



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE TOCANTINÓPOLIS  
CURSO DE GRADUAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUAN ALVES FERREIRA SALVIANO**

**A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS NA ACADEMIADAMELHORDADEEM  
TOCANTINÓPOLISTO**

**TOCANTINÓPOLIS - TO  
2019**



**LUAN ALVES FERREIRA SALVIANO**

**A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS NA ACADEMIA DA MELHOR IDADE EM  
TOCANTINÓPOLIS/TO**

Monografia apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Tocantinópolis para obtenção do título de Educação Física, sob orientação do Professor mestre Adriano Lopes de Souza.

**TOCANTINÓPOLIS - TO**

**2019**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

S184p    Salvião, Luan Alves Ferreira .  
A Participação de Idosos na Academia da Melhor Idade em  
Tocantinópolis/TO. / Luan Alves Ferreira Salvião. – Tocantinópolis,  
TO, 2019.

46 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins –  
Câmpus Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física,  
2019.

Orientador: Adriano Lopes de Souza

1. Academia. 2. Atividade física. 3. Idosos. 4. AMI. I. Título

**CDD 796**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de  
qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que  
citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime  
estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da  
UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

LUAN ALVES FERREIRA SALVIANO

**A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS NA ACADEMIA DA MELHOR IDADE EM  
TOCANTINÓPOLIS/TO**

Monografia apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – *Campus* Universitário de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de Licenciado em Educação Física e aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela Banca examinadora.

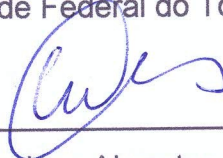
Data de aprovação: 04/07/2019

Banca examinadora:



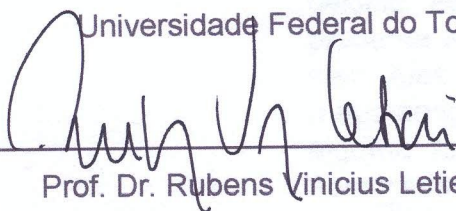
Prof. Me. Adriano Lopes de Souza (**Orientador**)

Universidade Federal do Tocantins-UFT



Prof. Dr. Mayrhone Jose Abrantes Farias (**1º Membro**)

Universidade Federal do Tocantins-UFT



Prof. Dr. Rubens Vinicius Letieri (**2º Membro**)

Universidade Federal do Tocantins-UFT



Dedico esse trabalho à Deus, que está presente em tudo; aos meus familiares, pois sem eles nada disso seria possível; aos meus amigos e colegas que fizeram parte de alguma forma dessa conquista e a minha namorada Tayse Araújo por ter me suportado por todo esse tempo, Amo todos vocês.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e esse imenso universo misterioso, aos meus familiares que contribuíram de forma positiva na minha formação acadêmica, aos professores que compuseram minha formação, em especial meu orientador Adriano Lopes de Souza, pessoa que admiro.

Professores estes que deles levarei comigo cada pedaço de suas personalidades, suas didáticas e carisma. Características essas que eu jugo positivas.

A todos os idosos e profissionais da academia da Melhor Idade que fizeram parte dessa pesquisa, logo, eles que são foco principal desse trabalho.

Aos meus colegas de turma que passamos quatro anos juntos uns ficaram pelo caminho outras continua a busca. Agradeço a partilhar de todos.

Obrigado.

## RESUMO

O estudo teve como objetivo compreender as motivações dos idosos para a adesão e continuidade da prática de atividades físicas na Academia da Melhor Idade (AMI) situada na cidade de Tocantinópolis -TO. Caracteriza-se como um estudo de campo que se classifica do tipo descritiva com uma abordagem qualitativa. A pesquisa teve como amostra 40 participantes de ambos os sexos, todos frequentes regularmente na AMI. Como instrumento utilizou-se observações, questionários. O grupo focal (entrevistas grupais). Os resultados desse estudo indicaram que os idosos aderiram na AMI para melhorar os aspectos da sua saúde física e/ou sua saúde psicossocial, outro motivo identificado foi a decorrência de convite/incentivo de amigos para a realização de atividades na AMI. Logo, um ambiente agradável e harmônico, aliado à possibilidade de socialização entre os participantes são fatores que os levaram a frequentar e permanecerem. Locais como a AMI têm grande importância e poder de transformar a vida do idoso, melhorando a sua sensação de bem-estar ao propiciar aos mesmos uma vida mais autônoma e socializante.

**Palavras – Chaves:**Academia. Atividade física. Idosos. AMI

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to understand the motivations of the elderly people for adherence and continuity of physical activity practice at the Academy of the Best Age gyn (AMI) Located in the city of Tocantinópolis-TO. It is characterized as a field study that is classified as descriptive with a qualitative approach. The research has as sample 40 participants of both sex, all regularly regulated in the AMI. As an instrument was used observations, questionnaires. The focus group (group interviews). The results of this study indicated that the elderly entered the MAI to improve aspects of their physical health and / or their psychosocial health, another reason was the result of the invitation / incentive of friends to perform activities in the MAI. Therefore, a pleasant and harmonious environment, combined with the possibility of socialization among the participants, are factors that have led them to frequent and remain. Places like the AMI have great importance and power to transform the life of the elderly, improving their sense of well-being by providing them with a more autonomous and socializing life.

**Keywords:** Academy. Physical activity. Seniors. AMI





## LISTA DE ILUSTRAÇÃO

<b>Gráfico 1-</b> Distribuição da Faixa-etária dos participantes da AMI.....	26
<b>Gráfico 2-</b> Distribuição da Faixa-etária dos idosos da AMI.....	28
<b>Gráfico 3-</b> Motivos que levaram os participantes a aderirem o programa de AF da AMI baseados na Saúde física e psicossocial.....	30

## LISTA DE SIGLAS

<b>AMI</b>	Academia da Melhor Idade.
<b>CRAS</b>	Centro de Referência da Assistência Social.
<b>CEP/UFT</b>	Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal do Tocantins.
<b>IBGE</b>	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
<b>ONU</b>	Organização das Nações Unidas.
<b>TCLE</b>	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>14</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Objetivo Geral.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos.....</b>	<b>15</b>
<b>4 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>16</b>
<b>4.1 Processos de envelhecimento.....</b>	<b>16</b>
<b>4.2 Atividade física.....</b>	<b>17</b>
<b>4.3 Os benefícios da atividade física.....</b>	<b>18</b>
<b>5 METODOLOGIA.....</b>	<b>20</b>
<b>5.1 Caracterização do estudo.....</b>	<b>20</b>
<b>5.2 Delimitação do estudo (população/amostra).....</b>	<b>20</b>
<b>5.3 Instrumentos de pesquisa.....</b>	<b>21</b>
<b>5.4 Procedimentos.....</b>	<b>21</b>
<b>5.5 Análise de dados.....</b>	<b>21</b>
<b>5.6 Cuidados éticos.....</b>	<b>22</b>
<b>6 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>23</b>
<b>6.1 Observações.....</b>	<b>23</b>
<b>6.2 Questionários.....</b>	<b>26</b>
<b>6.3 Perfil dos Participantes.....</b>	<b>27</b>
<b>6.4 Questão Geradora.....</b>	<b>28</b>
<b>6.4.1 Saúde Física e Psicossocial.....</b>	<b>29</b>
<b>6.4.2 Convite de amigos.....</b>	<b>31</b>
<b>6.5 Grupo focal.....</b>	<b>32</b>
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>38</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>42</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revela que para o ano de 2020 estima-se uma população de idosos no Brasil igual ou superior a 31 milhões, a nível mundial a ONU (Organização das Nações Unidas) define como a Era do envelhecimento o período entre 1975 e 2025 (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO,2002).

Deste modo, percebe-se um aumento significativo na população mundial e brasileira em pessoas da terceira idade. Com isso, surge também o interesse de estudiosos a pesquisarem sobre melhorias para essa classe, na maioria dessas pesquisas as atividades físicas surgem como ferramenta fundamental para melhoria de qualidade de vida e manutenção da saúde.

O estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, define Idosopessoas com 60 anos ou mais. Já, a Organização Mundial da Saúde (2002), define idoso a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos, dessa maneira o idoso no Brasil se caracteriza com 60 anos ou mais.

