009
- Hughes, J. P., McDowell, M. A., & Brody, D. J. (2008). Leisure-time physical activity among US adults 60 or more years of age: results from NHANES 1999–2004. *Journal Physical Activity and Health*, 5(3), 347-358.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE]. (2008). *Indicadores básicos para a saúde no Brasil: conceitos e aplicações – RIPSA* (2a ed.). Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde. Recuperado de <http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao>

- Instituto de Pesquisas e Estratégia Econômica do Ceará [IPECE]. (2016). *Ceará em números*. Fortaleza: Governo do Estado do Ceará. Recuperado de http://www2.ipece.ce.gov.br/publicacoes/ceara_em_numeros/2016/completa/Ceara_em_Numeros_2016.pdf
- Isayama, H. F., Uvinha, R. R., & Bahia, M. C. (2018). A Anpel e o contexto da pesquisa e da pós-graduação em estudos do lazer no Brasil. In R.R. Uvinha (Org), *Lazer no Brasil: grupos de pesquisa e associações temáticas* (pp. 332-344). São Paulo: Edições SESC.
- Kami, M. T. M., Larocca, L. M., Chaves, M. M. N., Lowen, I. M. V., Souza, V. M. P., & Goto, D. Y. N. (2016). Trabalho no consultório na rua: uso do software IRAMUTEQ no apoio à pesquisa qualitativa. *Escola Anna Nery*, 20(3), e20160069. doi:10.5935/1414-8145.20160069
- Larrosa, J. (2014). *Tremores: escritos sobre experiência*. Belo Horizonte: Autêntica.
- Lazzarotti Filho, A., Silva, A., Antunes, P., Silva, A., & Leite, J. (2010). O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da educação física. *Movimento*, 16(1), 11-29. doi:10.22456/1982-8918.9000
- Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994*. (1994). Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm
- Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003*. (2003). Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm
- Lipovetsky, G. (2004). *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Editora Barcarolla.
- Lipovetsky, G. (2007). *A felicidade paradoxal: Ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Lipovetsky, G (2011). *A cultura-mundo: Resposta a uma sociedade desorientada*. São Paulo: Companhia das Letras.

- Luz, M. M. C., & Amatuzzi, M. M. (2008). Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estudos de Psicologia*, 25(2), 303-307. doi: 10.1590/S0103-166X2008000200014
- Maciel, M. G. (2008). Análise da automotivação em idosos para a prática de atividades físicas. *A Terceira Idade*, 19(2), 30-43.
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(4), 1024-1032. doi: 10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024
- Maciel, M. G. (2016). *A efetividade das experiências de ócio em um programa governamental de atividade física*. (Tese de Doutorado). Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, Universidade Federal de Minas Gerais, MG.
- Maciel, M. G., & Couto, A. C. P. (2018). Programas governamentais de atividade física: Uma proposta de política pública. *Perspectivas em Políticas Públicas*, 11(22), 55-79. Recuperado de <http://revista.uemg.br/index.php/revistapp/article/view/3462>
- Maciel, M. G., Saraiva, L. A. S., & Martins, J. C. O., & Viera Junior, P. R. (2018a). A humanização da atividade física em um programa governamental: Um olhar necessário. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 22(67), 1235-1245. doi:10.1590/1807-57622017.0238
- Maciel, M. G., Saraiva, L. A. S., & Martins, J. C. O. (2018b). Semelhanças e especificidades entre os estudos do ócio e os estudos do lazer. *Revista Subjetividades*, 18(2), 13-25. doi: 10.5020/23590777.rs.v18i2.6745
- Maciel, M. G., Saraiva, L. A. S., Martins, J. C. O., Viera Junior, P. R. & Romera, L. A. (2019). Lazer e ócio nos discursos de atores sociais de um programa governamental de atividade física. *Journal of Physical Education*, 30(1), 1-11. doi:10.4025/jphyseduc.v30i1.3036
- Marcellino, N. C. (1990). *Lazer e educação*. Campinas: Papirus
- Marcellino, N. C. (2007). *Lazer e cultura: Algumas aproximações*. Campinas: Alínea.

