TCC/UNICAMP
D441e
1848 FEF/512

UNICAMP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

"ESPORTES NA TERCEIRA IDADE"

ADRIANE DOS SANTOS DEPIERI

CAMPINAS/2000

TCC/UNICAMP
D441
1290001848

ADRIANE DOS SANTOS DEPIERI

"ESPORTES NA TERCEIRA IDADE"

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física na modalidade de Treinamento em Esportes oferecido pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

ORIENTADORA: Profª Drª VERA APARECIDA MADRUGA FORTI

CAMPINAS/2000

Dedico esta monografia a meus pais, pelo exemplo constante de amor e caridade.

AGRADECIMENTOS

Desejo agradecer aos professores do Curso Educação Física da Unicamp a quem devo, pelos ensinamentos auferidos durante este curso de 4.

Alguns agradecimentos especiais devem ser dirigidos:

- À Deus por mais essa oportunidade de estudo.
- À minha Mamader, Dona Nilza T. S. Depieri, pelo amor e compreensão a mim oferecidos durante estes anos de faculdade.
- Ao Alexandre Fagiani de Oliveira, pela ajuda, paciência e estímulo oferecidos a mim, durante o curso.
- Ao meu Piqueno, por ser a criança mais especial da minha vida, por saber esperar o momento certo para brincarmos, por não me atrapalhar enquanto eu estudava e por sempre estar por perto me dando a maior força.
- À Nane, por me ajudar e por me incentivar sempre.
- À Profª. Drª. Vera Madruga Forti, pelo acolhimento como sua orientanda, pelo carinho, dedicação e atenção a mim dispensados, durante todo o processo de elaboração desta monografia.
- Às pessoas que facilitaram meu acesso às instituições pesquisadas: Sr. Huges Jorge, Sr. Orlando Nista, Benedito Saga e Ernesto Marques Filho.

"Cada minuto de nossa vida é um milagre que não se repete, porque a vida é feita de momentos e cada um destes momentos deve ser eterno enquanto dure".

(Fernando Pessoa)

Instantes

"Se eu pudesse viver novamente a minha vida,
Na próxima trataria de cometer mais erros,
Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais,
Seria mais tolo do que tenho sido,
Na verdade bem poucas coisas levaria a sério.

Seria menos higiênico, correria mais riscos,
Viajaria mais, contemplaria mais entardeceres,
Subiria mais montanhas, nadaria mais rios,
Iria a mais lugares aonde nunca fui,
Tomaria mais sorvete e menos lentilha,
Teria mais problemas reais e menos problemas imaginários.

Eu fui uma dessas pessoas que viveu
Sensata e produtivamente cada minuto da sua vida.
Claro que tive momentos de alegria,
Mas se eu pudesse voltar a viver,
Trataria de ter somente bons momentos,
Porque, se não sabem, disso é feita a vida,
Só de momentos, não percas o agora.

Eu era um desses que não ia para parte alguma,
Sem um termômetro, uma bolsa de água quente,
Um guarda-chuva e um pára-quedas;
Se voltasse a viver, viajaria mais leve.

Se eu pudesse voltar a viver,
Começaria a andar descalço na primavera
E continuaria assim até o outono,
Daria mais voltas na minha rua,
Contemplaria mais amanheceres
E brincaria mais com as crianças,
Se tivesse outra vez uma Vida pela frente,
Mas já viram, tenho 85 anos e sei que estou morrendo".

(Jorge Luis Borges)

SUMÁRIO

RESUMO i

1. INTRODUÇÃO 2

1.1. "ENVELHECIMENTO E VELHICE" 5
1.1.1. "CARACTERÍSTICAS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO" 7
1.1.2. "PALAVRA VELHO E IDOSO" 10
1.1.3. "DIFERENÇAS CULTURAIS" 11
1.1.4. "CONSEQÜÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO" 13
1.1.5. "PROBLEMAS QUE AFETAM O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO" 17
1.1.6. "COMO TER UMA VELHICE SAUDÁVEL" 22
1.2. "BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA" 23
1.2.1. "CUIDADOS AO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA" 29
1.3. "ESPORTES E A TERCEIRA IDADE" 30
1.3.1. "O TREINAMENTO NA TERCEIRA IDADE" 34
1.3.2. "CONSEQÜÊNCIAS DO EXCESSO DE TREINAMENTO" 35
1.3.3. "BENEFÍCIOS ADVINDOS DA PRÁTICA ESPORTIVA" 36

2. OBJETIVO 38

3. MATERIAL E MÉTODO 40

3.1. "VOLUNTÁRIOS ESTUDADOS" 41
3.2. "MATERIAIS" 41
3.3. "METODOLOGIA" 44

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS 47

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 62

5.1. "REFLEXÕES" 67

6. BIBLIOGRAFIA 69

RESUMO

Sabemos que a população idosa no Brasil está crescendo consideravelmente a cada ano. Este fato deve-se a redução da taxa de mortalidade infantil, ao avanço da tecnologia na medicina e uma melhora na qualidade de vida da população brasileira. Analisando todos esses aspectos, o objetivo deste trabalho foi verificar se existe a prática de esportes na Terceira Idade, averiguando de que forma este esporte é praticado, quais os benefícios que o esporte trouxe a esta população pesquisada e questionar o que levou estas pessoas a praticarem esporte nessa idade. Inicialmente, fizemos uma revisão bibliográfica para entendermos melhor como ocorre esse processo de envelhecimento, quais suas conseqüências, os problemas a serem enfrentados e o que fazer para envelhecer saudavelmente. Posteriormente verificamos quais os benefícios da atividade física, quais os cuidados que devemos ter ao praticá-la e a relação do esporte com a terceira idade. Realizamos também, uma pesquisa de campo, contemplando várias instituições que possuem esportes voltados para a Terceira Idade. Nesta Pesquisa, aplicamos um questionário em 40 indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos das seguintes modalidades esportivas: Bocha, Braço de Ferro e Vôlei Adaptado. Constatamos que há um número pequeno de pessoas nessa faixa etária que praticam esportes, que treinam uma determinada modalidade, mas há uma imensa população idosa que faz atividade física regularmente. Todas as pessoas entrevistadas, disseram que o maior benefício que o esporte lhes trouxe foi ter de volta a alegria de viver, o convívio social e a melhora significativa quanto aos problemas de saúde que possuíam.

1. INTRODUÇÃO

Ultimamente, tem se ouvido muito falar sobre a importância de se praticar uma atividade física para se ter uma vida mais saudável. O esporte como tem sido muito difundido é um excelente estimulante, como uma das melhores formas de se fazer exercício físico, mas quando as pessoas se referem à Terceira Idade, ouve-se dizer que as atividades físicas destinadas a essa faixa etária se restringem a caminhada e a hidroginástica. Estas indagações causaram-nos certa inquietação, pois se o esporte é uma das melhores formas de se fazer atividade física, como se pode restringir tanto sua prática para as pessoas da Terceira Idade. Outro ponto de questionamento é como este, seria praticado nesta idade mais avançada.

Para melhor entendermos o que se passa com o esporte para a Terceira Idade, necessitamos saber um pouco sobre o processo de envelhecimento do ser humano.

A Organização das Nações Unidas (ONU) considera uma sociedade envelhecida quando esta atinge um índice de 7% de idosos em sua população (Salgado, 1999).

Segundo dados do IBGE, em 1999 a população brasileira de Terceira Idade, ou seja, pessoas com mais de 60 anos, somou 14,5 dos 160 milhões de brasileiros, aproximadamente 9,05% da população total do país. Ainda segundo este órgão, a projeção para daqui a dez anos é de que 11,28% da população seja idosa. E mais, por volta do ano 2030, existe uma prospecção de que esse número aumente para 15%. A causa desse crescimento está ligada ao fato de que, a exemplo do que já aconteceu nos países desenvolvidos, a redução da taxa de mortalidade infantil aliada às

novas tecnologias na medicina e a uma modesta, porém presente melhoria na qualidade de vida aumentaram a expectativa de vida do brasileiro (Para maiores de 60 anos. Revista E, 2000).

Dados históricos do censo de 1950, citaram que a expectativa de vida média era de 54,2 anos, quatro décadas depois, esse número passou para 68,2 anos, ocorrendo dessa forma um aumento da expectativa devida do brasileiro. Apesar do estereótipo de "país jovem", o Brasil atualmente é a 6ª nação do mundo com maior população idosa, perdendo apenas para China, Índia, Rússia, Estados Unidos e Japão (Salgado, 1999).

Não haveria problema algum no fato de o Brasil tornar-se um país "maduro" se não fosse a precária realidade que ronda a vida dos idosos brasileiros, falta-lhes emprego, saúde, habitação, etc. Mesmo não sendo um problema exclusivo dessa faixa etária, esse quadro se agrava se levarmos em consideração as necessidades especiais e as limitações próprias da Terceira Idade. Esses dados se tornam preocupantes considerando-se o desrespeito ao qual o idoso brasileiro é submetido, mas o quadro é ainda pior, pois dos 11 milhões de idosos, 2,2 milhões "não possuem fonte de renda", segundo dados do IBGE (Mundo Ativo. REVISTA E, 2000).

Um ponto interessante a ser observado segundo Barroso, M. da Associação Cearense Pró-Idoso (ACEPI),..."É preciso atentar para questões como a violência familiar sofrida pelo idoso e sobre a condição dos asilos existentes hoje. Não basta verificar que a expectativa de vida vem aumentando no Brasil, se não pudermos assegurar que essa longevidade, tenha qualidade de vida e dignidade" (Barroso, 2000).

Em nossa sociedade, o envelhecimento vem carregado de uma imagem pejorativa, pois o modelo da nossa sociedade é a juventude.

A revolução industrial, período fundamental da história da humanidade, não se caracterizou somente pela aceleração do processo fabril, mas também pela crença de que as pessoas com mais idade acumulam grandes dificuldades para acompanhar a velocidade das transformações (Salgado, 1999).

O resultado de todo esse processo social foi o estabelecimento da mística da superioridade da juventude e da fraqueza da velhice. Todavia, o momento atual traz obrigatoriamente a necessidade de observar os velhos, porque o mundo está envelhecendo.

Estes, na maioria das sociedades, sofrem toda a sorte de preconceitos, sobretudo quanto à fragilidade física e competência para produzir. Isso é um preconceito, porque fragilidade e doença não são prerrogativas do velho, mas sim de todo ser humano em qualquer idade. Obviamente, se o indivíduo para de pensar, para de ser estimulado, não cria outras expectativas e aspirações, tem reduzido seu desempenho. Mas se, pelo contrário, seu desempenho continua, sua produtividade é mantida.

Uma prova de que os idosos ainda podem produzir, são os grandes intelectuais, os grandes artistas que não atingiram a plenitude de seu trabalho na juventude, mas sim na maturidade e na própria velhice.

Para a professora Guedes, uma das fundadoras do Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI), uma associação ligada à Universidade Federal de Santa Catarina, "mais importante que se voltar para o idoso em si é

começar a observar com mais atenção o processo de envelhecimento de um indivíduo" (Guedes, apud. Barroso, 2000).

Concordamos com a autora e, portanto, no próximo capítulo abordaremos sobre o envelhecimento do ser humano.