Segundo Cortelletti, Casara e Heredia (2004), o processo de envelhecimento é algo natural e contínuo, do qual todos nós estamos sujeitos, porém, também é algo complexo, uma vez que este manifesta-se em múltiplas dimensões que influenciam o seu bem-estar social, tais como: fisiológica, emocional, cognitiva, social, econômica e interpessoal. Netto (2002), por sua vez, acrescenta que a velhice é caracterizada como a fase final do ciclo da vida e dos quais se destacam a diminuição da capacidade funcional, trabalho e resistência; aparecimento da solidão; calvície; perda dos papéis sociais; prejuízos psicológicos, motores e afetivos.

Nessa conjuntura, a atividade física<sup>1</sup> surge como componente interventor desse processo de envelhecimento trazendo benefícios para os componentes fisiológicos, psicológicos e sociais do mesmo. Há vários estudos científicos que apontam e demonstram que os declínios decorrentes desse processo estão

---

<sup>1</sup>Expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

relacionados muito mais com a ausência da prática de atividades físicas do que necessariamente do processo em si (MATSOUKA et al. 2003).

De acordo com Pescatelo (2004), a prática de atividade física promove uma série de benefícios, sobretudo para os idosos, como por exemplo, uma melhoria no condicionamento físico, na força, na flexibilidade e no humor, aliado a uma diminuição da perda de massa óssea e muscular e também dos pensamentos negativos, reduzindo, portanto, os níveis de ansiedade e depressão. Deste modo, a prática de atividade física pode ser considerada uma questão de saúde pública, caracterizada por sua relevância no combate e prevenção a vários tipos de doenças crônicas e degenerativas, entre elas: doenças cardiovasculares, diabetes, arteriosclerose, hipertensão, etc. Diante deste cenário, pode-se citar também a questão do sedentarismo, que embora não seja considerado uma doença, é um hábito causador do aparecimento daquelas (JACOB FILHO,2006).

Percebe-se que há no Brasil uma crescente oferta de programas e políticas públicas que promovam e incentivem a prática de atividades físicas em idosos fazendo com que essas práticas estejam presentes cada vez mais no seu cotidiano (BENEDETT, 2007). Na cidade de Tocantinópolis- TO, por exemplo, existem academias para essas finalidades como a Academia da Melhor Idade (AMI) que tem como principal objetivo proporcionar uma melhoria da qualidade de vida dos idosos do município, assim como, proporcionar uma maior integração social.

Diferentes estudos científicos têm apontado à importância da participação dos idosos em programas de atividades físicas, possibilitando-lhes melhorias fisiológicas, psíquicas e sociais, bem como uma maior independência pessoal (MATSUDO; MATSUDO,1992). Entretanto, poucos estudos têm se debruçado sobre as reais motivações que justificam as suas respectivas adesão e permanência nas academias públicas com tal propósito.

Diante desse quadro surge a questão norteadora deste trabalho, a saber: Quais são os fatores que levam os idosos do município de Tocantinópolis a aderirem e a dar continuidade à prática de atividades físicas na AMI?

## 2 JUSTIFICATIVA

A escolha em pesquisar a participação de idosos na academia da melhor idade perpassa por razões de ordem teórico-prática, primeiramente a nível teórico este trabalho busca contribuir para abranger o conhecimento na área e especificamente a essa faixa etária, onde a educação Física vem construindo um significado positivo na promoção e manutenção da saúde.

Percebe-se um crescente número de idosos no Brasil e como consequência deste fato subtende-se que cada vez mais haverá espaços para profissionais de Educação Física voltados para essa faixa etária, deste modo esse público é um publico com futuro potencial para atuação destes profissionais que se encontrarão no mercado há alguns anos.

Diante desses fatos surge uma inquietação, se podemos identificar ou compreender as motivações e as expectativas que leva os idosos a buscarem cada vez mais as academias. Logo este trabalho poderá contribuir para a permanência do mesmo e a prática dessas atividades, diminuindo a evasão desses locais, seguindo este contexto essa pesquisa apresentaram elementos que poderá contribuir também para uma possível avaliação da AMI.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Compreender as motivações dos idosos para a adesão e continuidade da prática de atividades físicas na AMI da cidade de Tocantinópolis-TO.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Mapear as expectativas iniciais dos idosos ao adentrarem na AMI;
- Analisar e descrever o programa de atividade física desenvolvido na AMI e as relações interpessoais travadas entre os seus participantes.
- Verificar se a prática constante de atividade física tem proporcionado uma maior autonomia dos idosos nas suas atividades cotidianas.

## **4 REVISÃO DA LITERATURA**

### **4.1 Processos de envelhecimento**

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, indiscriminadamente, ainda que de maneiras diferenciadas. Conforme pontuam autores como Cortelletti, Casara e Heredia (2004); Brito e Litvoc (2004), por exemplo, o envelhecimento caracteriza-se como um processo natural, dinâmico, contínuo e irreversível, visto que todos os seres vivos estão sujeitos, porém, ao mesmo tempo, também representa algo complexo, visto que a sua manifestação depende de múltiplas dimensões, ligadas ao bem-estar social, tais como: fisiológica, emocional, cognitiva, social, econômica e interpessoal.

Ora, apesar da idade cronológica representar um dos critérios mais utilizados para definição do envelhecimento, é preciso considerar a existência de algumas variáveis que interferem decisivamente neste processo natural, tais como os fatores genéticos, ambientais e culturais. Por isso, o modo como cada pessoa envelhece é único, podendo assim ter indivíduos da mesma idade, mas com estágios de envelhecimentos diferentes (GROISMAN, 2002; SEQUEIRA; SILVA, 2002; COSTA, 2003). Guedes (2001), por sua vez, compreende o ato de envelhecer como um processo biopsicossocial de regressão, expressando-se nas perdas das capacidades funcionais ao longo da vida, devido à influência das variáveis contidas nesse processo, como a genética e o estilo de vida adotado, além de alterações psicoemocionais.

A Organização Mundial da Saúde (2002) define o idoso a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento, e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos. O estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa no Brasil está em um significativo processo de crescimento. Para o ano de 2020, por exemplo, estima-se que essa população seja igual ou superior a 31 milhões. Tal crescente, inclusive, parece não ser uma exclusividade do Brasil, mas, uma tendência mundial, uma vez que a ONU (Organização das Nações Unidas) define como a Era do envelhecimento o período entre 1975 e 2025 (SIQUEIRA;



BOTELHO; COELHO, 2002). Ora, esses dados ajudam a justificar a importância atribuída ao estudo da velhice a partir do século XX (PAPALÉO NETTO, 2006).

Neste processo de envelhecimento ocorrem alterações funcionais e psicossociais, segundo o Plano Deontológico da Região Autónoma da Madeira (2009), nem todos os órgãos do ser humano envelhecem ao mesmo tempo, nem da mesma forma, cada indivíduo tem o seu próprio envelhecimento. Deste modo as principais alterações advindas com o avançar da idade são estruturais relacionadas com as células, tecidos, músculos, ossos e articulações e também percam de capacidades nos sistemas respiratórios, renais, cardiovasculares entre outros.

Dentre as alterações psicossociais ocasionadas pelo envelhecimento, destaca-se a baixa autoestima, pelo fato dos idosos se sentirem inúteis após a aposentadoria, seguida pela diminuição dos contatos sociais, contribuindo para a falta de motivação e dificuldade de se adaptar a novos papéis e planejar o futuro. Tal situação pode proporcionar um ambiente propício ao aparecimento de doenças tais como; depressão, ansiedade, sedentarismo e obesidade (TEIXEIRA, 2004).

## **4.2 Atividade física**

A atividade física surge como componente interventor desse processo de envelhecimento, trazendo inúmeros benefícios para os componentes fisiológicos, psicológicos e sociais do mesmo. Conforme argumenta Matsudo (2001), atualmente, pensar em 'prevenir' ou minimizar os efeitos do envelhecimento implica não apenas nas medidas gerais de saúde, mas na adoção da prática de atividade física. OKUMA (1999), por sua vez, acrescenta: "A relação entre atividade física e saúde física acontece pela necessidade de preservar a autonomia e a independência do idoso. Tais condições lhe permitem integrar-se ao contexto social e dar continuidade à sua vida".