- Martins, J. C. O. (2008). Sentidos e possibilidades subjetivas do tempo livre. *Licere*, 11(2), 1-15. Recuperado de http://www.lazer.eefd.ufrj.br/licere/pdf/licereV11N02_a3.pdf
- Martins, J. C. O. (2014). Tempo livre, ócio e lazer: Sobre palavras, conceitos e experiências. In M. M. Baptista, & Ventura, A. *Do ócio: Debates no contexto cultural contemporâneo* (pp. 103-114). Coimbra: Grácio Editor.
- Martins, J. C. O. (2016). Lazer e tempos livres, entre os ócios desejados e os negócios necessários. *Revista do Centro de Pesquisa e Formação*, (2), 51-58.
- Martins, J. C. O. (2017). A velhice é agora e enquanto vida for. In J. C. O. Martins, & M. R. R. Lopes (Orgs.), *Envelhecer: tempo de recriar a vida* (pp. 9-15). Curitiba: CRV.
- Martins, J. C. O. (2018a). Ócio na sociedade cansada. *Revista do Centro de Pesquisa e Formação*, (2), 51-58.
- Martins, J. C. O. (2018b). Ócio, lazer e tempo livre: Enfoques para o desenvolvimento humano. In R. R. Uvinha (Org), *Lazer no Brasil: grupos de pesquisa e associações temáticas* (pp. 290-299). São Paulo: Edições SESC.
- Martins, J. C. O., & Francileudo, F. A. (2011). Compreendendo a subjetividade à luz dos estudos que caracterizam o período histórico da hipermodernidade. *Kairós*, 2(4), 323-345.
- Martins, J. C. O., Lefèvre, F., Lefèvre, A. M. C., Oliveira, G. R.T., & Pereira, M. G. (2012). O tempo livre com qualidade a partir de discursos coletivos. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 12(1-2), 41-72.
- Martins, V. F., Tavares, N. D. S., Xavier, L. C., Griebler, E. M., & Gonçalves, A. K. (2013). Práticas Corporais na linha do tempo. *Revista Didática Sistêmica*, 112-122. (Edição Especial). Recuperado de <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/104937/000913003.pdf?sequence=1>
- Mascarenhas, F. (2005). *Entre ócio e negócio: Teses acerca da anatomia do lazer*. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, SP.

- Mazo, G. Z., Meurer, S. T., & Benedetti, T. R. B. (2009). Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. *Psicologia para América Latina*, (2). Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Mendes, M. I. B. S. (2009). Do ideal de robustez ao ideal de magreza: educação física, saúde e estética. *Movimento*, 15(4), 175-191. doi: 10.22456/1982-8918.5989
- Mendes, F. R. P., Zangão, M. O. B., Gemito, M. L. G. P., & Serra, I. D. C. C. (2016). Social representations of nursing students about hospital assistance and primary 118 health care. *Revista brasileira de enfermagem*, 69(2), 343-350. doi: 10.1590/0034-7167.2016690218i.
- Minayo, M. C. S. (2015). O desafio da pesquisa social. In M. C. S. Minayo, & S. F. D. R. Gomes. *Pesquisa social: Teoria, método e criatividade* (pp. 9-29). Petrópolis: Vozes.
- Minayo, M. C. S. (2017). Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 5(7), 1-12. Recuperado de https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4111455/mod_resource/content/1/Minayosaturacao.pdf
- Ministério da Saúde [MS]. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. (2012). *Glossário temático: promoção da saúde/Ministério da Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Monteagudo, M. J. S., Cuenca, J., Bayón, F., & Kleiber, D. A. (2013). Ócio ao longo da vida: As potencialidades dos itinerários de ócio para a promoção do desenvolvimento humano. *Revista Lusófona de Estudos*, 1(2), 156-173. Recuperado de <http://www.rlec.pt/index.php/rlec/article/view/30>
- Moreira, V., & Nogueira, F. N. N. (2008). Do indesejável ao inevitável: A experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicologia USP*, 19(1), 59-79. doi: 10.1590/S0103-65642008000100009
- Moreira, R., Teixeira, R., & Novaes, K. (2014). Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. *Revista Kairós*:

Gerontologia, 17(1), 201-217. Recuperado de <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/20492>

Moura, M. M. D., & Veras, R. P. (2017). Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 27(1), 19-39. doi:10.1590/s0103-73312017000100002

Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre: Un enfoque crítico*. México: Trilhas.

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2a ed.). Springfield: Charles C. Thomas Publisher.

Nunes, M. E. S., & Santos, S. (2009). Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(2-3), 150-159. Recuperado de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16450523200900030003&lng=pt&tlng=.

Okuma, S.S. (2012). *O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa* (6a ed.). Campinas: Papirus.

Oliveira, V. N., Barreto Lima, A. C. F., & Martins, J. C. O. (2018). Experenciar é dar sentido: Sobre experiências potencializadoras da vida. In: J. C. O Martins, & L. L. A Rocha (Orgs.), *No envelhecer, experimente viver: Reflexões sobre experiências potencializadoras da vida nos tempos livres da velhice* (pp. 13-38). Curitiba: CRV.