1.1. "Envelhecimento e Velhice"

De uns anos pra cá, as autoridades passaram a prestar mais atenção nas pessoas que estão envelhecendo e com isso a Organização das Nações Unidas (ONU) dedicou o ano de 1999 como o Ano Internacional dos Idosos (Mais benefícios à terceira idade. Revista E, 2000).

A sociedade vive criando termos para classificar as pessoas em categorias. O conceito de infância emergiu nos séculos XVIII e XIX; o de adolescência, no fim do século XIX e o de juventude há 20 ou 25 anos atrás. Já o conceito de meia-idade como etapa intermediária entre a idade adulta e a velhice data dos anos 60, nos anos 70 assistimos à promulgação do conceito de "velhice avançada", mas chegamos a conclusão de que na verdade, nenhum de nós escapa ao envelhecimento e também, nenhum indivíduo gosta de falar sobre isso principalmente quando se refere a ele próprio, pois entendemos por envelhecimento como sendo um processo evolutivo natural e universal (Aries, 1973 e Bandinter, 1980; Neugarten, 1979 e Rossi, 1980. Apud. Neri,1991)

Acreditamos que o envelhecimento não deve ser encarado como um prenúncio de morte, pois a morte não é privilégio da velhice, ela pertence a

cada um de nós e a quem está vivo. A velhice deve ser encarada como uma nova fase da vida, mais rica, menos atribulada, um momento em que as respostas não vêm do vigor físico, mas do aprimoramento da sensibilidade.

Ao estudarmos os velhos nas mais diferentes culturas do mundo, deparamos com um quadro de situação totalmente distinto no que se refere a sua valorização. Se por um lado na cultura oriental ainda predomina um respeito pelo idoso, por entenderem que suas experiências acumuladas ao longo da vida representam uma contribuição importante e fundamental para a preparação das gerações futuras, o mesmo fenômeno não ocorre nos países ocidentais onde o estigma da produção, aliena o idoso já ausente do processo produtivo. As decorrências nefastas dessas perdas sociais acarretam desajustes sociais comprometedores para o indivíduo (Marques Filho, 2000).

Para que compreendamos o processo de envelhecimento é necessário que nos perguntemos sobre: Que idade tem que ter uma pessoa para que seja classificada como velha? Mas de que velho estamos falando? Onde mora? O que faz? Que idade tem? Quais suas condições de saúde? É homem ou mulher? Tem ou teve família? É rico ou pobre? Trabalha ou é aposentado? Tem poder e prestígio? O que sabe? Vive em casa ou em asilo? Qual sua experiência pessoal de envelhecimento e velhice? Afinal, percebemos que não existe uma resposta única porque o próprio fenômeno da velhice tem múltiplos significados sendo estes contextualizados por fatores individuais, interindividuais, grupais e socioculturais (Neri, 1991).

Embora utilizemos a idade cronológica para identificar o quão velho está o indivíduo, sabemos que isto não basta, pois este é um processo muito

amplo compreendido por aspectos sociais, biológicos, psicológicos, emocionais e culturais. Envelhecer é um processo de acumular experiências e enriquecer nossa vida através de conhecimentos e habilidades físicas.

1.1.1. "Características do Processo de Envelhecimento"

Há dois tipos de envelhecimento: a) Envelhecimento Normal: aquele ditado para cada espécie e para cada raça dentro de uma espécie; b) Envelhecimento Patológico: aquele no qual as doenças interferem direta ou indiretamente. Freqüentemente são usados termos como Senescência para Envelhecimento Normal e Senilidade para Envelhecimento Patológico (Marques Filho, 2000).

A Senescência é um fenômeno fisiológico, arbitrariamente identificado pela idade cronológica e pode ser considerada como um envelhecimento sadio, onde o declínio físico e mental são lentos, sendo compensados, de certa forma, pelo organismo (Nadeu, Peronnet, apud. Simões, 1994).

Já a senilidade, caracteriza-se pelo declínio físico associado à desorganização mental (Pikunas, apud. Simões, 1994). Curiosamente a senilidade não é exclusiva da idade avançada, mas pode ocorrer prematuramente, pois se identifica uma perda considerável do funcionamento físico e cognitivo, observável pelas alterações na coordenação motora, a alta irritabilidade, além de uma considerável perda de memória (Simões, 1994).

Podemos notar que a idade cronológica não afeta todos os órgãos e sistemas com a mesma intensidade e ao mesmo tempo, diferindo da idade biológica que dependendo de algumas condições pode acelerar ou retardar o ritmo da senescência.

O envelhecimento físico se evidencia, basicamente, pela perda da força e da forma muscular, dando o tempo acumulado uma imagem pesada e até mesmo gasta ao corpo, porém não incapacitam ou comprometem o processo vital. Já o envelhecimento mental não se caracteriza pelas mudanças atrofiantes de sua capacidade, ao contrário a mente amadurecendo torna-se mais apta a apreensões de toda ordem principalmente aos raciocínios abstratos que em idades anteriores nem sempre foram possíveis. A maior característica do desenvolvimento da mente está no controle das emoções e no encontro de objetivos de vida (Salgado, 1982).

O envelhecimento precoce é produzido basicamente pelas tensões psicológicas e sociais de que advém um desgaste orgânico, por vezes superior ao provocado pela velhice.

Nossa aparência física está constantemente sofrendo mudanças, pois a cada dia nos tornamos mais velhos e desta forma, nossa aparência pode influir imensamente sobre a maneira como nos sentimos a respeito de nós mesmos podendo se converter numa fonte de frustração para algumas pessoas se elas as associarem a uma perda de atração. Há indivíduos que se vêem fisicamente envelhecidos, mas mental e emocionalmente se sentem jovens, porém acrescidos de experiências (Wagorn, et al., 1993).

As pessoas idosas não constituem uma classe definida, não tem status social e por isso, muitos deles morrem mais do desgosto de ser classificado como velho do que de velhice mesmo. Nessa tentativa de negar a velhice, sentem necessidade de camuflá-la recorrendo a meios químicos, físicos, estéticos e verbais para dissimular a idade; outras, submergem-se em tristeza, como queixas contínuas exagerando ou inventando ataques para despertar compaixão e existem ainda pessoas que adotam uma atitude místico-relogiosa de renúncia e resignação conformista, esperando que Deus os acolha o mais depressa possível.

O que mais tem caracterizado o estado de velhice é não saber o que fazer de seus dias, é estar sempre entre o aborrecido e o melancólico, esta situação acaba levando o idoso a um desequilíbrio social, pois suas relações interpessoais ficam comprometidas com conseqüências no aspecto psíquico e até mesmo biológico podendo colocá-lo em posição de dependência e alheamento (Canôas, 1985).

Numa dimensão psicológica, o envelhecimento representa em sua totalidade, uma etapa do desenvolvimento individual, cuja característica principal é a acentuada perda da capacidade de adaptação, diminuição da vitalidade e aumento da vulnerabilidade de todas as funções individuais. Além de diferentes alterações morfológicas e funcionais, o processo de involução psicológica é evidenciado por uma dinâmica fortemente influenciada por fatores pessoais que se iniciam por um declínio lento e depois acentuado das habilidades que anteriormente o indivíduo conseguia desenvolver (Marques Filho, 2000).

1.1.2. "Palavra Velho e Idoso"

Observamos "que as produções científicas fazem referência ao idoso na perspectiva do velho, aquele que com o tempo, vai se deteriorando, vai perdendo capacidades e habilidades; é um mundo de perdas, onde o rendimento já não está em escala aceitável, pois não atinge a perfeição corporal. Já no discurso do corpo-idoso, mesmo constando às perdas do tempo cronológico, há um resgatar do ainda possível, do acúmulo de ganhos, onde o corpo possível é mais importante que o corpo perfeito, rentável" (Moreira, apud. Simões, 1994).

A expressão "velho" tem diferentes abordagens e pode significar perda, deterioração, fracasso, inutilidade, fragilidade, decadência, antigo, que tem muito tempo de existência, gasto pelo uso, que há muito tempo possui certa qualidade ou exerce certa profissão, obsoleto e não adequado à vida dando a impressão de que o velho vive improdutivamente e está ultrapassado pela nossa sociedade (Simões, 1994).

Convém ainda ressaltar que a palavra velho é utilizada normalmente como antônimo de jovem, já a expressão idoso tem uma conotação menos agressiva, pois se refere unicamente ao ser humano sendo utilizada para identificar as pessoas que tem uma vivência traduzida em muitos anos.

Sendo assim, a palavra velho parece-nos ter um caráter negativo em comparação com a palavra idoso, podendo eventualmente ser valorizado o velho em situações de convivência mais íntima. Já a expressão idoso é mais significativa no sentido de classificar o indivíduo de acordo com a faixa etária a qual pertence.

1.1.3. "Diferenças Culturais"

Existe o envelhecimento social, ou seja, de acordo com a cultura de cada sociedade é que se atribui se a pessoa é velha ou não. Em algumas sociedades, a pessoa é caracterizada como velha quando não pode mais prover o seu sustento, em outras é considerada velha a pessoa de mais idade, e ainda encontramos nas sociedades mais antigas onde a pessoa idosa é considerada como sendo a mais sábia, pois ser velho lhe confere uma posição dignificante, tornando-se um exemplo para todos e ainda em outras sociedades os mais velhos possuem vários privilégios (Salgado, 1982).

No fundo, a idade embora nós a sintamos fisicamente em nosso corpo, ela não é uma questão absoluta, ela depende de um contexto cultural no qual repercute e dentro do qual ela se carrega de conteúdos que a fazem ter determinadas significações. Obviamente, o que significa velhice numa determinada civilização, num determinado momento, não significa a mesma coisa em outras civilizações, pois ser velho muitas vezes é um termo carregado de dignidade, em outras é carregado de repúdio (Sevcenko, 1991).

Culturalmente, diferindo da nossa realidade, os orientais por exemplo, integram intensamente os idosos à vida social, o velho não é considerado um senil e sim um sábio, transcendendo a conotação negativa do velho no Brasil, uma vez que é um "velho sábio". O respeito aos mais velhos é cultivado desde a tenra idade. A hierarquia à pessoa mais velha é notória até nos colégios onde os alunos que freqüentam, por exemplo, uma primeira série do 2º grau responde hierarquicamente aos alunos da 2º e 3º série do mesmo

grau. Existe na cultura oriental, uma conotação social diferente da que é dada aos mesmos idosos ocidentais (Simões, 1994).

Com o passar do tempo, com a evolução das sociedades e, sobretudo com a cultura tecnológica bem mais próxima dos jovens, o envelhecer passou a ser considerado apenas por seus aspectos de decadência, com isso a posição social dos indivíduos idosos resultou absolutamente secundária.

Nas sociedades atuais, a valorização excessiva da força de produção do homem, coloca infelizmente o idoso em posição inferior. Vemos isso claramente nas sociedades capitalistas e patriarcais do ocidente, onde os idosos são desvalorizados porque são vistos como possuidores de uma reduzida capacidade para produção no sistema econômico e as mulheres idosas são desvalorizadas quando são considerados os papeis sexuais, reprodutivos e os serviços domésticos prestados, que refletem as prioridades do homem (Faria Jr. & Ribeiro, 1995, apud. Salgado, 1982).