Pedroso (2009) entende atividade física como qualquer movimento corporal produzido de forma voluntária que resulta em um gasto energético maior que os níveis gastos em repouso, qualquer atividade desenvolvida no dia a dia que resulte em gasto energético pode ser considerada uma atividade física.

Ettinger (2006) apresenta dois tipos de atividade física: a atividade física como estilo de vida são ações que ocorrem no dia a dia do indivíduo e a atividade física que são exercícios estruturados (geralmente praticadas em academias

promovendo a manutenção ou melhoria da condição física de um indivíduo). Para Ettinger essas duas situações são benéficas para a saúde.

Cheik (2003) compreende a atividade física como uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, deste modo, estabelece Exercício Físico como uma atividade física planejada, estruturada e contínua, pelo fato de que o exercício físico estar diretamente relacionado com a atividade física durante o desenvolvimento deste estudo os termos atividade física e exercício físico serão abordados como dois aspectos parecidos.

### **4.3 Os benefícios da atividade física**

De acordo com Pescatelo (2004), a prática de atividade física promove uma série de benefícios, sobretudo para os idosos, como por exemplo, uma melhoria no condicionamento físico, na força, na flexibilidade e no humor, aliado a uma diminuição da perda de massa óssea e muscular e também dos pensamentos negativos, reduzindo, portanto, os níveis de ansiedade e depressão. Por isso, a atividade física é tão importante para a população idosa, proporcionando-lhes inúmeros benefícios nas dimensões: biológica, psíquica e social, as quais são responsáveis pelo seu bem-estar (PEDROSO, 2009).

Filho (2006) aponta inúmeros benefícios que os idosos adquirem após a prática regular de exercícios físicos tais como; diminuição de riscos de enfermidades, redução de gordura corpórea, previne e melhora o combate à diabetes, melhora nos distúrbios posturais e doenças pulmonares crônicas, assim, recuperando as aptidões físicas e conseqüentemente promovendo saúde. Felix (2015, p.37) corrobora a importância da prática de atividade física para os idosos, uma vez que esta.

[...] promove a saúde mental, contribui para reduzir a ansiedade, a insônia e a depressão, como também ajuda a controlar o stress. É de vital importância que o idoso aprenda a lidar com as transformações normais do seu corpo e tire proveito de sua condição, para poder garantir a sua autonomia plena.

No entanto, é importante destacar que os benefícios supracitados advêm de uma prática regular e constante. Afinal, conforme destaca Barata (2003, p. 40): “Os

efeitos benéficos da atividade física só se mantêm enquanto ela é praticada. Ou seja: pratique-a toda a vida, porque ela não é vacinadefinitiva”.

Com o crescente número de pessoas idosas no Brasil aumenta o alerta e a preocupação para promover a saúde desse grupo. Nesta conjuntura, fica evidente a importância de criar cada vez mais programas e ações voltadas para a prevenção à saúde do idoso ligada a atividades física regular.

Vale ressaltar que na legislação brasileira há um artigo específico que trata da atuação do poder público quanto "[...] ao incentivo e à criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade" (BRASIL, 1994).

Neste sentido, a partir da Lei 10.471 de 01 de outubro de 2003 é criado o Estatuto do Idoso, destinado a defender e garantir os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Matsudo e Matsudo (1992) afirma que a participação de idosos em programas de atividades físicas é fundamental no seu processo de envelhecimento, por serem eficazes em proporcionar melhorias fisiológicas, psíquicas e sociais, assim como ganhos significativos em sua independência pessoal.

Rodrigues, A. et al. (2011) chama a atenção para a importância de políticas públicas que proporcionem uma maior integração entre os idosos, através do entretenimento e do lazer, aumentando o seu convívio social e, conseqüentemente, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Assim, pode-se concluir que qualquer política destinada aos idosos deve levar em conta não apenas fatores relacionados à sua capacidade funcional, mas, à sua autonomia, participação social e autossatisfação (VERAS, 2009).

## **5 METODOLOGIA**

### **5.1 Caracterização do estudo**

Para a realização deste trabalho, optou-se por uma pesquisa de campo que se classifica do tipo descritiva com uma abordagem qualitativa. A pesquisa de campo procede à observação de fatos e fenômenos exatamente como ocorrem no real, à coleta de dados referentes aos mesmos e, finalmente, à análise e interpretação desses dados, com base numa fundamentação teórica consistente, objetivando compreender e explicar o problema pesquisado (FUZZI, 2010).

Segundo Triviños (1987), a pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de pesquisa pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade.

Para Gil (1999), pesquisas descritivas têm como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou como se estabelecem as relações entre variáveis.

Triviños (1987), uma pesquisa de natureza qualitativa trabalha os dados buscando seu significado, tendo como fundamento a percepção do fenômeno dentro do seu contexto. O uso da descrição qualitativa procura entender não só a aparência do fenômeno como também suas essências

### **5.2 Delimitação do estudo (população/amostra)**

A pesquisa tem como população e amostra de 40 idosos de ambos os sexos, todos regularmente frequentes na Academia da Melhor Idade (AMI). Situada na Cidade de Tocantinópolis criada em 27 de julho de 2010, a academia voltada para uso da terceira idade atendia em seu primeiro mês de atuação cerca de 30 idosos, hoje a AMI possui mais de 281 idosos inscritos.

A AMI tem como principal objetivo proporcionar uma melhoria da qualidade de vida dos idosos do município, assim como, proporcionar uma maior integração social aos mesmos estabelecendo parcerias com Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) e Secretaria Municipal de saúde.

### **5.3 Instrumentos de pesquisa**

Os instrumentos utilizados para a pesquisa foram questionários, que segundo Triviños (1987), são perguntas ou questionamentos básicos, que se sustentam em teorias que interessam à pesquisa, podendo surgir novos questionamentos conforme as respostas dos entrevistados.

Outro instrumento utilizado pela pesquisa a Observação “... utiliza os sentidos na obtenção de determinados aspectos da realidade. Não consiste apenas em ver e ouvir, mas também em examinar fatos ou fenômenos que se deseja estudar” (MARCONI & LAKATOS, 2007, p. 88).

E por fim o Grupo Focal que de acordo com Morgan (1996), é uma técnica de pesquisa qualitativa, decorrente de entrevistas grupais, que objetiva recolher informações por meio de diálogos e a interação com os mesmos.

Os instrumentos metodológicos utilizados foram as observações de campo, questionário e grupo focal.

### **5.4 Procedimentos**

A pesquisa de campo foi realizada no período 02 de maio a 02 de junho de 2019, após a submissão ao comitê de ética, logo, assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), como participantes voluntários da pesquisa.

Os questionários foram entregues a todos e tiveram o prazo de uma semana para serem devolvidos e posteriormente foi acrescentamos mais três dias para atender todos, logo após foi feito o convite para a participação do grupo focal.

As observações foram realizadas atentamente duas vezes por semana as terças e quintas-feiras, aleatoriamente as observações foram realizadas.

O grupo focal foi realizado com os participantes que assinaram o questionário e o TCLE dispusera-se a participar como voluntários para o estudo.

### **5.5 Análise de dados**

Foram analisadas segundo a proposta de Moreira, Simões e Porto (2005) para a Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de

Significado. Para as perguntas de múltipla escolha as respostas foram analisadas segundo a porcentagem de incidência e os discursos referentes a pergunta geradora.

A partir daí, elabora-se a construção de categorias que são analisadas, apresentadas e discutidas na porcentagem de incidência delas. É importante ressaltar que os participantes estavam livres para responder a essa pergunta norteadora deste trabalho, ou seja, podiam dar mais de um motivo para justificar sua adesão na AMI.

Os autores apresentam três etapas no processo de análise: 1) Relato Ingênuo. Onde o pesquisador deverá centrar suas preocupações no entendimento do discurso dos sujeitos. 2) Identificação de Atitudes. Seleccionam-se as unidades mais significativas dos discursos dos mesmos, subtraindo-as dos relatos ingênuos, procurando criar indicadores e posteriormente categorias que poderão servir de referencial para a interpretação. Por fim, 3) Interpretação. Com o quadro geral das idéias de cada sujeito montado e caracterizado pela identificação das unidades de significado, bem como as convergências e divergências, realiza-se a análise interpretativa do fenômeno, buscando compreendê-lo em sua essência.