Oliveira, F. A., Pirajá, W. C., Silva, A. P., & Primo, C. P. F. (2015). Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: Algumas considerações. *Licere*, 18(2), 262-304. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1110>

Organização das Nações Unidas [ONU]. (2014). *Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que 'envelhecer bem deve ser prioridade global'*. Recuperado de <https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>

- Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde.
- Ordine, N. (2013). *La utilidad de lo inútil*. Barcelona: Acantilado.
- Padilha, V. (2003). Lazer e trabalho na música e na literatura. In A. Müller, & L. P. Dacosta (Org.), *Lazer e trabalho: Um único ou múltiplos olhares?* (pp. 243-266). Santa Cruz do Sul: EDUNISC.
- Prado Filho, K., & Martins, S. (2007). A subjetividade como objeto da(s) psicologia(s). *Psicologia & Sociedade*, 19(3), 14-19. doi: 10.1590/S0102-71822007000300003
- Queiroz, D. T., Vall, J., Souza, Â. M. A., & Vieira, N. F. C. (2007). Observação participante na pesquisa qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde. *Revista Enfermagem UERJ*, 15(2), 276-283.
- Raupp, F. M., & Beuren, I. M. (2006). Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais. In I. M. Beuren (Org.), *Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática* (pp. 76-97). São Paulo: Atlas.
- Rhoden, I. (2008). Ócio construtivo e desenvolvimento humano. In M. C. Cuenca, & J. C. O. Martins (Orgs.), *Ócio para viver no século XXI* (pp. 57-78). Fortaleza: As Musas.
- Rhoden, I. (2014). Atributos das experiências de ócio e implicações contraditórias decorrentes do estilo de vida contemporâneo. In M. M. Baptista, & Ventura, A. *Do ócio: Debates no contexto cultural contemporâneo* (pp. 63-74). Coimbra: Grácio Editor.
- Rhoden, I., Martins, J. C. O., & Pinheiro, K. F. (2013). Ócio e lazer: das possibilidades às realidades na contemporaneidade. In J. C. O. Martins, & M. M. Baptista (Orgs.), *O ócio nas culturas contemporâneas: Teorias e novas perspectivas em investigação* (pp. 111-129). Coimbra: Grácio Editor.
- Salin, M. S., Mazo, G. Z., Cardoso, A. S., & Garcia, G. S. (2011). Atividade física para idosos: Diretrizes para implantação de programas e ações. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(2), 197-208. doi: 10.1590/S1809-98232011000200002

- Santana, M. S. (2010). Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 15(2), 239-254. Recuperado de <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/11995/11479>
- Santana, M. S., & Maia, E. C. M. (2009). Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 225-236. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012400642009000200007&lng=en&tlng=pt.
- Santin, J., & Borowski, M. (2008). O idoso e o princípio constitucional da dignidade humana. *Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano*, 5(1). doi:10.5335/rbceh.2012.261
- Santos, K. J. dos, Moreira, G. G. O., & Martins, J. C. O. (2017). Jogo teatral: O “clownear” como possibilidade de experiência de ócio na velhice. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 4(1), 104-120. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/538>
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 585-593. doi:10.1590/S0103-166X2008000400013
- Silva, A. N. C., Castanho, G. K. F., Chiminazzo, J. G. C., Barreira, J., & Fernandes, P. T. (2016). Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicologia em Estudo*, 21(4), 677-685. doi: 10.4025/psicoestud.v21i4.32198
- Silva, A. M., Medeiros, F. E., Lazzarotti Filho, A., Silva, A. P. S., Antunes, P. C.; Leite, J. O. (2009). Corpo e experiência: para pensar as práticas corporais In J. L. C. Falcão, & M. C. Saraiva (Orgs.), *Práticas corporais no contexto contemporâneo: (in)tensas* (pp. 10-27). Florianópolis: Copiart.
- Sousa, A. C. S. N., Lodovici, F. M. M., Silveira, N. D. R., & Arantes, R. P. G. (2014). Alguns apontamentos sobre o idadismo: A posição de pessoas idosas diante desse agravo à sua subjetividade. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 19(3), 853-877. Recuperado de <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/50435/33290>