Infelizmente no Brasil, as pessoas chegam à velhice em condições precárias, pois durante a vida toda, devido ao sistema capitalista, elas somente conseguiram sobreviver e não conseguiram guardar dinheiro para que sua velhice fosse digna e para completar, a maioria ainda tem problemas de saúde, portanto, embora as pessoas mais velhas possam ter expectativas de desfrutar, ainda por vários anos de uma vida saudável e ativa é amplamente reconhecido que os idosos são usuários mais freqüentes dos serviços de saúdes do que os demais grupos etários.

Vemos em nossa sociedade, muitos idosos sendo retirados da vida pública e confinados em seus lares ou em asilos e hospitais, pois é mais fácil excluí-los da vida social do que tentar entendê-los e ajudá-los no que precisam.

Entendemos que a velhice é inevitável, não adianta querer fugir, temos que aceitá-la, encará-la com dignidade, com inteligência e por que não com alegria, pois saber envelhecer é uma arte, onde devemos desfrutar de seus prazeres, de todos os momentos e fazer deles os melhores momentos de nossa vida (Myra & Lopez, apud. Otto, 1987). As conseqüências do envelhecimento nós abordaremos no próximo sub-capítulo.

1.1.4. "Conseqüências do Envelhecimento"

A velhice não é um processo único, mas a soma de vários outros, distintos entre si. No entanto, podemos destacar vários sintomas que trarão algumas conseqüências físicas, emocionais, sociais e psicológicas nesse processo de envelhecimento como:

a) Conseqüências Físicas:

* absorção reduzida de nutrientes;
* aumento da perda dos dentes;
* aumento da pressão arterial;
* aumento das dores nas juntas (artrite);
* aumento das lesões musculares;
* aumento de sensibilidade ao frio e rápida exaustão ao calor;

* aumento do conteúdo de água e gordura do músculo;
* aumento dos batimentos cardíacos durante a atividade física;
* crescente dificuldade de digestão;
* declínio do metabolismo basal por conta das alterações da atividade celular;
* decréscimo da densidade óssea;
* decréscimo da força dos músculos respiratórios, do músculo cardíaco;
* decréscimo da visão periférica, isto é, do campo de visão;
* deformação no tecido ósseo nas juntas;
* dificuldade de localizar a origem dos sons;
* dificuldade de localizar objetos;
* dificuldade de mastigação, de engolir;
* diminuição da velocidade da passagem de mensagens pelos nervos;
* diminuição do rendimento cardiovascular e respiratório;
* diminuição do tempo de reação;
* maior propensão dos pulmões à infecção;
* maior vulnerabilidade a fraturas nos ossos;
* redução do VO_2 máximo;
* surgimento de depósitos de cálcio e de gordura (colesterol) nos vasos sangüíneos, etc.

b) Conseqüências Emocionais:

* aumento no estado de insegurança, de modo , de tensão e de inadaptação que dependendo de sua intensidade ou continuidade, são expressos

através de irritabilidade, acomodação ou indiferença, podendo afetar a própria personalidade, levando o idoso ao isolamento e ao sentimento de inutilidade;

* dificuldade no controle emocional;
* tristeza, etc.

c) Conseqüências Sociais:

* Vemos o idoso partir para o isolamento, passando de um mundo amplo e público (enquanto produto) para um mundo privado e restrito, causando afastamento do convívio com seus semelhantes;
* Diminuição da participação na tomada de decisões no sistema social, passando o idoso da condição de um ser participativo para o não participativo;
* Ocorre a inversão de papéis, os filhos passam a ocupar posições anteriormente ocupadas pelos pais, em relação ao poder, concepções, preconceitos e hábitos;
* Diminuição das responsabilidades para os que até então eram responsáveis, etc.

d) Conseqüências Psicológicas:

* O constrangedor sentimento de inutilidade faz com que ele se volte às realizações do passado, tornando-se fechado às inovações, supondo-se incapaz para realizar novas atividades, perdendo qualquer expectativa para

mudar o estado de coisas, para se renovar e demonstrar interesse pelas coisas e por si mesmo;

* A personalidade do idoso se modifica de acordo com as mudanças de ordem física e intelectual, vividas no ambiente familiar ou fora dele;
* Passa a se preocupar em analisar a tarefa a ser executada antes de desempenhar ou não o ato motor;
* Resistem a aceitar novas idéias e mudanças, o que os leva, de certa forma, a uma crescente introspecção e decréscimo da comunicação com o mundo exterior;
* Alguns acontecimentos, considerados como naturais, entre eles, a morte do cônjuge, a perda ou afastamento dos filhos e a aposentadoria com problemas econômicos, podem interferir e agravar o processo de declínio do geronto, levando-o em muitas situações ao "estresse";
* Muitas vezes ocorre a perda de identidade psicológica;
* O declínio intelectual do idoso decorre da menor capacidade de captar e estruturar informações sendo, portanto, resultante de uma deficiência no processamento de informações;
* Um aumento considerável da inteligência cristalizada e da visualização. Inteligência Cristalizada – compreende o tipo de habilidade adquirida através da educação formal e informal. É representada, por exemplo, pela habilidade verbal e numérica, pelo raciocínio indutivo, pela habilidade de síntese e de informações, comuns ao grupo cultural. Visualização – compreende a capacidade de organizar e processar o material visual;
* Diminuição na atenção e na concentração;

* Aumento na duração de tempo necessária para a compreensão das idéias;
* Perda gradual de memória em curto prazo;
* Dificuldade de entender alguém falando rapidamente, etc.

1.1.5. "Problemas que afetam o Processo de Envelhecimento"

Os principais fatores que influenciam o envelhecimento do corpo são: o tempo, a hereditariedade e o meio ambiente, sobre os quais, a pessoa detém muito ou pouco controle. Existem, contudo outros aspectos tais como: a dieta, o estilo de vida e a quantidade de exercícios praticados podem afetar beneficamente o processo de envelhecimento e aumentar sua qualidade de vida e bem-estar (Wagorn, et al., 1993).

A velhice pode ser entendida como um fator individual, onde determinantes do dia-a-dia e hábitos de vida são fatores extremamente significativos no processo de envelhecimento. Isso justifica porque algumas pessoas, aos 30 anos, já se sentem "velhas", sedentárias, ou apresentam características de introversão, enquanto outras, aos 80 anos, sentem-se extremamente lúcidas, ativas, felizes e ainda capazes de muita produção (Simões, 1994).

Podemos observar, os pré-conceitos em relação ao idoso são bem definidos em uma estrutura social que privilegia a produção e requer para isso corpos rendáveis possuidores de grande agilidade e que não percam tempo, pois a máxima "tempo é dinheiro" deve ser respeitada e seguida. O idoso, cujo

corpo não se inclui mais nesse padrão, tem seus anseios anulados gerando a sensação de impotência enquanto organismo ativo na sociedade. Ele acaba adquirindo um sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, uma vez que esse corpo não é encarado como parte de um processo natural de envelhecimento, como uma fonte de prazer, como uma parte viva e atuante que lhe completa e possibilita sua ação no âmbito social. O corpo idoso, já "velho", é mais rico em experiências motoras, mas à medida que o fator tempo é imposto, a execução do gesto motor se deprecia, gerando a sensação do não conseguir, do estar inutilizado, contribuindo para o desaparecimento do bem estar (Simões, 1994).

Desta forma vemos que somente com a certeza de que seu corpo ainda pode realizar muitas coisas, é que o idoso terá consciência de seu valor nessa fase da vida, pois em nossa sociedade o viver bem, o ser jovem, o ter status, o ter um corpo bonito, o subir na vida, constituem-se em um mito moderno, onde o sistema capitalista em que vivemos prega o consumismo, considera o indivíduo a partir dos bens que possui.

A grande maioria dos problemas de desajustamento na velhice são resultados de incidentes ocorridos em etapas anteriores da vida, sobretudo na juventude e idade adulta, e para os quais não foi encontrada uma resposta satisfatória. Assim, com soluções postergadas, os problemas foram transferidos para a velhice ampliando-se consideravelmente, determinando uma angústia maior pelo não encontro de solução, sendo assim, a inadaptação do idoso reflete uma inadequação aos padrões sociais ideais estabelecidos pela sociedade e exigidos pelos grupos sociais e pelos indivíduos. Todos

esses aspectos são mais evidentes nos centros industriais urbanos, sem dúvida alguma, foi provocado pela perda do papel profissional, pois o trabalho confere um sentimento de valor, prestígio, poder ou, simplesmente uma identidade social que favorece o equilíbrio do homem (Salgado, 1982).

Antes a política de aposentadoria acabou por criar um novo valor social e considera que os homens depois de determinada idade, devem abandonar as atividades economicamente produtivas, garantindo-lhes o direito de serem mantidos financeiramente pelo sistema, constitui uma época ideal à consecução de empreendimentos para os quais não se teve tempo anteriormente, de realizações e sobretudo, de respeito ao direito de conquista do tempo livre, após um grande período de contribuições à sociedade. Mas não deixa de ser também, um tempo de desvalorização social, de perda cultural, de vazio (Lopes,1966; Luta pela sobrevivência. Revista E,2000).

Outro fato importante na velhice, é o referente à família, pois até determinada idade, as funções dos chefes de família, são praticamente as mesmas, pesando sobre eles a manutenção e controle da casa e da educação dos filhos. Depois, quando os filhos se liberam, reduz-se o grupo familiar e com isso, diminuem as responsabilidades para os até então responsáveis. Todas essas perdas de papéis conduzem a inadaptações sociais e da sua intensidade ou continuidade advém sérias perturbações ao nível da própria personalidade. A tendência natural do idoso desadaptado é o isolamento, que é a forma encontrada para não se ferir no ambiente, que considera hostil, representado pela redução sistemática do grau de interações sociais (Salgado, 1982; Simões, 1994).

As mudanças que o indivíduo sofre a medida em que vai envelhecendo causam-lhes estresse e as pessoas que estão a sua volta tem que aprender a lidar com este para evitar males maiores (Baccaro, 1990).

As instituições de amparo à velhice propõem-se a cuidar das pessoas idosas e para tanto, organizam-se em função do que um velho necessita: alimentação, higiene, abrigo, cuidado médico, distração para passar o tempo, tornando os idosos meros consumidores de seus serviços. Os idosos que vivem em instituições acabam por perder sua originalidade, sua vontade de viver, de raciocinar deixando de viver e simplesmente passam a sobreviver (Canôas, 1985).

Há muitas entidades que cuidam de "velhos", algumas segregam-nos enquanto outras tratam-nos como dementes ou crianças e muitas ignoram seu potencial humano, outras adulam os velhos como se fossem impotentes tirando-lhes a responsabilidade de tomar decisões e muitas vezes o velho é visto como um problema, como se não existisse mais um lugar para ele na sociedade, pois é um país de jovens (Canôas, 1985).