## **5.6 Cuidados éticos**

A pesquisa ocorreu apenas na Academia da Melhor Idade (AMI) que permite por meio da assinatura da Carta de Anuência (apêndice A). Posteriormente, o estudo foi submetido para aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal do Tocantins (CEP/UFT). Participaram do estudo os voluntários que retornarem com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), (apêndice B). O estudo somente foi iniciado após a aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos.

## **6 RESULTADOS EDISCUSSÕES**

A coleta dos dados ocorreu na Academia da Melhor Idade (AMI), a mesma conta com dois profissionais de Educação Física, uma enfermeira, um ajudante geral e 281 idosos inscritos. Estes idosos são divididos por quatro turmas, a coleta ocorreu em uma única turma da AMI escolhida aleatoriamente, no qual se reuniam todas as terças-feiras e quintas-feiras no horário das 07h30min as 08h30min e com 40 participantes inscritos.

A seguir, tendo como foco o objetivo deste estudo, faremos uma análise do programa de atividade física desenvolvido na AMI, considerando as relações interpessoais travadas entre os seus participantes, as suas expectativas iniciais e as principais mudanças acarretadas nas suas atividades cotidianas. Assim, para fins analíticos, dividimos este tópico em três subtópicos, a saber: Observações; Questionários; e Grupo Focal.

### **6.1 Observações**

O contato inicial ocorreu com a apresentação do pesquisador aos idosos, por meio da professora em um círculo antes do início das atividades, em seguida o pesquisador apresentou-se aos idosos, bem como, retratou sobre os objetivos da pesquisa e se os mesmos tinham interesse em participar. Assim, todos se mostraram bem receptivos e se dispuseram a ajudar.

Inicialmente, uma das primeiras coisas que nos chamaram a atenção diz respeito ao quantitativo de idosos frequentando a AMI. Nota-se em primeiro momento um público maior do que os descritos nos documentos da AMI, pois nos primeiros dias apresentaram-se mais de 40 participantes. Entretanto, identificamos que alguns participantes não eram idosos.

Os idosos são conduzidos de suas casas até a academia por um transporte exclusivo. Logo no início das atividades, a professora reúne todos os participantes em círculo e inicia as conversas, incentivando-os a cumprimentarem-se uns aos outros. Em seguida, a professora apresenta as atividades propostas para aquele dia. Em suma, essas atividades são treinos funcionais que buscam desenvolver os

movimentos básicos exigidos no dia-a-dia como agachar, empurrar, puxar, caminhar, entre outros.

Para tanto, identificamos que ela utilizava um conjunto de materiais como: oito arcos, uma corda naval e um *kettlebell*. Outros materiais como cones, barras, halteres, etc., eram substituídos por materiais reutilizáveis, como garrafas, cabos de madeiras e cordas, visando suprir a demanda de materiais necessários para a devida execução das atividades propostas.

Uma das estratégias que a professora de Educação Física não abria mão era o uso das músicas na realização das atividades propostas, visando manter os participantes animados e dispostos, o que, conseqüentemente, iria potencializar a sua performance nestas atividades.

Outro ponto que nos chamou a atenção foi o fato de que antes do início das atividades alguns idosos vão deliberadamente até a enfermeira para aferirem a sua pressão arterial, e assim iniciarem as atividades. Ora, sabendo que a hipertensão é uma doença silenciosa e a única forma de saber se o idoso está com a pressão alterada é por meio da aferição. Polito e Farinatti (2003), acrescentam que o a pressão arterial deve ser aferida tanto antes, quanto após a realização das atividades físicas, sendo elas de baixa ou alta intensidade. Diante do exposto, consideramos pertinente que todos os idosos fossem orientados a passarem por essa aferição de pressão antes e após a realização das atividades físicas, resguardando não apenas a sua integridade física, como os próprios profissionais responsáveis pelos mesmos.

Do ponto de vista estrutural, a AMI conta com um conjunto de máquinas fixas, como remador, cavalgada e simuladores de caminhada. Inclusive, identificamos que alguns idosos não participam das atividades propostas pela profissional, pois optam por ficar nos referidos aparelhos, exercitando-se, uns por vontade própria, outros por limitações físicas.

Aliás, em alguns casos, tais limitações não se restringiam às questões motoras, perpassando por aspectos psicossociais. Nestes casos, os idosos eram devidamente encaminhados pelo Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) para um tratamento complementar. De acordo com Adamoli e Azevedo (2007), a atividade física pode ser uma medida eficaz para tratamento e prevenção de doenças psíquicas, como ansiedade e depressão. Deste modo, a atividade física no atendimento do (CAPS), orientada por um professor de Educação Física, parece e r



uma iniciativa importante, podendo representar um ganho significativo à qualidade de vida dessas pessoas.

De forma geral, nota-se a predominância do sexo feminino na turma observada (n=38, representando 93%), uma vez que havia apenas três homens presentes nas respectivas atividades (representando 7%). Além disso, no decorrer das atividades, notamos também crianças ao entorno ou até mesmo realizando as atividades. Estes são geralmente netos que convivem com idosos. De fato, verificamos que isso algumas vezes acabava prejudicando os idosos na execução adequada das atividades propostas, visto que estes não conseguem se concentrar apenas nestas atividades, necessitando interrompê-las para observar seus netos ou até mesmo repreendê-los ao entorno da academia.

Entretanto, vale salientar que em muitos casos, tais crianças não têm nenhum outro responsável para cuidar delas, ficando inteiramente a cargo destes idosos. Portanto, compreendemos que, embora estes idosos possam se dispersar das atividades por alguns instantes por conta dos seus netos, o prejuízo seria maior caso se ausentassem das atividades por completo. Uma idosa, inclusive, chegou a relatar que deixou de frequentar a academia por três meses para poder cuidar de seu neto.

Outro ponto que observamos diz respeito à questão da competitividade saudável presente entre eles. Após a proposição das atividades pela professora, os idosos costumam esboçar um tipo de competição entre si para ver chega em primeiro lugar ao destino final (nas atividades de corrida, por exemplo). Esta competitividade pode ser vista como positiva, já que estimula a prática de tais atividades, estimulando-os a sempre melhorarem suas capacidades.

Já quando as atividades propostas deixam de ser estimulantes ou divertidas eles saem das atividades e vão para os aparelhos. Normalmente, isso ocorre nas atividades que envolvem movimentos repetitivos, justificando, por exemplo, a iniciativa dos próprios participantes em competirem entre si.

No final das atividades propostas pela professora, os idosos são liberados para conversação e exercícios nos aparelhos da AMI. Esses exercícios não são acompanhados pela professora, e eles o fazem por vontade própria sem uma sistematização até a chegada do ônibus para fazer a condução até suas residências. Portanto, a partir das observações, pode-se indicar o ambiente agradável e harmônico, aliado à possibilidade de socialização entre os participantes como alguns dos fatores que os levam a frequentar o programa de atividade física da AMI.