- Sousa, J.G., & Baptista, M.M. (2013). Ócio e tempo livre na idade adulta avançada: As práticas de animação sociocultural como estratégias de resiliência. In J. C. O. Martins, & M. M. Baptista (Orgs.), *O ócio nas culturas contemporâneas: Teorias e novas perspectivas em investigação* (pp. 219-232). Coimbra: Grácio Editor.
- Teixeira, S. M. O., Marinho, F. X. S., Cintra Junior, D. F., & Martins, J. C. O. (2015). Reflexões acerca do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 20(2), 503-515. Recuperado de <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/45346/35454>
- Teixeira, S. M. O., Marinho, F. X. S., Vasconcelos, A. M. C., & Martins, J. C. O. (2016). Da velhice estigmatizada à dignidade da existência madura: novas perspectivas do envelhecer na contemporaneidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(2), 469-487.
- Teixeira, C. S., Pereira, E. F., & Rossi, A. G. (2007). A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta Fisiátrica*, 14(4), 226-232. Recuperado de <http://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102868>
- Tinsley, H., & Tinsley, D. (1986). A Theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Society and Leisure*, 8(1), 1-45. doi:10.1080/01490408609513056
- Turato, E. R. (2005). Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. *Revista de Saúde Pública*, 39(3), 507-514. doi:10.1590/S0034-89102005000300025
- Vargas, T., Carvalho, A., & Martins, J. C.O. (2016). O Movimento de Transição e a experiência subjetiva de ócio. *CECS-Publicações/eBooks*, 81-102. Recuperado de http://www.lasics.uminho.pt/ojs/index.php/cecs_ebooks/article/view/2303
- Vilhena, J., Novaes, J. V., & Rosa, C. M. (2014). A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 17(2), 251-264. doi: 10.1590/1984-0381v17n2a08

Whitaker, D. C. A. (2010). O idoso na contemporaneidade: A necessidade de se educar a sociedade para as exigências desse "novo" ator social, titular de direitos. *Cadernos CEDES*, 30(81), 179-188. doi: 10.1590/S0101-32622010000200004

World Health Organization [WHO]. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Genebra: WHO.

APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**FUNDAÇÃO EDSON QUEIROZ
UNIVERSIDADE DE FORTALEZA****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

TÍTULO DA PESQUISA: Significados da prática de atividade física para idosos de Fortaleza- CE

NOME DO PESQUISADOR: Gustavo Fonseca Halley

ENDEREÇO: Rua Osvaldo Cruz 422, apto 900. Bairro: Meireles, Fortaleza-CE

Prezado(a) Participante,

O(A) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa, desenvolvida pelo mestrando Gustavo Fonseca Halley, que visa identificar os significados da prática de atividade física, durante o tempo livre, para idosos residentes em Fortaleza-CE. Para alcançar o objetivo proposto, esta pesquisa inclui a realização de entrevistas com praticantes, idosos, de atividade física esportiva não competitiva que queiram compartilhar com o pesquisador experiências pessoais, memórias e motivações. Com esses dados, o pesquisador almeja ampliar a literatura acadêmica e o conhecimento que se tem do idoso de hoje e de sua relação com a prática de atividade física.

Do ponto de vista ético, é fundamental que o participante da pesquisa compreenda o seu papel no estudo e a importância que o seu relato terá para o trabalho do pesquisador. Por esse motivo, é apresentado ao senhor(a) este Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido, cujo objetivo é informá-lo sobre os seus direitos enquanto participante da pesquisa.

1. POR QUE ESTOU SENDO CONVIDADO A PARTICIPAR?

Por ser idoso e praticante de atividade física por, pelo menos, um ano, conforme critério de inclusão da pesquisa.

2. COMO SERÁ A MINHA PARTICIPAÇÃO?

Ao participar desta pesquisa, a sua valiosa colaboração será responder a uma entrevista contendo algumas perguntas sobre suas experiências pessoais, memórias e percepções sobre a prática de atividade física. A entrevista poderá ser gravada e terá a duração que o (a) senhor (a) e o pesquisador julgarem necessários para abordar as questões da pesquisa. A sua colaboração é muito importante para este estudo.

A sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória. O(A) senhor(a) pode desistir de participar a qualquer momento, mesmo após ter iniciado a entrevista. Não haverá nenhuma penalização em caso de desistência. A qualquer momento, durante a pesquisa ou posteriormente, poderá solicitar ao pesquisador informações sobre sua participação ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito por intermédio dos meios de contato explicitados neste Termo.

3. QUEM SABERÁ SE EU DECIDIR PARTICIPAR?

Somente o pesquisador responsável e seu orientador saberão que o(a) senhor(a) está participando desta pesquisa. Entretanto, caso você deseje que o seu nome, seu rosto, sua voz ou o nome da sua instituição conste no trabalho final, nós respeitaremos sua decisão. Basta que marque ao final deste termo a sua opção desejada.