A aposentadoria tornou-se um problema, pois a consciência relativa que a maioria da população tem a respeito desta e do próprio envelhecimento obriga-nos a considerar a necessidade de uma ação educativa que se proponha a ajudar os indivíduos a se prepararem melhor para usufruir o tempo livre, oriundo da parada do trabalho profissional. Esse processo inclui o despertar para os valores do lazer, com dimensões socialmente produtivas, capazes de reagrupar as diversas funções sociais, que ao longo da vida ativa, se distribuíam entre o trabalho, a sociedade e a família. Preparar-se para o

envelhecimento também significa conhecer bem a cadência natural do ciclo de vida, seus limites reais, os estereótipos e os preconceitos no sentido de se reduzir o processo natural de perda da auto-estima que inevitavelmente acomete a todos aqueles que vêem no envelhecimento um tempo exclusivo de perdas e incompetência (Luta pela sobrevivência, Revista E, 2000; Salgado, 1982).

Achamos interessante refletir sobre: por que se supõe que após os sessenta e cinco anos, um homem não pode ser mais professor, mas pode ser Ministro da Educação? Não pode ser chefe de seção, mas pode ser Chefe da Nação? Se você ocupa um posto medíocre, jubilam-no à uma idade determinada, mas se você é bispo, deputado, banqueiro, homem de negócio, escritor afamado ou qualquer pessoa de prestígio, estará a salvo, mesmo que sua mente deixe de ser normal e se torne esclerosada e retrógrada. É óbvio que nos achamos num contra senso, que tem que ser o quanto antes sanado, substituindo-se o critério de idade e de posição, pelo de capacidade e rendimento (Lopes, 1966).

Hoje em dia, vemos que a existência de um excedente de força de trabalho em relação às necessidades do sistema produtivo, permite que os empregadores estabeleçam outros critérios de preferência por certas categorias de trabalhadores, além dos requisitos de qualificação inerentes às tarefas. As características de sexo, idade, origem, cor da pele, etc., passam a ter importância nas oportunidades de trabalho. A discriminação de ordem econômica dá origem a discriminações sociais, como ocorre quando a mão de obra desgastada pode ser facilmente substituída por trabalhadores jovens,

criando-se a categoria de "velho", sem relação direta com a idade biológica. Desta forma, as discriminações sociais e econômicas reforçam-se mutualmente, diferenciando os trabalhadores e excluindo certas camadas do mercado de trabalho (Salgado, 1982; Canôas,1985).

Esses são alguns dos principais problemas que as pessoas ao entrarem para a chamada "Terceira Idade" terão que enfrentar, esperamos que um dia estes inexistam mas, enquanto isso não acontece, devemos fazer o possível para ajudar essas pessoas, o primeiro passo consiste em mudarmos nossa forma de ver as pessoas e tentarmos nos colocar em seu lugar, pois um dia seremos nós que estaremos sofrendo com isso ou não. Tudo depende do que fizermos hoje para colhermos num futuro que está mais perto do que possamos imaginar.

1.1.6. "Como ter uma Velhice Saudável"

Para se ter uma velhice saudável, primeiramente é necessário aceitar que estará passando por várias mudanças e procurar se adaptar a elas da melhor forma possível, sem deixar se abater, de forma que possa aproveitar tudo o que há de bom ao ser uma pessoa mais velha ou idosa, como a diminuição das responsabilidades e o aumento do tempo livre. É necessário usufruir da melhor forma o seu tempo e aproveitá-lo para fazer tudo o que gostaria de ter feito quando não tinha tempo (Ribeiro, 1999; Cunha, 1994).

Há algumas dicas que podemos fazer para atenuar os efeitos do envelhecimento e da mesma forma para possuirmos uma velhice mais saudável, são elas:

- alimentar-se corretamente;
- manter a higiene corporal;
- não fumar ou beber;
- dormir o suficiente;
- possuir uma certa segurança material;
- possuir o conforto de um lar, de ter uma família e amigos;
- ir ao médico regularmente para fazer acompanhamento do seu estado de saúde;
- procurar cultivar uma saúde física (fazer exercícios físicos regularmente) e mental (ler bons livros, passear, se divertir);
- procurar não se preocupar demasiadamente com os problemas alheios;
- não deixar se influenciar pelos preconceitos sociais a respeito do envelhecimento e da velhice e
- ser você mesmo independente do que as pessoas digam ou pensem de você.

1.2. "Benefícios da Atividade Física"

O passar dos anos faz por desgastar a nossa mente e o nosso corpo, este pode ser comparado a uma máquina que precisa constantemente de manutenção. A atividade física é a principal forma de mantermos o nosso

corpo e a nossa mente saudáveis, pois o corpo humano foi feito para o movimento, não para o descanso e nem para os exageros, porque seu sistema cardiovascular, seu metabolismo, os ossos, as articulações e os músculos estão fisicamente adaptados para realizarem diariamente atividades variadas em qualquer idade porque o ser humano é um ser em movimento (Simões, 1994).

Através da atividade física é possível dar ao idoso oportunidade para readaptar-se ao meio ambiente, para que a velhice deixe de ter uma conotação negativa e o idoso possa ter um sentimento de satisfação, orgulho, por se sentir disposto, saudável e capaz como as pessoas mais jovens. Este prazer desencadeado pela atividade física poderá ser um importante fator motivacional na sua vida.

Outro ponto a enfatizar é que através da participação em atividades físicas bem orientadas, em conjunto com outros fatores como: uma boa alimentação e um ambiente sadio, provavelmente haverá a dominância da senescência sobre a senilidade, o que repercutirá em um envelhecimento sadio. Porém, essas atividades físicas deverão ser ministradas de acordo com o próprio ritmo do idoso, respeitando suas limitações e necessidades, devendo ser compatíveis às suas ansiedades para que não deixem de ser uma prática estimulante e agradável (Simões, 1994).

O exercício moderado e regular contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico e mental, levando à diminuição do ritmo do processo de degeneração, pois a atividade física interage para uma melhor função do organismo do idoso, não isoladamente, mas junto às

atividades sociais, contribuindo para que as pessoas se libertem de preconceitos, percam complexos e redescubram a alegria e a espontaneidade, reintegrando-se à sociedade.

A prática regular de atividades físicas não restringe alterações no desempenho físico e neste sentido, o prolongamento do tempo de vida não está assegurado, mais a proteção à saúde nas fases subsequentes da vida está. A importância do viver não está na função direta do número de anos vividos, mas sim da qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividade saudáveis e regulares (Simões, 1994).

As evidências indicam que os exercícios físicos fazem muito bem ao indivíduo, mesmo quando iniciados na velhice.

Descreveremos a seguir alguns benefícios que a atividade física poderá trazer ao idoso, são eles:

a) Benefícios Físicos:

- reduzir os riscos de problemas coronarianos;
- manter o fluxo das mensagens que percorrem o sistema nervoso;
- aumentar a força do músculo cardíaco, bem como da musculatura em geral;
- aumentar a resistência física;
- melhorar a respiração em geral;
- diminuir a pressão arterial;
- melhorar a eficiência do coração;
- diminuir os batimentos cardíacos durante o exercício;

- melhorar o fluxo da corrente sangüínea em geral;
- aumentar a flexibilidade a estabilidade articulares;
- diminuir a vulnerabilidade a fraturas no osso;
- melhorar a postura e firmar o corpo;
- melhorar a coordenação, a digestão e a excreção;
- diminuir as lesões musculares;
- aumentar e manter a elasticidade dos pulmões, tórax, costelas e diafragma;
- melhorar a respiração em geral;
- aumentar o apetite;
- ajuda a aliviar a constipação intestinal (prisão de ventre);
- manter a quantidade e a função das glândulas sudoríparas;
- hidratar a pele;
- reduzir a progressão da aspereza da pele;
- reduzir o resecamento e a perda de pigmentos da pele;
- minimizar a perda de estatura;
- favorecer a mobilização do cálcio para o interior do osso, tornando a estrutura óssea mais rígida e com menor risco de fraturas.
- aumentar a massa muscular;
- controlar a formação de gorduras;
- reduzir o enrugamento;
- impedir o aparecimento das manchas da idade;
- aumentar a energia;
- reduzir o desgaste e a fadiga;

- aumentar o tempo de vida;
- diminuir a incidência de doenças cardiovasculares e de diabetes;
- reduzir as chances de se adquirir câncer;
- aumentar a expectativa de vida;
- aumentar a capacidade de cuidar de si mesmo;
- controlar a artrite, etc.

b) Benefícios Emocionais:

- ajudar na manutenção do equilíbrio emocional;
- diminuir a ansiedade.

c) Benefícios Sociais:

- perpetuar as relações sociais através da integração social e outros.

d) Benefícios Psicológicos:

- aumentar a autoconfiança;
- aumentar a auto-estima;
- aumentar a auto-confiança;
- melhorar a auto-imagem, a memória;
- fazer com que o idoso se sinta competente, etc.

Mas para que isso realmente ocorra, as atividades físicas tem que ser significativas, serem fontes de prazer e atender as necessidades de cada um.

As vantagens do exercício físico não são cumulativas, só trazem benefícios enquanto a pessoa se mantém ativa, parando de realizar os exercícios terminam-se os benefícios, por isso os exercícios físicos devem ser contínuos (Otto, 1987).

O exercício físico tem sido apontado como um procedimento que pode ser usado no sentido de retardar e até mesmo reverter um processo patológico em andamento. Este é o seu maior benefício, desde que usado de forma preventiva, ou seja, antes de a doença apresentar suas manifestações clínicas (Gallo, 1995, apud. Forti, 1999).

É necessário enfatizar que as sessões de treinamento devem ser realizadas regularmente, no mínimo três vezes por semana e envolver a prática de exercício dinâmico com o uso de grandes grupos musculares (envolvendo pelo menos as duas pernas ou estas associadas aos braços) como, por exemplo: andar, correr, nadar, saltar, jogar vôlei ou futebol, etc. (Atividade Física: "Remédio" cientificamente comprovado? Revista A Terceira Idade, 1995)

Sabemos que a atividade física pode reduzir em 51% o risco de morte natural e somente o fato da pessoa deixar de ser sedentária já diminuem esses riscos em 45%.Devemos atentar-nos para um detalhe que é de suma importância. Toda e qualquer atividade física deve ser orientada e acompanhada por um profissional de Educação Física e supervisionada sob

orientações médicas para que esta não traga prejuízos à saúde do idoso (Guedes, 2000).

1.2.1. "Cuidados ao praticar Atividade Física"

Em nosso entender, o trabalho com o idoso deve enfocar a conscientização deste, sobre seu corpo de forma que ele tenha a certeza que seu corpo ainda pode realizar e participar de muitas atividades, pois é possível confiar nas potencialidades do seu corpo que embora idoso, com limitações próprias e naturais no processo de envelhecimento, ainda é forte e saudável. O idoso não pode se entregar a inatividade, a passividade, a falta de referências adequadas para a execução de propostas na área de educação motora e sim vê-lo como um ponto de partida, não como um ponto de chegada ou de comparação com padrões "normais", retirados do mundo adulto, produtivo e rentável (Simões, 1994).