## 6.2 Questionários

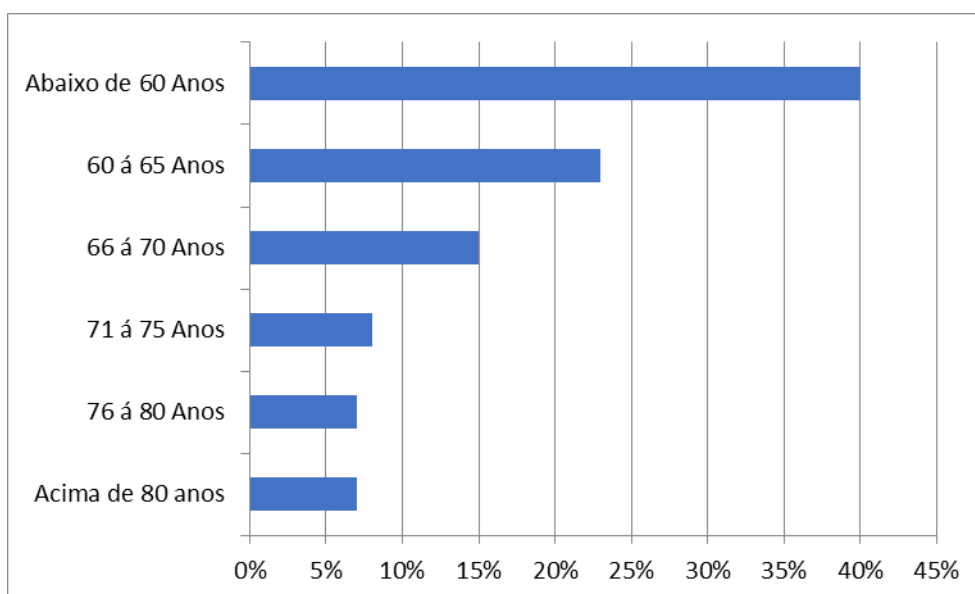
Após um mês de observação, a pesquisa seguiu para sua segunda etapa, a entrega dos questionários para todos os participantes da turma. Nesse segundo momento o pesquisador reuniu todos os idosos para apresentar-lhes o objetivo dos questionários e entregar-lhes os TCLE.

O questionário continha questões para mapear o perfil dos participantes (sexo, idade, estado civil e escolaridade), aliada a uma questão geradora: “Por que você começou a praticar atividades físicas naAMI?”.

No total foram entregues 34 questionários, acompanhados pelos respectivos TCLEs. Acordamos com eles um prazo de uma semana para a entrega dos mesmos, o qual acabou sendo estendido por mais três dias. Assim, todos os sujeitos devolveram os questionários respondidos. Foram utilizados como critério de exclusão da pesquisa os participantes abaixo de 60 anos, bem como aqueles que não entregaram o TCLE devidamente assinado.

Desta forma, excluímos 18 sujeitos, dos quais 14 eram menores de 60 anos e quatro não entregaram o TCLE assinado. Nota-se que aproximadamente 40% dos participantes desta turma não são idosos, conforme ilustrado no gráfico 1.

**Gráfico 1: Distribuição da Faixa-etária dos participantes da AMI.**



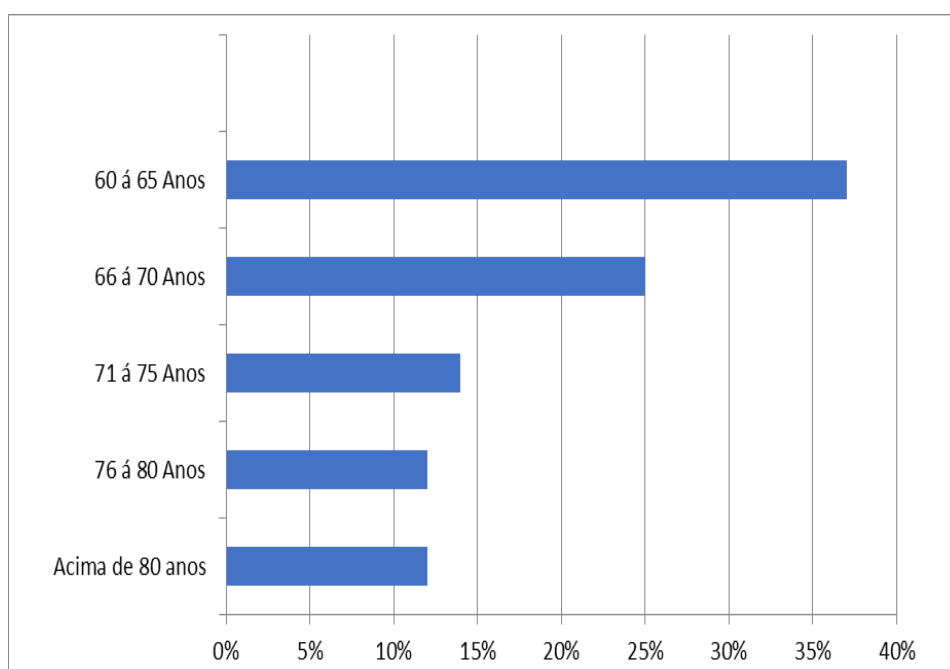
Ora, como o próprio nome sugere, pressupõe-se que a AMI deveria ser frequentada, sobretudo por idosos. Entretanto, devido à procura de pessoas abaixo dos 60 anos, houve uma flexibilização na faixa-etária para aderir ao projeto. Diante do exposto, 16 questionários compuseram o nosso quadro de análise, com base na referida pergunta geradora.

### **6.3 Perfil dos Participantes**

Conforme já identificado em nossas observações, a turma é formada quase que exclusivamente por participantes do sexo feminino. No caso dos questionários contemplados, apenas um participante é do sexo masculino. Este dado pode sugerir que as mulheres, de fato, demonstram um maior cuidado com a própria saúde e/ou que os idosos do sexo masculino não se sentem à vontade para praticar atividades físicas grupais, tal como é corroborado pelos achados de Silveira (2000), em sua dissertação de mestrado, ao apontar que a baixa participação destes idosos nos grupos para a terceira idade está associada à formação machista e patriarcal que os mesmos tiveram.

No que diz respeito à idade, nota-se que a maior participação dos idosos concentra-se entre 60 e 65 anos, a qual diminui com o avançar da idade, especialmente a partir dos 71 anos de idade (gráfico 2). Autores como Marafon et al. (2003) classificam a faixa etária dos idosos em dois tipos: idosos jovens (60 a 79 anos) e idosos longevos (a partir de 80 anos). De acordo com tal classificação, nosso dado de pesquisa sugere um declínio já na transição entre essas duas classificações, entre o idoso jovem e o idoso longevo, denotando a necessidade de incentivar os idosos nesta transição a participarem de um programa sistemático de atividade física, pois não adianta adquirir uma longevidade sem uma boa qualidade de vida.

**Gráfico 2: Distribuição da Faixa-etária dos idosos da AMI.**



No tocante ao estado civil, identificamos uma destacada diversidade dos participantes, dos quais, apenas 31% são casados ( $n=5$ ), enquanto os outros 69% são viúvos ( $n=5$ ), separados ( $n=3$ ) ou solteiros ( $n=3$ ). Este dado denota que a maioria dos participantes não possui um relacionamento amoroso estável, isto é, alguém com quem podem compartilhar uma vida a dois.

Já no quesito escolaridade, verifica-se que a maioria não tem ensino fundamental completo ( $n=7$ ) ou são analfabetos ( $n=5$ ), totalizando 75% da nossa amostra. Dentre os 25% restantes, apenas três conseguiram completar o ensino fundamental e apenas um, o ensino médio. Tal dado, pode sugerir que estes idosos não tenham uma situação financeira vantajada, necessitando, sobremaneira do oferecimento gratuito de espaços destinados para a prática sistemática de atividade física, como é o caso da AMI.

#### **6.4 Questão Geradora**

As respostas referentes à nossa questão geradora – “Por que você começou a praticar atividades físicas na AMI?” – foram analisadas segundo a proposta de Moreira, Simões e Porto (2005) para a Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração

e Análise de Unidades de Significado. Desta forma, com base na leitura de todas as respostas, nós identificamos alguns indicadores constantes nos relatos dos participantes no tocante à sua adesão na AMI e, subsequentemente, construímos duas categorias de análise, a saber: saúde física e psicossocial; e convite de amigos.

#### **6.4.1 Saúde Física e Psicossocial**

Entendemos que o termo “saúde” é bastante complexo, possuindo um amplo campo de significados e definições, estando costumeiramente associado a diferentes aspectos, como: família, espiritualidade, profissão, finanças, etc. Entretanto, para fins analíticos, daremos destaque para dois aspectos da saúde mencionados direta ou indiretamente pelos idosos nos questionários, são elas: saúde física e psicossocial.