4. GARANTIA DE CONFIDENCIALIDADE E PRIVACIDADE

Todos os dados e informações que o(a) senhor(a) fornecer serão guardados de forma sigilosa. Garantimos a confidencialidade e a privacidade dos dados e das informações. Toda e qualquer informação fornecida pelo(a) senhor(a) será utilizada somente para fins desta pesquisa. Além disso, a entrevista será gravada mediante sua autorização, sendo importante a gravação para a fidedignidade do discurso. O material da pesquisa, com os seus dados e informações, será armazenado em local seguro e guardado em arquivo por pelo menos 5 anos após o término da pesquisa. Qualquer dado que possa identificá-lo, será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa. Caso o (a) senhor(a) não autorize que sua voz seja publicada, teremos o cuidado de anonimizá-la, ou seja, a voz ficará diferente e ninguém saberá que é sua. Caso o(a) senhor(a) autorize que sua imagem não seja publicada, teremos o cuidado de anonimizá-la, ou seja, seu rosto ficará desfocado.

5. EXISTE ALGUM RISCO SE EU PARTICIPAR?

Os procedimentos utilizados nesta pesquisa apresentam um risco mínimo para o participante. Ocasionalmente, durante a entrevista, o(a) senhor(a) poderá lembrar ou sentir algo que gere emoção. Se isso proporcionar desconforto, a entrevista será interrompida imediatamente, sendo continuada em outro momento ou, se o(a) senhor(a) preferir, será interrompida a sua participação na pesquisa.

6. EXISTE ALGUM BENEFÍCIO SE EU PARTICIPAR?

Os benefícios esperados com a pesquisa são no sentido de criar oportunidades para o participante falar sobre a sua relação com a prática de atividade física, contribuindo para maior robustez de conhecimentos sobre o tema.

7. FORMAS DE ASSISTÊNCIA E RESSARCIMENTO DAS DESPESAS

Se alguma pergunta suscitar constrangimento ao participante, o pesquisador, enquanto psicólogo, tomará as medidas cabíveis, no sentido de acolher a demanda do entrevistado, a fim de evitar eventual desconforto. Caso o(a) Sr.(a) aceite participar da pesquisa, não receberá nenhuma compensação financeira. No caso de algum gasto resultante da sua participação na pesquisa e dela decorrentes, você será ressarcido, ou seja, o pesquisador responsável cobrirá todas as suas despesas e de seus acompanhantes, quando for o caso, para a sua vinda até o centro de pesquisa.

8. ESCLARECIMENTOS

Se você tiver alguma dúvida a respeito da pesquisa e/ou dos métodos utilizados nela, pode procurar a qualquer momento o pesquisador responsável.

Nome do pesquisador responsável: GUSTAVO FONSECA HALLEY

Endereço: Rua Osvaldo Cruz, 422, apto 900. Bairro Meireles. CEP:60125-150. Fortaleza - CE.

Telefone para contato: (85) 986995516

Horário de atendimento: segundas e quartas de 07:00hs às 13:00hs.

Se você desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa, poderá consultar o Comitê de Ética da Universidade de Fortaleza. O Comitê de Ética tem como finalidade defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade, e tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto, de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da liberdade, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade.

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade de Fortaleza COÉTICA
Av. Washington Soares, 1321, Bloco M, Sala da Diretoria de Pesquisa e Desenvolvimento
e Inovação. Bairro Edson Queiroz, CEP 60811-341. Telefone (85) 3477-3122, Fortaleza,
Ce.

9. CONCORDÂNCIA NA PARTICIPAÇÃO

Se o(a) senhor(a) estiver de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar este documento, que será elaborado em duas vias: uma via deste Termo ficará com o(a) senhor(a) e a outra ficará com o pesquisador.

O participante da pesquisa deve rubricar todas as folhas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, assinando na última página deste Termo. O pesquisador responsável deve, da mesma forma, rubricar todas as folhas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, assinando na última página deste Termo.

10. USO DE VOZ E/OU IMAGEM

Caso o(a) senhor(a) deseje que seu nome, seu rosto, sua voz ou o nome da sua organização apareça nos resultados da pesquisa, sem serem anonimizados, marque um dos itens abaixo.

___ Eu desejo que o meu nome conste do trabalho final.

___ Eu desejo que o meu rosto/face conste do trabalho final.

___ Eu desejo que a minha voz conste do trabalho final.

___ Eu desejo que o nome da organização que frequento conste no trabalho final.

11. CONSENTIMENTO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o(a) Sr. (a) _____, portador(a) da cédula de identidade _____, declara que, após leitura minuciosa do TCLE, teve oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores. Ciente dos serviços e procedimentos aos quais será submetido, e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar, voluntariamente, desta pesquisa.