Como todo "remédio", o exercício pode provocar reações colaterais na dependência de particularidades genéticas constitucionais de quem o realiza e de condições ambientais que envolvam a sua execução. O exercício físico deve ser sempre analisado por profissionais de Educação Física sob o aspecto risco-benefício, ou seja, quando indicado, deve ser prescrito em condições ideais, visando a propiciar benefícios e ou curativos. Ressalta-se, porém, que no caso de ser praticado de modo inadequado quanto ao tipo e a intensidade, freqüência ou duração, o exercício pode provocar uma série de reações colaterais, desde as mais simples até as de maior gravidade

(Atividade Física: "Remédio" cientificamente comprovado?, Revista A Terceira Idade, 1995)

Cuidados, orientação, principalmente prazer e espontaneidade são os segredos de uma atividade física saudável e livre de qualquer risco.

Atividade física é fundamental para a saúde e para a qualidade de vida do praticante, mas para tornar os resultados ainda mais eficazes, é preciso levar em consideração vários fatores que asseguram uma prática sem problemas. Entre eles, a idade do indivíduo, o sexo, as doenças se possuir, o espaço físico a ser utilizado para fazer as atividades físicas, a temperatura do ambiente, as necessidades, as limitações do idoso, etc. (Todas as idades do esporte, Revista E, 2000).

Se praticada com consciência, dificilmente uma atividade física prejudicará a saúde. Todos podem e devem praticar exercícios físicos, desde que tomadas as devidas precauções. Exames médicos, avaliações físicas e o gosto pessoal de cada um, são três dos requisitos básicos para uma vida ativa regada de benefícios e longe dos problemas.

1.3. "Esportes e a Terceira Idade"

Junto com as várias mudanças de valores sociais ocorridos nas últimas décadas, encontramos a valorização da prática esportiva, gerando assim um aumento considerável de pessoas, das mais variadas idades praticando esportes.

Muitas pessoas passaram a fazer esportes como uma forma de retardarem os processos de envelhecimento, pois acreditam que se mantiverem ativas, os efeitos serão mais amenos, apesar disso não estar comprovado cientificamente, as pesquisas realizadas indicam que se o esporte for praticado adequadamente poderá ter efeito de prolongamento da vida (Appell & Mota, 1998).

Estes são um dos motivos que levaram o esporte a ser muito difundido como um importante meio de se melhorar a qualidade de vida da população. Este pode ser praticado em qualquer idade, a única restrição é que cada pessoa pratique o esporte que mais se adeqüe ao seu jeito de ser, ou seja, que supra suas necessidades de forma que lhe traga somente benefícios.

Há diferentes formas de se praticar esportes: visando bem estar físico, para melhorar o condicionamento, com o objetivo de lazer e para alta performance.

Ao pesquisarmos sobre o esporte, percebemos que este é democrático em sua essência, pois inúmeras modalidades nasceram por meio da elite e se popularizaram entre as pessoas menos privilegiadas. Atravessando oceanos, hoje fazem parte do cotidiano de toda a sociedade, um exemplo disso é o caso do futebol, criado pela elite inglesa e hoje conhecido em quase todo o mundo, ou da sinuca ou bilhar, provenientes dos salões franceses e atualmente encontrados em meio às mesas dos tradicionais botequins espalhados por todo o Brasil (Paixão pela bola, Revista E, 2000).

A atividade física proporcionada pelo esporte é teoricamente acessível a qualquer pessoa, mas o que se observa hoje nas grandes cidades

é um processo que vai diretamente contra estes princípios básicos. Muitos esportes vêm se restringindo apenas a quem possui condições financeiras ou sociais de praticá-los.

Segundo Prado, o esporte é uma das culturas mais sedutoras e contraditórias da pós-modernidade, pois para alguns, ele já superou Hollywood na eficiência em gerar dinheiro, condicionar comportamentos, estimular o consumo e fabricar legendários ídolos das novelas e espetáculos do esporte profissional. Apesar de sua original nobreza, quase divina, ele ainda é tratado com desdém pelas ciências do comportamento e muitas vezes é visto com preconceito no mundo das artes corporais e culturas eruditas (Prado, 2000).

Temos hoje o esporte como uma das linguagens universais, como prova disso temos os campeonatos internacionais que se realizam às dezenas, todos os anos, pelo mundo afora.

O ritmo veloz da evolução da sociedade capitalista ocidental, determinou também uma evolução nas modalidades esportivas que se desenvolveram e aperfeiçoaram para acompanhar as difusões dos valores econômicos e sociais contemporâneos, a competitividade, o individualismo, a busca constante de resultados e a superação de desafios, características do modo de produção industrial, foram assimiladas pelo esporte e estabeleceram as feições básicas de sua prática. Nunca houve tanta necessidade do homem superar seus limites e atingir níveis performáticos jamais vistos anteriormente, trazendo assim, como resultado as exibições técnicas, a beleza plástica e a empolgação de espetáculos que arrebatam multidões (Silva, 2000).

Ao lado dessa transmissão dos valores sociais, a prática esportiva atual trouxe inovações que os esportistas do princípio do século sequer seriam capazes de imaginar. Entre elas podemos citar o surgimento de novas modalidades, como os chamados esportes radicais; os atletas profissionais como verdadeiros ídolos populares, formadores de opinião que carregam atrás de si uma enorme legião de fãs e admiradores fiéis; a formação de federações, confederações e outros organismos nacionais e internacionais; a criação de sofisticados laboratórios de pesquisas; o surgimento de uma próspera indústria de materiais e equipamentos, sem falar nas novas profissões e serviços a ela associados. É o marketing esportivo, enfim, que mobiliza investimentos crescentes, em escala mundial, e que, muitas vezes, superam os orçamentos de algumas nações Mas é preciso reconhecer que, principalmente em decorrência da evolução tecnológica e das comunicações, ele se democratizou e é praticado cada vez mais, e por um número cada vez maior de pessoas, transformando-se num fenômeno sócio-cultural (Silva, 2000).

A atrofia por desuso é um dos problemas que mais impedem uma vida ativa plena, principalmente para os idosos, pois quanto mais velho ficamos, mais aumenta a necessidade de fazer atividades físicas. Uma articulação que não é exercitada fica limitada, uma musculatura em desuso acaba enfraquecendo. O exercício para os idosos é importante mesmo para a realização das atividades do cotidiano, como atravessar a rua, pois a pessoa idosa não pode simplesmente perder a agilidade, a flexibilidade, o tônus muscular, a capacidade respiratória e culpar exclusivamente o avanço da idade. É necessário ter consciência que há meios de se evitar perdas tão

acentuadas dessas capacidades através da prática esportiva (Terceira Idade em forma, Revista E, 2000).

Sabemos que o tempo médio de vida é determinado pela idade biológica e não pela cronológica, sendo assim o desporto pode manipular a idade biológica contribuindo para a melhora da qualidade de vida, ajudando a pessoa a sentir-se jovem apesar de estar envelhecendo (Appell & Mota, 1998).

1.3.1. "O Treinamento na Terceira Idade"

O treinamento na Terceira Idade deve ser realizado sob supervisão médica e orientado por um profissional de Educação Física. Recomenda-se que a intensidade do treinamento seja progressiva até alcançar o nível ideal de aptidão, deve-se levar em conta o ritmo e o metabolismo de cada um, a partir do qual a capacidade física será mantida em um patamar estável, pois praticada em excesso pode interferir de maneira negativa na vida de um indivíduo.

É preciso ter em mente que os benefícios adquiridos com a prática esportiva só se mantém enquanto a pessoa estiver praticando esporte. Se este for bem dosado, continuado, é possível que um indivíduo possa se exercitar até idades avançada (90/100 anos), dependendo sempre de um reajuste quanto à intensidade, duração e freqüência com que o esforço é prescrito (Atividade Física: "Remédio" cientificamente comprovado? Revista A Terceira Idade, 1995).

É fundamental fazer exercícios, mas alguns cuidados são necessários, principalmente deve-se respeitar as particularidades de cada indivíduo.

1.3.2. "Conseqüências do Excesso de Treinamento"

O excesso de treinamento pode causar: dor precordial, arritmias (extrassístoles, bradicardia, taquicardia), distúrbios de marcha, dor de cabeça, confusão mental, náusea, vômito, cãibras, dores musculares, palidez, cianose e falta de ar, pois o organismo idoso se encontra mais frágil e esses problemas são ocasionados principalmente pelo excesso de esforço físico quanto à sua intensidade, duração e freqüência O indivíduo supertreinado, pode ainda apresentar sintomas crônicos de fadiga, insônia, perda ou ganho de peso (ganho pela retenção hidrosalina e perda pelo aumento do catabolismo), pois o atleta profissional, para alcançar os resultados desejados, despreza várias bonomias da vida em troca de um cotidiano recatado que dispensa exageros, um outro agravante, as competições são geralmente exaustivas, acarretando inúmeras lesões que restringem a vida útil do competidor e no caso do idoso, dependendo da lesão, fica difícil recuperar a forma física sadia como, por exemplo: no caso de fraturas, estiramento muscular, etc. (Atividade Física: "Remédio" cientificamente comprovado?, Revista A Terceira Idade, 1995).

1.3.3. "Benefícios advindos da Prática Esportiva"

Constatamos que o esporte poderá trazer inúmeros benefícios como:

- Melhorar a auto-imagem do indivíduo sobre si próprio;
- Instigar a consciência de suas próprias potencialidades no que se refere aos sentimentos, atitudes e idéias;
- Mostrar a possibilidade do idoso ter uma vida ativa, física e mentalmente;
- O esporte faz com que as pessoas se sintam mais confiantes e mais seguras emocionalmente, não se preocupando tanto como os outros a vêem;
- Ajuda a incrementar a educação dos indivíduos, acrescendo-lhes a nível cultural;
- Ocorre a liberação de endorfinas no organismo, fazendo com que o idoso se beneficie de um efeito relaxante pós-esforço, passando a dormir bem e conseguindo manter um estado de equilíbrio psicossocial mais estável, frente às ameaças do meio externo;
- Diminuição e controle da ansiedade; significante melhora da qualidade coordenativa;

Por ser uma importante fonte difusora de valores sociais, o esporte assume um papel significativo na educação e na reintegração dos indivíduos na sociedade (Atividade Física: "Remédio" cientificamente comprovado? Revista A Terceira Idade, 1995).

Infelizmente o país do futebol vem perdendo espaços públicos para os esportes nas grandes cidades. Os campos de várzea, tão comuns no

passado e responsáveis pela formação e pelo aparecimento de grandes craques da preferência esportiva nacional, simplesmente estão em pleno desaparecimento. Se o esporte mais popular do Brasil vem perdendo espaço, outras modalidades, como a natação e o tênis, são acessíveis praticamente apenas a pessoas que podem freqüentar clubes ou a quem tem possibilidade de ingressar em uma academia.

Além disso, em um país onde o investimento na educação pública não é medida prioritária na maioria dos governos, o desporto é praticamente ignorado. Os escassos centros esportivos, quando não estão fadados ao abandono, são insuficientes para atender à população. Fato inconcebível para uma nação que a pouco tempo pretendeu abrigar uma Olimpíadas não devemos deixar-nos abater, pois estamos às vésperas do novo milênio, tentamos encontrar novas soluções econômicas, sociais e culturais para os problemas crescentes.