A Organização Mundial da Saúde (2002) diz que a saúde física abrange as condições gerais do corpo humano em relação a doenças e vigor físico, a fim de apresentar bom funcionamento. De acordo com psicanalista Erik Erikson (2011), a formação psicossocial do indivíduo, está fundamentada nas relações que este mantém com a sociedade para o desenvolvimento da sua mente, assim o desenvolvimento psicológico do sujeito depende do convívio que mantém com outras pessoas no ambiente social, o que, por sua vez, também impacta diretamente na saúde física do sujeito.

Assim, em resposta a nossa questão geradora, a maioria dos participantes (62 %) responderam que aderiram na AMI para melhorar os aspectos da sua saúde física e/ou sua saúde psicossocial, apontando, para tanto, justificativas variadas, conforme ilustrado no gráfico 3.

**Gráfico 3: Motivos que levaram os participantes a aderirem o programa de AF da AMI baseados na Saúde física e psicossocial.**



No tocante à melhoria da saúde física, nota-se algumas similaridades dos motivos que levaram os idosos a praticarem atividades físicas na AMI, as quais de alguma maneira parecem estar associadas ao problema do sedentarismo, uma vez que muitos deles relatam que estão acima do peso e que sentem constantes dores musculares/articulares, dificultando a realização de movimentos básicos do dia-a-dia como sentar, andar ou correr.

Segundo Coelho (2009), o sedentarismo é caracterizado pela ausência de atividades físicas podendo provocar um processo de regressão funcional, que por sua vez, predispõem ao idoso um maior risco de desenvolver doenças e aumentar as incapacidades funcionais.

Percebe-se, então, que com a adesão da prática de exercícios físicos na AMI, os idosos entendem que tais problemas associados ao sedentarismo serão minimizados, justificando a sua adesão neste programa.

No que concerne à melhoria da saúde psicossocial, por sua vez, nota-se que as respostas dos idosos de alguma maneira giram em torno da necessidade por um maior convívio social, uma vez que a maioria deles apontaram que buscam construir novas amizades, enquanto outros apontam a melhoria da autoestima ou ainda, em casos mais extremos, a chance de evitar a depressão.

De acordo com Stella (2002), as causas mais comuns de depressão no idoso é formado por um conjunto de componentes como: fatores genéticos, eventos vitais, luto e abandono, doenças incapacitantes, entre outros. Nota-se, aqui, mais uma vez a associação direta entre a saúde física e psicossocial. Cabe ressaltar, ainda, que a depressão no idoso geralmente surge em um histórico de perda da qualidade de vida associada ao isolamento social. Assim, a atividade física poderia contribuir para aumentar a autoestima do idoso, contribuindo para a execução das relações e convívios sociais, além de estimular as funções cognitivas e aumentar a capacidade de concentração e de memória do mesmo (STELLA,2002).

Portanto, verifica-se que por sentirem-se solitários na maior parte do dia, tais idosos entendem que fazer parte deste programa de atividade física na AMI, seria a oportunidade de interagir com seus pares e construir novas amizades por meio de um convívio sadio e harmônico, ao compartilhar não apenas a execução das atividades físicas propostas, mas, relatos/histórias da vida cotidiana entre eles.

#### **6.4.2 Convite de amigos**

Outros resultados indicam que os participantes adentraram no programa de atividade física da AMI por convite de amigos que já praticavam atividades físicas nas praças da cidade, sob coordenação de outro profissional de Educação Física do município no ano de 2009. Assim sendo, 38% relataram que foram convidados/incentivados por estes amigos (incluindo o próprio professor) para darem continuidade a prática regular de exercícios de forma orientada.

Aqui, há dois pontos que nos chamam a atenção. O primeiro consiste na existência do próprio convite, uma vez que os praticantes de atividade física têm pouca motivação e iniciativa para iniciarem um programa por conta própria (CERRI; SIMÕES, 2007).

O segundo, refere-se ao fato destes idosos já terem o histórico e/ou o hábito de praticar atividades físicas, contribuindo com a aceitação dos referidos convites, possivelmente por já (re)conhecerem os benefícios advindos da sua prática. Estudos como o de Silva et al. (2010), por exemplo, indicam que uma melhor qualidade de vida está associada à realização de atividades físicas com determinada regularidade. Logo, a atividade física mostra-se como uma importante aliada no combate ao sedentarismo e aos seus respectivos prejuízos.

Portanto, nestes casos, o que justificou a adesão destes idosos na AMI foi a continuidade da prática de atividade física que estes realizavam outrora, os quais já vivenciaram os possíveis benefícios inerentes à mesma, justificando, neste caso, a opção por fazer uma migração natural para um espaço mais adequado para tal.

## **6.5 Grupofocal**

Chegamos à terceira fase de coleta de dados, cujo objetivo consistiu em dar voz aos idosos. Para tanto, utilizamos da técnica do grupo focal, permitindo-nos ter acesso a um conjunto de informações construídas na interação dos participantes (atitudes, ideias, opiniões, sentimentos, valores, etc.), conduzindo-os para o foco de interesse da pesquisa (GATTI, 2012).

Segundo Gatti (2012), o grupo focal não deve ser grande ou pequeno demais, contendo entre seis e 12 participantes, pois grupos grandes podem limitar a participação dos outros envolvidos no debate.

Deste modo, a ideia inicial era a realização de dois grupos focais, cada qual contendo oito participantes, contemplando todos os 16 idosos que compuseram o quadro de questionários.

Inicialmente, foi realizado o convite para todos participarem desta conversação em grupo. Foram entregues novos TCLEs, e foi comunicado para que no prazo de sete dias voltassem à academia para realização dos dois grupos, um grupo antes das atividades, outro grupo após o término das mesmas.

No dia previsto para a realização do grupo focal foi reservada uma sala na AMI com nove cadeiras organizadas em círculo. Entretanto, no dia acordado, apenas oito idosos estavam presentes dispostos a participarem do grupo focal e com os seus termos devidamente assinados.

Assim, em consonância com a proposta de Gatti (2002), decidimos fazer o grupo focal apenas com os sujeitos presentes na data acordada, uma vez que quantitativo de idosos mostrava-se adequado (oito participantes). Deste modo escolhemos trabalhar com tópicos de conversação elaborados previamente, proporcionando, desta forma, a livre exposição de opiniões.

Iniciamos o diálogo às 08h20min teve a duração de aproximadamente 40 minutos, sem intervalos. Damos início com o pedido de autorização aos participantes para que a interação desenvolvida no grupo focal fosse gravada em áudio, com o



celular ao centro do círculo. Advertimos, ainda, que as respostas ou opiniões dos mesmos não seriam julgadas com juízo de valores como certo ou errado. Anotações extras também foram realizadas para destacar alguns comentários relevantes, para que, posteriormente, servissem de alicerce para novas discussões.

A conversa foi composta pelos seguintes tópicos de conversação: Adesão (como ocorreu essa entrada na AMI e quais eram suas expectativas); Permanência (o que mudou após a adesão no cotidiano).

A priori, solicitamos aos idosos que relatassem como ocorreu a sua entrada na AMI e o que esperavam com isso. As respostas iniciais foram em concordância com o que foi dito nos questionários. Muitos relataram que já praticavam atividade física nas praças da cidade e quando a academia AMI foi inaugurada simplesmente fizeram a migração dos idosos que deixaram de praticarem as atividades nas praças para realizarem na academia. *“Minha primeira academia foi na rua, nois pulava meifi, fazia atividade com cabo de vassora nas praças [...] aí depois que criaram essa eu vim pra cá” (Maria<sup>2</sup>, 71 anos).* A mesma situação de ser vista na fala de Jenir (77anos). *“Eu já fazia exercício na rua com o professor, aí quando foi feita essa academia ele falou pra gente que ia fazer aqui agora”.*

Tais relatos ratificam os resultados dos questionários no que diz respeito aos convites realizados pelos amigos (incluindo o professor) no desenrolar do seu processo de migração.

Nesse contexto, redirecionamos o diálogo para suas expectativas diante da entrada na AMI, buscando compreender o que esperavam encontrar a partir da referida migração. Aqui, obtivemos relatos positivos a exemplo disto temos a fala da Clarice (66 anos), *“Entre na academia por necessidade mesmo, o médico mandoutava acima do peso”.* E também da Simone (63 anos). *“Eu, primeiro sofria de depressão, minha amiga falou vamos lá pra academia você vai se sentir melhor, ai eu comecei”.*

Nota-se em tais falas que as expectativas dos idosos transitam entre os aspectos físicos (buscando uma perda de peso) e psicossociais (buscando minimizar os efeitos da depressão por meio de uma maior integração).