E, por estar de acordo, assina o presente termo.

Fortaleza, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou representante legal

Assinatura do pesquisador

Impressão dactiloscópica

APÊNDICE B – PERGUNTAS GUIAS

- 1) O que significa para o (a) senhor(a) praticar atividade física?
- 2) O que motiva o (a) senhor (a) a praticar atividade física?
- 3) Quais os benefícios que o (a) senhor(a) percebe ao praticar atividade física?

APÊNDICE C – CARTAS DE ANUÊNCIA**FUNDAÇÃO EDSON QUEIROZ
UNIVERSIDADE DE FORTALEZA****CARTA DE ANUÊNCIA PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA**

Profª Ms. Diane Nocrato Esmeraldo Rebouças

Coordenadora do Curso de Educação Física da Universidade de Fortaleza/ responsável pelo projeto de Extensão “Caminhada da Saúde”

Solicitamos de V.S.^a. autorização institucional para a realização da pesquisa intitulada, “Significados da prática de atividade física para idosos de Fortaleza- CE”, a ser realizada no âmbito do projeto “Caminhada da Saúde” pelo pesquisador Gustavo Fonseca Halley, Mestrando em Psicologia pela Universidade de Fortaleza, sob a orientação do professor orientador Dr. José Clerton de Oliveira Martins. A investigação tem por objetivo principal identificar os significados da prática de atividade física, durante o tempo livre, para idosos residentes em Fortaleza-CE.

A pesquisa utilizará para a propositura investigativa a metodologia etnográfica, utilizando a observação participante e a entrevista em profundidade como coleta de dados, o que requererá do pesquisador acesso aos dados a serem colhidos com os participantes.

Ao mesmo tempo, solicitamos a autorização para que o nome do projeto de extensão “Caminhada da Saúde” possa constar no relatório final, bem como em publicações futuras, sob a forma de artigo científico. Asseguramos que os dados coletados serão utilizados tão somente para a realização deste estudo e mantidos em sigilo absoluto,

conforme determina o item III.2 “i” da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466, de 12 de dezembro de 2012.

Na certeza de contarmos com a colaboração institucional de V.S.^a, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessários,

Concordo com a solicitação

Não concordo com a solicitação

Fortaleza, ____ de _____ de _____.

Pesquisador(a) principal / Orientador(a) do Projeto

Chefe/Gestor do Serviço

FUNDAÇÃO EDSON QUEIROZ
UNIVERSIDADE DE FORTALEZA

CARTA DE ANUÊNCIA PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Exmo Sr. Gen Bda João Crisóstomo de Souza

Presidente do Círculo Militar de Fortaleza,

Solicitamos de VExa. autorização institucional para a realização da pesquisa intitulada, “Significados da prática de atividade física para idosos de Fortaleza- CE”, a ser realizada no Círculo Militar de Fortaleza pelo pesquisador Gustavo Fonseca Halley, Mestrando em Psicologia pela Universidade de Fortaleza, sob a orientação do professor orientador Dr. José Clerton de Oliveira Martins. A investigação tem por objetivo principal identificar os significados da prática de atividade física, durante o tempo livre, para idosos residentes em Fortaleza-CE.

A pesquisa utilizará para a propositura investigativa a metodologia etnográfica, utilizando a observação participante e a entrevista em profundidade como coleta de dados, o que requererá do pesquisador acesso aos dados a serem colhidos com os participantes.

Ao mesmo tempo, solicitamos a autorização para que o nome desta agremiação possa constar no relatório final, bem como em publicações futuras, sob a forma de artigo científico. Asseguramos que os dados coletados serão utilizados tão somente para a realização deste estudo e mantidos em sigilo absoluto, conforme determina o item III.2 “i” da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466, de 12 de dezembro de 2012.

Na certeza de contarmos com a colaboração institucional de VExa. agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessários,

() Concordo com a solicitação

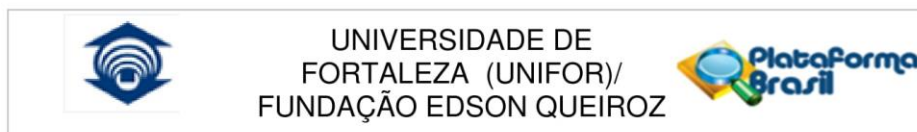
() Não concordo com a solicitação

Fortaleza, ____ de _____ de _____.