Com o esporte não é diferente, é preciso superar a idéia de competitividade exagerada e enfatizar-se a pratica esportiva como lazer, sendo praticada com prazer, assim, esta poderá ser coadjuvante na melhora da qualidade de vida da população em geral (Marques Filho, apud. Ginástica, dança e desporto para a terceira idade, 1999).

2. OBJETIVO

Os principais objetivos desta monografia foram: Geral - verificar se existe a prática esportiva na Terceira Idade; Específico - averiguar de que forma este esporte é praticado, quais os benefícios que o esporte trás a esta população e questionar o que leva as pessoas dessa faixa etária a praticarem esporte nessa idade.

3. MATERIAL E MÉTODO

3.1. "Voluntários Estudados"

- 40 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 60 e 78 anos, sendo: 6 idosos do Clube Campineiro de Regatas e Natação, pertencente a modalidade esportiva Bocha; 2 do Clube Campineiro de Regatas e Natação, pertencente a modalidade esportiva Braço de Ferro; 10 do CVI - Centro de Vivência do Idoso (Prefeitura Municipal de Campinas), pertencente a modalidade esportiva Bocha e 22 do SESC – Serviço Social do Comércio/Taquaral, pertencentes a modalidade esportiva Vôlei Adaptado.

3.2. "Materiais"

- Roteiro de questões a que foram submetidos os voluntários que participaram de diferentes modalidades esportivas, conforme descrição acima.

Questionário

1. Nome: _____
2. Idade: _____
3. Data de Nascimento: _____/_____/_____
4. Profissão: _____
5. Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino
6. Grau de Escolaridade: ( ) 1º Grau ( ) Completo ( ) Incompleto
   ( ) 2º Grau ( ) Completo ( ) Incompleto
   ( ) 3º Grau ( ) Completo ( ) Incompleto

7. Estado Civil: ( ) Casado
   ( ) Solteiro
   ( ) Viúvo
   ( ) Divorciado

8. Como você reside?
( ) sozinho
( ) Com a Família
( ) Outro_____

9. Você vai ao médico regularmente para acompanhamento do seu estado físico geral?
( ) Sim Freqüência:_____
( ) Não

10. Na sua concepção você se considera velho? Por quê?
( ) Sim, porque_____
_____
( ) Não, porque_____
_____

11. O que é para você ser velho, idoso ou pertencente a Terceira Idade?
_____
_____

12. Você pratica qual esporte?
_____

13. Por que você pratica este esporte?
_____
_____

14. Você está filiado a alguma instituição?

( ) Sim. À quanto tempo? _____

( ) Não, porque_____

( ) Clube_____

( ) Associação _____

( ) Sindicato_____

( ) Outro_____

15. O que te levou a praticar este esporte?

( ) Estética

( ) Saúde

( ) Socialização

( ) Auto-afirmação

( ) Outro_____

16. Quantas vezes por semana você treina? Quanto tempo de duração tem os treinos?

_____

_____

17. A quanto tempo você pratica esporte?

_____

18. Qual a formação do profissional que orienta você nesta prática esportiva?

( ) Professor de Educação Física

( ) Técnico Esportivo

( ) Ex-Atleta

( ) Sem formação profissional

( ) Não tem ninguém responsável para orientar o treinamento

19. Quais os benefícios que a prática esportiva lhe trouxe?

_____

_____

20. Como você era antes de praticar esporte?

_____

_____

21. Como você se sente depois que começou a praticar esporte?

_____

_____

22. Além desta atividade esportiva você tem mais algum hobbie?

_____

_____

23. Você tem algum hábito pessoas?

( ) Sim ( ) Não

( ) Fumo Tempo:_____anos Freqüência:_____

( ) Bebida Tempo:_____anos Freqüência:_____

( ) Outro Tempo:_____anos Freqüência:_____

3.3. "Metodologia"

A pesquisa de campo desenvolveu-se através da aplicação de um questionário nos 40 indivíduos estudados, sendo que os critérios estabelecidos para a seleção das pessoas que fariam parte deste estudo foram: ter idade igual ou superior a 60 anos e estar praticando qualquer modalidade esportiva.

Dentre as modalidades praticadas foram encontrados os seguintes esportes: a Bocha, o Vôlei Adaptado e o Braço de Ferro, devido à disponibilidade desses grupos em estar colaborando com a nossa pesquisa.

Os locais escolhidos para a aplicação do questionário foram: SESC – Serviço Social do Comércio/Taquaral, Clube Campineiro de Regatas e Natação e CVI - Centro de Vivência do Idoso, todos situados na cidade de Campinas, pois estes estabelecimentos se propuseram a colaborarem com a nossa pesquisa.

O SESC – Serviço Social do Comércio/Taquaral, localiza-se no bairro Taquaral, área nobre de Campinas, sendo o mais famoso parque da região. É freqüentado por pessoas de todas as idades, sendo a maioria pertencente a classe média-alta. As principais atividades desenvolvidas autonomamente no parque são: caminhada, corrida, andar de pedalinho, andar de patins e atividades esportivas (vôlei, futebol, basquete). Já as atividades dirigidas estão sob a orientação do SESC, onde encontramos: vôlei adaptado, ginástica e TAICHI-CHUAN.

O CVI - Centro de Vivência do Idoso, também está situado no Parque Taquaral, este é freqüentado em sua maioria por idosos de classe média-baixa, mas está aberto a toda população. Nele encontramos várias atividades destinadas especificamente aos idosos sendo as principais a bocha, os jogos de cartas e os bailes.

O Clube Campineiro de Regatas e Natação, localiza-se num dos bairros mais luxuosos de Campinas, o Cambuí e seu público é de classe média-

alta. Possui amplo espaço físico comportando uma grande variedade de modalidades esportivas e de lazer.

O tempo de duração da aplicação do questionário foi de aproximadamente dez minutos. Anteriormente, todas as pessoas foram esclarecidas dos objetivos desta pesquisa e as dúvidas apresentadas, foram devidamente sanadas e salientamos sobre o absoluto sigilo em relação a suas identidades.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

As questões 1 e 3, referentes ao nome e data de nascimento, foram mantidas em sigilo, pois não continham informações que fossem relevantes a nossa pesquisa e sim continham informações de ordem pessoal. Desta forma, passamos a analisar a questão 2 que era referente à idade das pessoas pesquisadas, podemos visualizar os resultados na figura 1, onde 50% das pessoas questionadas estão na faixa de idade entre 60 e 65 anos. Achamos interessante o fato de que o número de idosos pesquisados com idade superior a 71 anos é maior do que as pessoas entre 66 e 70 anos. Isto significa que não há idade limite para se praticar esportes.

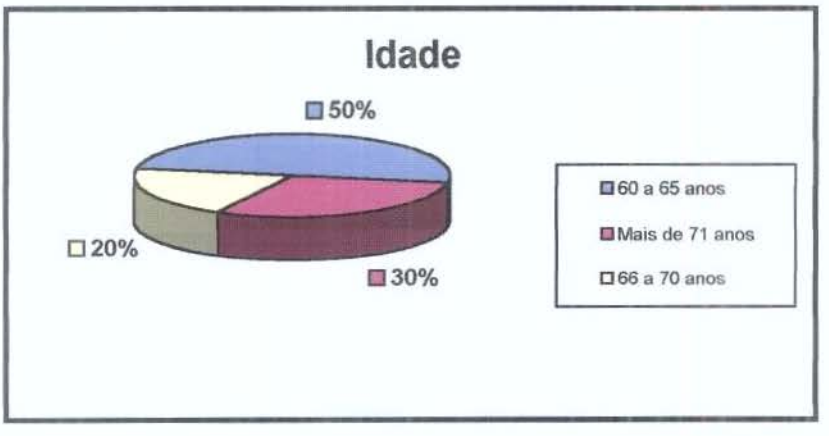

Figura 1. Porcentagem das idades das pessoas pesquisadas.

Já em relação a analise da questão 4, referente à profissão exercida ou não, observamos que 75% dos idosos pesquisados encontram-se aposentados e apenas 25% destes ainda estão na ativa, como nos mostra a figura 2. As pessoas que ainda trabalham possuem em média 60 anos de idade e desenvolvem as

seguintes atividades: securitário, comerciário, médico, atleta, eletricista, oficial de justiça, auxiliar de enfermagem e monitora de creche.

Figura 2. Porcentagem de pessoas que ainda exercem a profissão estando na ativa e as que já estão aposentadas.

Analisando a questão 5, referente ao sexo das pessoas pesquisadas, observamos que 60% destes idosos são do sexo masculino e 40% são do sexo feminino (figura 3). Este resultado já era esperado devido às modalidades esportivas pesquisadas (braço de ferro, bocha e vôlei adaptado).

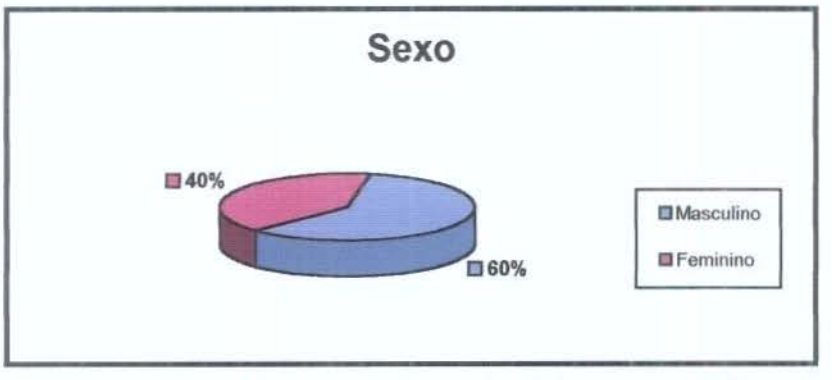

Figura 3. Porcentagem de idosos do sexo feminino e masculino.

Ao analisarmos a questão 6, referente ao grau de escolaridade, observamos que a maior porcentagem de pessoas pesquisadas possuem apenas o primeiro grau, mas que há um número significativo de pessoas que conseguiram concluir até o terceiro grau (graduação universitária), figura 4.

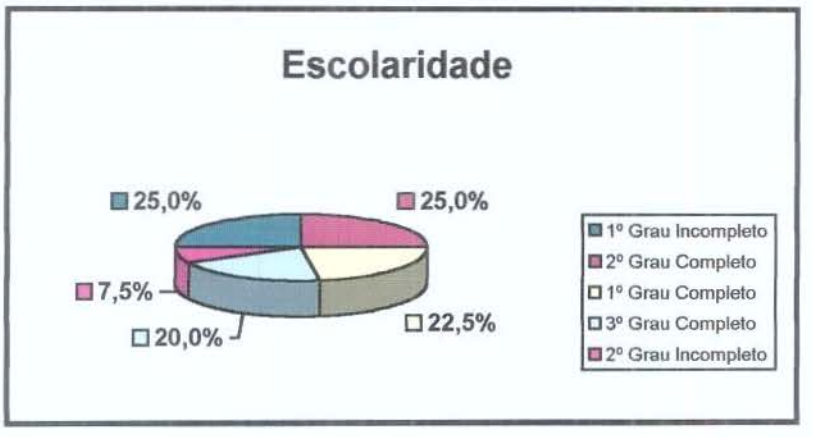

Figura 4. Grau de Instrução dos idosos pesquisados.