---

<sup>2</sup>Atribuimos um nome fictício para todas as idosas que compuseram o nosso grupo focal, a fim de garantir-lhes o devido anonimato.

Ainda a respeito destas expectativas, os idosos foram antecipando que as mesmas estavam sendo positivamente atendidas, conforme ilustrado nas falas da Maria (71 anos) e Osirene (78 anos), respectivamente.

*Quando eu vim pra cá eu pensava que ia ser igual antes, só que é muito melhor aqui a gente viaja e tem o acompanhamento das meninas (a professora de EF e a enfermeira). Aqui foi mais do que a gente esperava, tem muitas vantagens não só para o estado físico, mas nosso bem estar geral.*

A partir dos relatos acima, verifica-se no relato da Maria, mencionar a satisfação de realizar algumas viagens na companhia das referidas profissionais, estreitando laços afetivos (aspectos psicossociais). Já no relato da Osirene, nos chamou a atenção o fato da mesma ter uma concepção de bem-estar (e por tabela, de saúde) mais abrangente, isto é, para além dos aspectos físicos. Cachione et al. (2017), por exemplo, acentuam que o bem-estar de um idoso vai além dos aspectos físicos, abarcando aspectos que promovem uma satisfação geral com a vida, tais como: saúde física; integrações sociais e suas relações; senso de controle; e senso de significado da existência.

Para finalizar e seguir na mesma linha, buscando identificar elementos que justifique suas permanências nessas práticas na AMI, direcionamos o debate para as mudanças ocorridas pós-adesão. Aqui, obtivemos respostas que mais uma vez transitam entre os aspectos físicos e psicossociais dos idosos, conforme nos relatos de Jenir (77 anos). *“Se não fosse essa academia nós estávamos todos entravados, hoje eu faço uma coisa aqui outra acúla”, “Vejo muita coisa boa aqui, pois acho que se não fosse essa academia nem andava eu andava mais”* (Clarice, 66 anos). *“Mudou tudo, até namorado eu achei aqui. Até pra isso aqui serve sabia?”* (Simone, 63 anos). *“Ave Maria, eu sou igual quando eu vou para igreja, no dia em que eu não venho pra cá fico ruim”* (Ana, 81 anos).

Neste momento percebe-se, ainda, que há um consenso sobre as vantagens de frequentar a AMI, já que sempre relatam que um ambiente harmônico e agradável é essencial para que os mesmos deem continuidade nas práticas de atividade física desenvolvidas neste local. Como demonstra as falas de Tayse (66 anos) e Osirene (78 anos) *“Aqui ninguém vive brigando com ninguém todo mundo se fala”. “Nois aqui gostamos uns dos outros, logo aqui é animado né, e quando toca a música aí que o negócio fica bom (risos)”*.

Nota-se, aqui, a importância do bom convívio social entre os respectivos participantes da AMI, com destaque para um importante aspecto já identificado nas observações: a ludicidade da música. Ora, conforme corroborado pelos estudos de Miranda e Godeli (2003) em relação aos indivíduos idosos, a música, de fato, tem um papel importante no sucesso das realizações dos exercícios, fazendo-se relevante a escolha da seleção musical que colabore para o prazer de estar naquele ambiente e para a motivação na prática de talatividade.

Diante do exposto, percebe-se que as mudanças ocorridas na vida desses idosos ao adentrarem na AMI são amplas. A atividade física melhora não apenas as capacidades físicas, mas, também as condições psíquicas e sociais dos idosos.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das observações, dos questionários e do grupo focal, percebe-se que existem vários motivos que levaram os idosos a adentrarem no programa de atividade física na AMI e a permanecerem praticando-o.

Com base nas observações, por exemplo, pode-se indicar o ambiente agradável e harmônico, aliado à possibilidade de socialização entre os participantes como alguns dos fatores que os levaram a frequentar a AMI.

Já os resultados advindos dos questionários, por sua vez, indicaram que os idosos adentraram na AMI para melhorar os aspectos da sua saúde física e/ou sua saúde psicossocial (62 %) ou em decorrência de convite/incentivo de amigos (38%).

No tocante à melhoria da saúde física, destacam-se aspectos como estar acima do peso, melhorar a pressão arterial e diminuir as dores no corpo, isto é, sintomas associados direta ou indiretamente ao problema do sedentarismo, hoje presente na vida de muitos idosos. Logo, com a adesão da prática de exercícios físicos na AMI, os referidos idosos entendem que tais problemas associados ao sedentarismo serão minimizados, justificando a sua adesão neste programa.

No que concerne à melhoria da saúde psicossocial, por sua vez, verificamos que o que motivou os idosos a adentrarem na AMI está relacionado a busca por um maior convívio social, uma vez que a maioria deles apontaram que buscam construir novas amizades, enquanto outros apontam a melhoria da autoestima ou a possibilidade de minimizar os efeitos da depressão.

No que tange aos convites/incentivos dos amigos (incluindo o próprio professor) para aderirem e darem continuidade a prática regular de exercícios de forma orientada na AMI, percebeu-se que o histórico e/ou o hábito desses idosos de praticarem atividades físicas em outros ambientes acabou inclinando-os a aceitarem os referidos convites. Logo, o que justificou a adesão destes idosos na AMI foi a continuidade da prática de atividade física que estes realizavam outrora, os quais já vivenciaram os possíveis benefícios inerentes à mesma.

Por fim, o grupo focal desenvolvido com os idosos contribuiu para o aprofundamento dos dados obtidos nas observações e nos questionários, ratificando que os motivos para a adesão e permanência dos mesmos na AMI transitam entre os aspectos físicos e psicossociais, aliados ao convite/incentivo dos amigos.

Portanto, com os resultados desse estudo, pode-se apontar que, locais como a AMI têm grande importância e poder de transformar a vida do idoso, melhorando a sua sensação de bem-estar ao propiciar aos mesmos uma vida mais autônoma e socializante. Mais do que isso, pudemos perceber que os idosos são dispostos a participar de atividades físicas e, acima de tudo, notamos que essa participação os beneficia de várias formas.

Em contrapartida, os resultados apontaram que ainda é necessário melhorar a prevenção de possíveis acidentes como, por exemplo, aferir a pressão arterial de todos os idosos antes e após as respectivas atividades físicas, além de criar estratégias para estimular o público masculino a aderirem tais práticas, uma vez que o número de homens frequentes na AMI é significativamente inferior e desproporcional em relação ao público feminino.

## REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, R.; OKUMA, S.S. Validação de uma bateria de testes para idosos fisicamente independentes. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.13, n.1, p.46-66, 1999.

BARATA, T. **Mexa-se... Pela sua saúde**– Guia prática de actividade física e emagrecimento para todos. 4ª edição. Lisboa: Publicações Dom Quixote; 2003.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70. 2011.

BENEDETTI, T. R. B., et al. **UMA PROPOSTA DE POLÍTICA PÚBLICA de atividade física PARA IDOSOS**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n3/a03v16n3.pdf>>. Acesso em: 27 de abril 2019.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**, 1988. Brasília: Senado Federal, Centro Gráfico, 1988. 292p.

\_\_\_\_\_. Lei n. 10.741, de 1 de outubro de 2003. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, 3 out. 2003. p. 1-6.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.

C, Cheik N. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Cinesiologia e Movimento**, [s.i], v. 11, p.45-52, 2003.

CACHIONI, Meire et al. Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Unatis**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 20, p.340-352, 2017.

CARLA, C., Nadia et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 3, p.45-52, jul.2003

COELHO C, Burini R. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev Nutr**. 2009;22(6):937-46.

CORTELLETI, I. A.; CASARA, M. B.; HEREDIA, V. B. M. (Orgs.). **Idoso asilado**: um estudo gerontológico. Caxias do Sul: Educs, Edipucrs; 2004.