Pesquisador(a) principal / Orientador(a) do Projeto

Chefe/Gestor do Serviço

ANEXO A- PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Significados da prática de atividade física para idosos de Fortaleza- CE

Pesquisador: GUSTAVO FONSECA HALLEY

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 95662618.4.0000.5052

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE DE FORTALEZA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

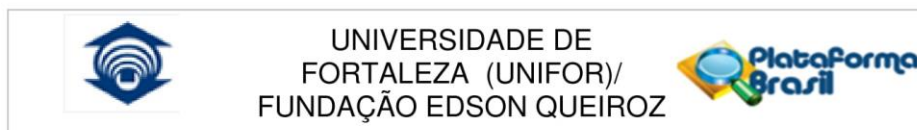
DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.871.718

Apresentação do Projeto:

A pesquisa, no que se refere aos aportes metodológicos, opta pela matriz de natureza qualitativa de enfoque etnográfico, bem como de caráter descritivo e exploratório. Considera-se que, para esta pesquisa, o emprego da abordagem qualitativa realçará a apreensão dos significados atribuídos por idosos à prática de atividade física. Desse modo, pretende-se que os participantes respondam a certos questionamentos de maneira espontânea, com base em suas próprias experiências subjetivas e em seus próprios contextos de vida. Julga-se, também, que a adoção da etnografia pode possibilitar, acima de tudo, maior aproximação do investigador com os idosos e com os locais destinados à prática de atividade física. Ademais, pode ser capaz de oferecer, in loco, conhecimentos relativos aos significados por eles atribuídos ao participarem de tais atividades. Esta pesquisa caracteriza-se por adotar viés descritivo e exploratório. Projeta-se, para esta pesquisa, a participação de cerca de 50 idosos de ambos os sexos. A coleta de dados sustentar-se-á prioritariamente em dois instrumentos, considerados fundamentais na pesquisa etnográfica: observação participante e entrevistas. A observação participante preconiza o emprego do diário de campo, ferramenta necessária às anotações, pelo pesquisador, daquilo que é visto e ouvido dos participantes, no exato momento da ocorrência de situações relevantes para a investigação. Ainda que a observação participante seja o dispositivo metodológico mais próximo da etnografia, quantidade substancial de dados é obtida mediante entrevistas nas atividades de campo. Opta-se pela utilização de entrevistas em profundidade. A fim de complementar os dados

Endereço: Av. Washington Soares 1321 Bloco da Reitoria
Bairro: sala da VRPPG - Edson Queiroz **CEP:** 60.811-905
UF: CE **Município:** FORTALEZA
Telefone: (85)3477-3122 **Fax:** (85)3477-3056 **E-mail:** coetica@unifor.br



Continuação do Parecer: 2.871.718

provenientes das entrevistas e das observações, recorrer-se-á um gravador digital de áudio. Com o propósito de analisar as informações advindas do trabalho de campo, a observação participante viabilizará o relato etnográfico, que tem por base revelar o campo da investigação em sua totalidade. No que concerne à análise dos dados provenientes das entrevistas, será empregado o software IRAMUTEQ, que pode servir como ferramenta de apoio à pesquisa qualitativa – como é o caso desta investigação –, haja vista que permite uma análise metódica do material compulsado.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Identificar os significados da prática de atividade física, durante o tempo livre, para idosos residentes em Fortaleza - CE.

Objetivo Secundário:

- Reconhecer, na prática de atividade física com idosos, possibilidades de ócio ou lazer.
- Apontar as consequências da prática de atividade física para a vida dos idosos;
- Elencar os fatores que motivam os idosos à prática de atividade física.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

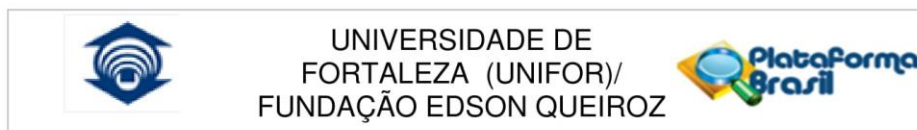
Riscos:

Os procedimentos utilizados nesta pesquisa apresentam um risco mínimo para o participante. Ocasionalmente, o participante poderá lembrar ou sentir algo que gere emoção. Se isso proporcionar desconforto, a entrevista será interrompida imediatamente, sendo continuada em outro momento ou, se necessário, será interrompida a participação dos voluntários na pesquisa. Se alguma pergunta suscitar constrangimento ao participante, o pesquisador, enquanto psicólogo, tomará as medidas cabíveis, no sentido de acolher a demanda do entrevistado, a fim de evitar eventual desconforto.