Em relação à questão 7, referente ao estado civil dos pesquisados, observamos que a grande maioria (70%) destes estão casados, sendo bem menor a porcentagem de solteiros e divorciados que é a mesma 5% e os viúvos(as) são um número significativo, compreendendo 20% do total.

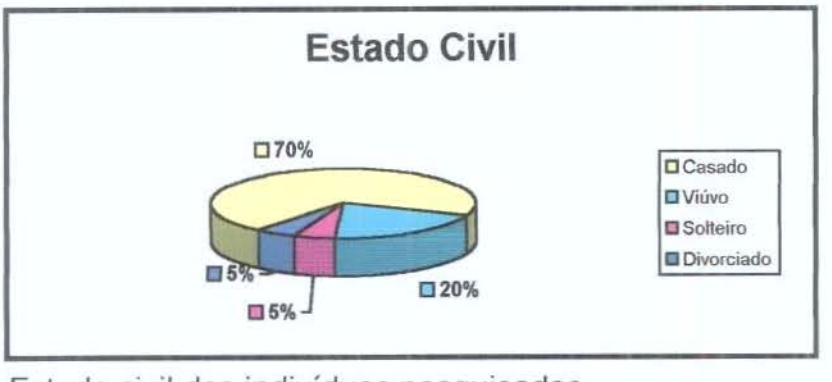

Figura 5. Estado civil dos indivíduos pesquisados.

Quando questionados a respeito de como estas pessoas residem (questão 8), os resultados nos foram muito agradáveis, pois 77,5% das pessoas pesquisadas ainda residem num ambiente familiar, 12,5% assinalaram outra, referindo-se a morarem com filho(a) ou irmão(ã), pois são separados(as) ou viúvos(as) e apenas 10% moram sozinhos(as).

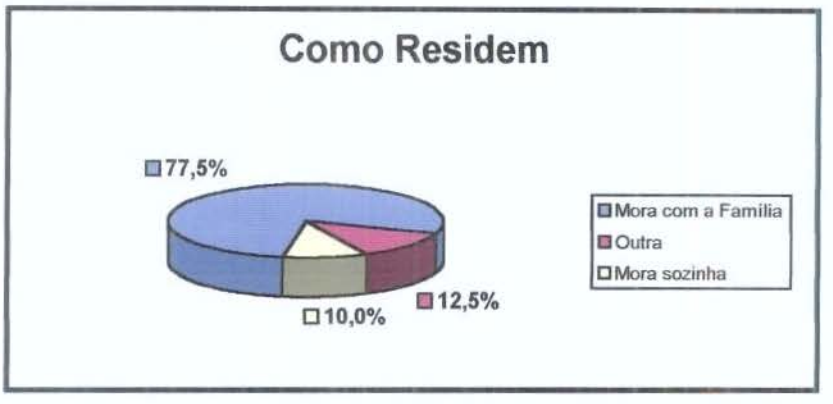

Figura 6. Como residem as pessoas pesquisadas.

Quanto a questão 9, referente a regularidade com que estas pessoas vão ao médico para fazer acompanhamento do seu estado físico geral, ficamos muito satisfeitos, pois 90% destes vão ao médico regularmente, com uma freqüência variada como nos mostra a figura 7 e apenas 10% destas não fazem acompanhamento médico, pois segundo os mesmos não sentem necessidade de irem regularmente.

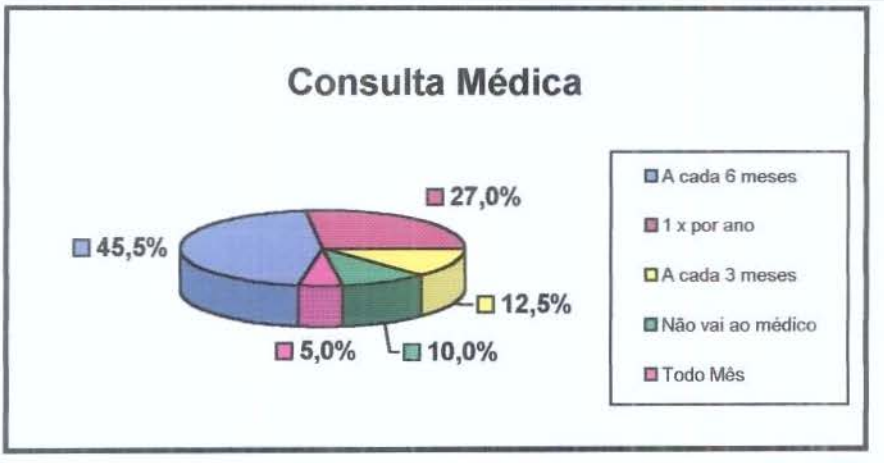

Figura7. Freqüência com que as pessoas pesquisadas vão ao médico.

Quando questionamos sobre se eles consideram-se velhos (questão 10) a resposta dos 40 pesquisados foi unânime, todos responderam que não se sentiam velhos e as suas justificativas foram muito relevantes:

- possuem muita disposição, espírito jovem;
- gostam de viver, estão sempre de bem com a vida;
- estão em plena atividade, esportivas e ou trabalham;
- possuem muita saúde, vitalidade, alegria e entusiasmo.

Analisando a questão 11, referente ao que é para ele uma pessoa ser velha, idosa ou pertencente à terceira Idade, verificamos que a grande maioria soube definir este tipo de pessoa e que apenas duas disseram não saber, pois convivem com pessoas de 90 anos e que são independentes, pois moram sozinhas, fazem compras, viajam. As principais características mencionadas a "pessoa ser velha, idosa ou pertence à terceira idade", foram:

- pessoa que não se interessa pela vida, que se entrega e acham que não tem capacidade para fazer mais nada, que se julgam limitadas para tudo;
- pessoa sem disposição para fazer nada, que está cansada, é acomodada;
- pessoa que está sempre triste, deprimida, sem motivação nem objetivos;
- pessoa que é chata, enjoada, de mau humor, que reclama de tudo e ou que não souberam aceitar a "idade" que possuem;
- pessoa que só come e dorme, que vive com sono
- pessoa muito doente, com dificuldade de locomoção, com muitas dores, com idade muito avançada;
- pessoa que se sente velha, que se acha velha;
- velho é papo, se tornar idoso é um processo natural e sentir-se velho depende da cabeça de cada pessoa.

Em relação a questão 12, referente ao esporte praticado, observamos que a maioria das pessoas pesquisadas jogam vôlei adaptado e uma minoria pratica braço de ferro (figura 8). Sendo que apenas na bocha há a predominância do sexo masculino, nos outros dois esportes participam homens e mulheres.

Figura 8. Tipos de esportes praticados pelos idosos pesquisados.

Analisando a questão 13, referente a porque estas pessoas praticam esportes, observamos que o principal motivo é porque gostam, abrangendo 49%, um número considerável de pessoas pratica esporte desde a infância e outros o concebem como uma terapia e apenas 25% praticam esportes apenas para exercitar o corpo.

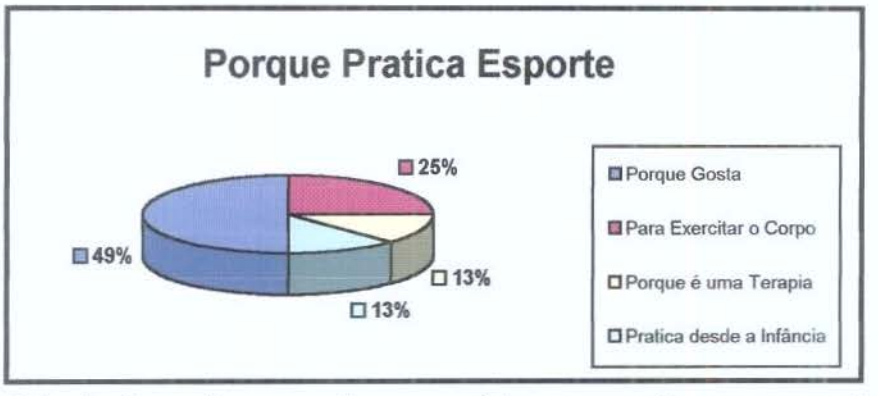

Figura 9. Principais motivos que levam os idosos a praticarem esporte.

Quando questionados sobre a filiação deles em alguma instituição (questão 14) todos se referiram ao clube em que praticam esporte e apenas 35% destas pessoas freqüentam outro clube ou estão filiados a alguma outra instituição sendo que esta tem relação com a profissão que exercia ou exerce. A maioria dos indivíduos pesquisados, 55% estão filiados ao SESC, 25% ao CVI - Centro de Vivência do Idoso e 20% ao Clube Campineiro de Regatas e Natação (figura10).

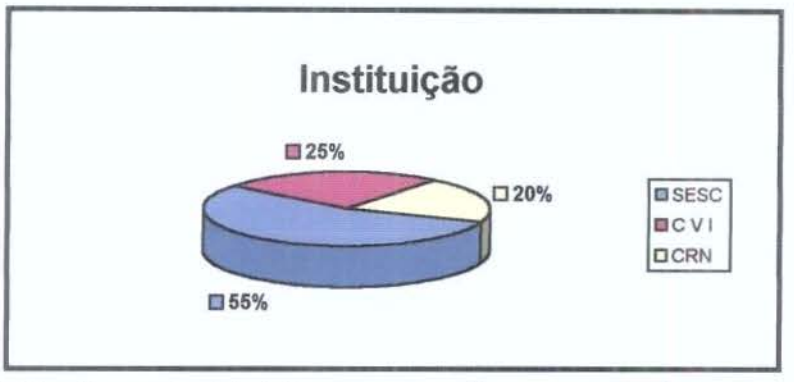

Figura 10. Filiação em instituições para praticarem esportes.

Quando questionados sobre o que os levou a praticarem esportes (questão 15), observamos que o fator mais relevante mencionado foi a socialização e o menos relevante foi a estética (figura 11). Outros fatores também foram mencionados como a saúde e a auto-afirmação, apenas 3% dos idosos pesquisados disseram ter outros motivos e dentre estes destacamos: o gosto pelo esporte praticado e a indicação de amigos que já praticavam este tipo de esporte.

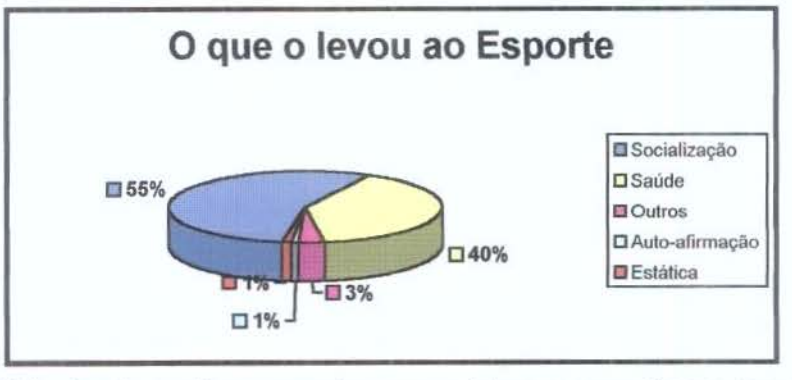

Figura 11. Principais motivos que levam os idosos a praticarem esportes.