ENTREVISTA DR. MATEUS PAPALÉO NETTO. São Paulo: **Revista Portal do Envelhecimento**, set. 2006. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.com/revistanova/index.php/revistaportal/article/viewFile/289/289>>. Acesso em: 05 mai. 2019.

ETTINGER, W., Wright, B. & Blair, S. **Fitness after 50**, Champaign, Human Kinetics. 2006.

FÉLIX, P. R. **Atividade Física na Terceira Idade Estudo comparativo entre praticantes de atividade física e sedentários**. 2015. 146 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciência da Educação, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal, 2015.

Filho, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p. 73-77. Suplemento nº 5, 2006. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v%2020%20supl5%20artigo17.pdf> Acesso em: 01 de Junho de 2019.

FUZZI, L. P. **Metodologia científica**: O que é pesquisa de campo?. 2010. Conceito baseado no livro O Historiador e suas Fontes, Carla Bassanezi Pinsky. 2010. Disponível em: <<http://profludfuzzimetodologia.blogspot.com/2010/03/o-que-e-pesquisa-de-campo.html>>. Acesso em: 01 de Jun. 2019.

GATTI, Bernardete Angelina. **Grupo focal na pesquisa em Ciências Sociais e Humanas**. Série Pesquisa vol.10. Brasília: Liber Livro Editora, 2012.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUEDES, R. M. L. Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: GUEDES, O. C. (org.). **Idoso, Esporte e Atividades Físicas**. João Pessoa: Ideia; 2001.

JACOB F. W. Atividade Física envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006.

MARAFON LP, et al. Preditores Cardiovasculares da Mortalidade em Idosos Longevos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 19(3):799-808, mai-jun, 2003

MARCONI E LAKATOS. **Técnicas de Pesquisa**. 2007. Disponível em: <[http://www.labev.uerj.br/textos/tecnicas-pesquisa\\_documentacao-diretaintensiva.pdf](http://www.labev.uerj.br/textos/tecnicas-pesquisa_documentacao-diretaintensiva.pdf)>. Acesso em: 01 jun. 2019.

Matsudo, S. & Matsudo, V. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 1992.

MIRANDA, Maria L. de J.; GODELI, Maria RCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2008.

MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina; PORTO, Eline. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p.107-114, 2005.

MORGAN, David L. **Grupos focais como pesquisa qualitativa**. Sage publications, 1996.

OLIVEIRA, F. A. et al. Benefícios Da Prática De Atividade Física Sistematizada No Lazer De Idosos: Algumas Considerações. **Licere**, A, v. 18, n. 2, p.262-304, 2015.

Pedroso, M. (2009). **A Importância do Controle de Obesidade nos Idosos**. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/a-importancia-do-controle-de-obesidade-nos-idosos/13934>>. Acesso em: 13 de jan de 2019.

PESCATELO, L. S. Exercise and hypertension. American College of Sports Medicine Position Stand. **Medicine Science Sports Exercices**, v. 3, n. 36, 2004.

POLITO, Marcos Doederlein; FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Considerações sobre a medida da pressão arterial em exercícios contra-resistência. **Rev Bras Med Esporte**, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2003.

RODRIGUES, A. C. *et al.*. Atividades realizadas no tempo livre de idosos moradores de uma comunidade rural do estado de Minas Gerais. **Lecturas Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, ano 16, n. 162, novembro 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd162/tempo-livre-de-idosos-de-umacomunidaderural.htm>> Acesso em: 13 de jan.2019

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15 (1): 115-120, 2010.



STELLA, Florindo et al. **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física**. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, v. 8, n. 3, p. 90-98, 2002.

SILVEIRA, A. M. **Corporeidade, educação motora e Terceira Idade**. Piracicaba, 2000. 120 f. Dissertação (Mestrado) –Universidade Metodista de Piracicaba, 2000.

SIQUEIRA, R. L.; BOTELHO, M. I. V.; COELHO, F. M. G. A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 4, n. 7, p. 899-906, 2002.

TEIXEIRA, M. H. Aspectos Psicologicos da Velhice. In: SALDANHA, A. L.; CALDAS, C. P. **Saude do Idoso: a arte de cuidar**. Rio de Janeiro: Interciencia, p. 311-315, 2004.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VERAS, R. P. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.

## APÊNDICES

## APÊNDICE A

### CARTA DE ANUÊNCIA PARA AUTORIZAÇÃO DE PESQUISA

Ilmo Sr. Jair Teixeira Aguiar

Solicitamos autorização institucional para realização da pesquisa intitulada “A participação de idosos na academia da melhor idade em Tocantinópolis” a ser realizada na Academia da melhor idade (AMI), pelo aluno de graduação Luan Alves Ferreira Salviano, sob orientação do Prof.Me.Adriano Lopes de Souza, com o seguinte objetivo: Compreender as motivações dos idosos para a adesão e continuidade da pratica de atividades físicas na AMI da cidade de Tocantinópolis-To. Deste modo, se faz necessário o acesso aos dados a serem colhidos no local, como arquivos, prontuários e participantes da instituição. Ao mesmo tempo, pedimos autorização para que o nome desta instituição conste no relatório final, bem como futuras publicações em eventos e periódicos científicos.

Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em absoluto sigilo de acordo com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS), que trata da pesquisa envolvendo Seres Humanos. Além disso, asseguramos o total anonimato dos sujeitos que participarão desta pesquisa. Salientamos ainda que tais dados serão utilizados somente para a realização deste estudo ou serão mantidos permanentemente em um banco de dados de pesquisa, com acesso restrito, para utilização em pesquisas futuras.

Na certeza de contarmos com a colaboração e empenho desta Coordenação, agradecemos antecipadamente a atenção, ficando à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais que se fizerem necessários.

Tocantinópolis, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

***Adriano Lopes de Souza***

**Pesquisador Responsável pelo Projeto**

**Concordamos com a solicitação**       **Não concordamos com a solicitação**

---

\_\_\_\_\_  
\_Jair Teixeira Aguiar

## APÊNDICE B

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Convidamos o Sr.(a) \_\_\_\_\_ para participar da Pesquisa “A participação de idosos na academia da melhor idade em Tocantinópolis (AMI)”, sob a responsabilidade do pesquisador Professor Supervisor Me. Adriano Lopes de Souza e do discente Luan Alves Ferreira Salviano, a qual pretende compreender as motivações dos idosos para a adesão e continuidade da prática de atividades físicas na AMI de Tocantinópolis –TO.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de entrevista, que será aplicada individualmente e será gravada. Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisará realizá-lo.

Não há riscos físicos, financeiros, psicológicos ou morais decorrentes de sua participação na pesquisa. Em qualquer momento, se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, você terá direito a acompanhamento pela equipe.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. Se depois de consentir em sua participação o Sr. (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo.

Para obtenção de qualquer tipo de informação sobre os seus dados, esclarecimentos, ou críticas, em qualquer fase do estudo, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com a pesquisador responsável Prof. Me. Adriano Lopes de Souza, no endereço Avenida Nossa Senhora de Fátima, nº 1588, Centro, Tocantinópolis-TO ou pelo telefone (27) 99777-8217.

Eu, \_\_\_\_\_  
fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não receberei nenhum tipo de compensação financeira pela minha participação neste estudo e que posso sair quando quiser. Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

Tocantinópolis, \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_Assinatura do participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

**APENDICE C**  
**QUESTIONÁRIO.**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**  
**CÂMPUS UNIVERSITARIO DE TOCANTINÓPOLIS**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Responsável pela pesquisa:**Luan Alves Ferreira Salviano  
**Orientador:**Adriano Lopes de Souza

**Questionário**

**1) QUAL SEU SEXO:**

Masculino  Feminino

**2) QUAL A SUA IDADE:**

Menos de 60 Anos  76 à 80 anos  
 60 anos à 65  Acima de 80 anos  
 66 à 70 anos  
 71 à 75 anos

**3) QUAL SEU ESTADO CIVIL:**

Solteiro(a)  Separado(a)  
 Viúvo(a)  Outros  
 Casado(a)

**4) QUAL SEU NÍVEL DE ESCOLARIDADE:**

Analfabeto   
 Ensino Superior  Ensino fundamental incompleto  
 Ensino fundamental completo  
 Ensino Médio incompleto  
 Ensino Médio completo