Benefícios:

No mundo atual, que valoriza a atividade física e no qual cresce significativamente o número de idosos, faz-se imprescindível o desenvolvimento de pesquisas que atestem os efeitos desses dois fenômenos – à primeira vista contraditórios – na qualidade de vida e no bem-estar dos mais velhos. A relevância deste projeto está calcada especialmente em evidenciar, não apenas os elementos fisiológicos da atividade física, mas, sobretudo, os significados atribuídos por idosos. Por essa razão, a pesquisa pode oferecer contribuições para diferentes áreas do conhecimento. A investigação, por conseguinte, propõe-se a ensejar encaminhamentos para estudos vindouros,

Endereço: Av. Washington Soares 1321 Bloco da Reitoria
Bairro: sala da VRPPG - Edson Queiroz **CEP:** 60.811-905
UF: CE **Município:** FORTALEZA
Telefone: (85)3477-3122 **Fax:** (85)3477-3056 **E-mail:** coetica@unifor.br



Continuação do Parecer: 2.871.718

sejam os voltados a aspectos fisiológicos, sejam os voltados ao âmbito da Psicologia. Este estudo adquire importância social, tendo em vista que pode fornecer aportes para a implantação de políticas públicas destinadas aos idosos. Quanto maior o aprofundamento nesse campo, maiores serão as possibilidades de desenvolvimento de projetos desenhados exclusivamente para esse universo populacional. Dessa forma, poder-se-ia atender às demandas e aos anseios de tal público, respeitando a singularidade de cada indivíduo. Outrossim, este trabalho torna-se significativo no sentido de orientar profissionais, com o propósito de adaptar exercícios programados às peculiaridades de cada praticante, ou seja, extrapolando diretrizes constantes nos manuais sobre o tema. Desse modo, a prática de atividade física não se restringiria à mera repetição de movimentos, valorizando os aspectos subjetivos implicados na atividade com idosos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa tem relevância social e o método proposto está adequado ao alcance do objetivo. A descrição do método permite afirmar que a pesquisa atende aos critérios estabelecidos nas resoluções 466/12 e 510/2016 do CNS.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos estão disponíveis para apreciação e foram elaborados em acordo com as resoluções 466/12 e 510/16 do CNS.

Recomendações:

Após a leitura da versão apresentada, não há recomendações por conta de pendências do projeto de pesquisa analisado.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

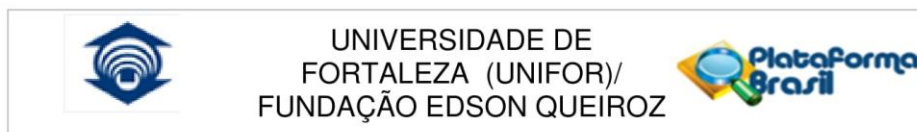
O Colegiado recomenda a Aprovação ao projeto de pesquisa visto atender, na íntegra, às determinações da Resolução CNS/MS 466/12 e diretrizes.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1178626.pdf	09/08/2018 18:58:18		Aceito

Endereço: Av. Washington Soares 1321 Bloco da Reitoria
Bairro: sala da VRPPG - Edson Queiroz **CEP:** 60.811-905
UF: CE **Município:** FORTALEZA
Telefone: (85)3477-3122 **Fax:** (85)3477-3056 **E-mail:** coetica@unifor.br



Continuação do Parecer: 2.871.718

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	cartadeanuencia2.pdf	09/08/2018 18:56:47	GUSTAVO FONSECA HALLEY	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Cartadeanuencia1.pdf	09/08/2018 18:55:51	GUSTAVO FONSECA HALLEY	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto_Gustavo.pdf	09/08/2018 18:55:18	GUSTAVO FONSECA HALLEY	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	09/08/2018 18:41:47	GUSTAVO FONSECA HALLEY	Aceito
Outros	PERGUNTASGUIAS.docx	09/08/2018 18:35:33	GUSTAVO FONSECA HALLEY	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOMESTRADOCOMPLETPLAT.docx	09/08/2018 18:24:06	GUSTAVO FONSECA HALLEY	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FORTALEZA, 04 de Setembro de 2018

Assinado por:
ALDO ANGELIM DIAS
(Coordenador)

Endereço: Av. Washington Soares 1321 Bloco da Reitoria
Bairro: sala da VRPPG - Edson Queiroz **CEP:** 60.811-905
UF: CE **Município:** FORTALEZA
Telefone: (85)3477-3122 **Fax:** (85)3477-3056 **E-mail:** coetica@unifor.br