A questão 16, referente a quantas vezes por semana e quantas horas por dia os idosos pesquisados dispensam ao treinamento, observamos que as respostas variaram de 2 a 7 dias por semana, sendo que a maior porcentagem foi

para quem treina 3 x por semana, em seguida vem as pessoas que treinam a semana toda (25%), sendo estes em sua grande maioria os atletas da bocha (figura 12). Em relação ao item, horas diárias de treinamento, observamos que 90% dos idosos pesquisados treinam 2 horas por dia enquanto que apenas 5% dos indivíduos treinam 3 horas por dia e outros 5% treinam somente 1 hora por dia, conforme podemos visualizar na figura 13.

Figura 12. Quantos dias da semana os idosos treinam.

Figura 13. Horas de treinamento por dia.

Analisando a questão 17, referente há quanto tempo estes idosos praticam esportes, 40% dos idosos pesquisados responderam que praticam esportes entre 1 e 10 anos, 27,5% destes praticam à mais de 40 anos, 22,5% entre 11 e 40 anos e apenas 10% começaram a pratica esportes recentemente (figura 14).

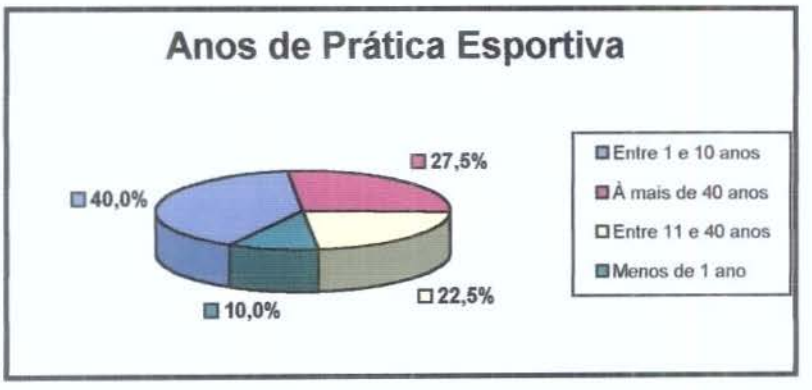

Figura14. Representa o tempo de prática de esportes.

Quando os pesquisados foram questionados sobre qual a formação do profissional que orienta o treinamento de suas modalidades esportivas (questão 18), tivemos uma boa constatação, 55% dos indivíduos questionados estão sob orientação de professores de Educação Física, 40% dos idosos responderam que não possuem ninguém responsável para orientar o treinamento, fato este não é preocupante pois estes praticam a bocha, cujo esporte não possui uma cultura de se possuir pessoas responsáveis pelo seu treinamento e 5% estão sob a orientação de técnico esportivo (figura 15).

Figura 15. Formação profissional dos responsáveis pelo treinamento esportivo dos idosos.

Em relação à questão 19, referente os benefícios trazidos pela prática esportiva, observarmos que estes abrangem vários níveis: físicos, mental e social, sendo que 40% acreditam se manterem mais saudáveis com a prática regular de exercícios físicos. Os principais benefícios abordados estão exemplificados na figura 16.

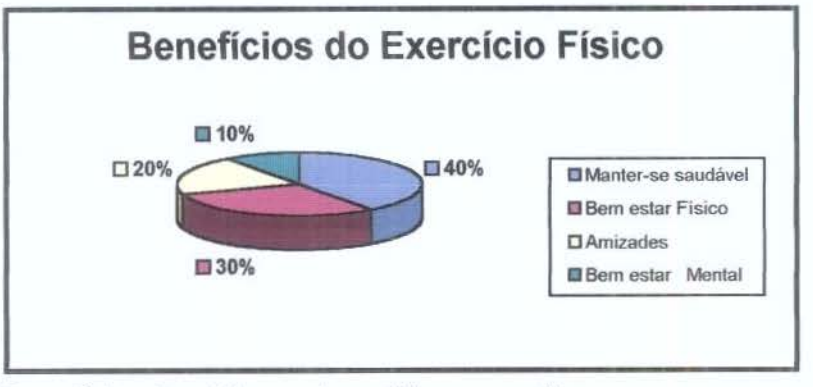

Figura 16. Benefícios trazidos pela prática esportiva.

Analisando a questão 20, referente a como os idosos pesquisados eram antes de praticar esportes (figura 17) observamos que 42,5% dos idosos sempre praticaram esportes, portanto, disseram não se recordarem de algo que os diferenciassem na época em que não praticavam esportes. Verificamos que 20% tinham problemas de saúde, 15% sentiam cansaço, 12,5% continuaram do mesmo jeito e 10% tinham depressão.

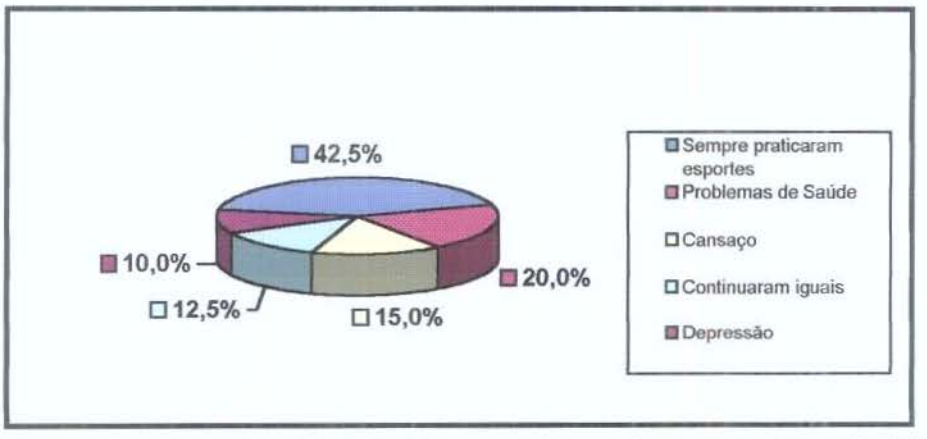

Figura 17. Sintomas quando não participavam de nenhum esporte referido.

Quando questionados sobre o que sentiam após terem começado a praticar esportes (questão 21), observamos que 40% dos idosos questionados, responderam que se tornaram pessoas mais alegres e dispostas, 35% sentiram-se melhores fisicamente, 17% relataram não sentir nenhuma diferença, pois sempre praticaram esporte, 5% sentem-se mais saudáveis e 3% sentiram melhor mentalmente (menos estressados e menos preocupados com as coisas), estes dados podem ser visualizados na figura 18.

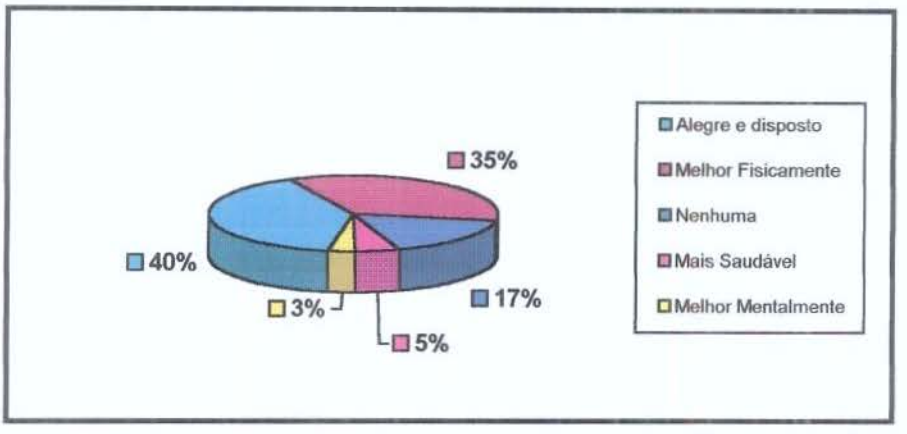

Figura 18. Sensações ocorridas depois que iniciaram a prática esportiva.

Em relação à questão 22, referente a se os idosos pesquisados possuíam algum hobbie (figura 19). Observamos que 25% dos idosos pesquisados fazem outras atividades como hobbie, entre elas estão: assistir TV, dançar, cantar, compor, consertar brinquedos, colecionar coisas, desfilar e cozinhar; 22,5% não possuem nenhum hobbie, a maioria dos homens gostam de pescar e as mulheres de fazerem trabalhos manuais como hobbie e 15% fazem outra atividade física como hobbie, jogam futebol, caminhada, ginástica ou hidroginástica.

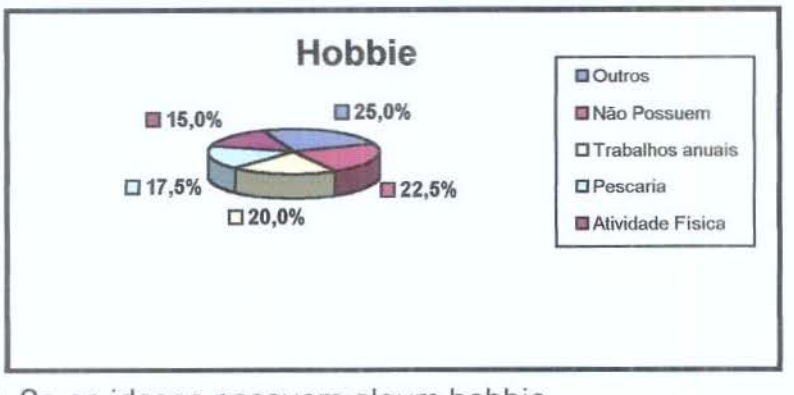

Figura 19. Se os idosos possuem algum hobbie

Analisando a questão 23, referente à existência de hábitos pessoais, observamos que 80% dos idosos pesquisados não possuem nenhum hábito pessoal, 12,5% bebem socialmente, 5% fumam até 7 cigarros por dia e apenas 2,5% bebem e fumam regularmente (figura 20).

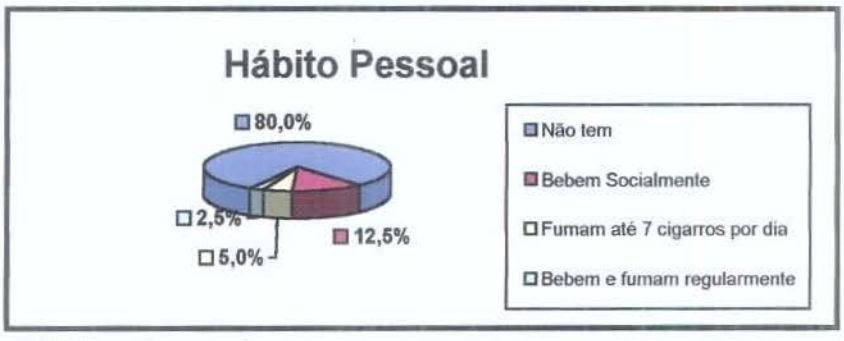

Figura 20. Hábitos Pessoais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração os objetivos dessa monografia, nos sentimos satisfeitos, pois estes foram alcançados. Podemos verificar que a prática de esportes existe na Terceira Idade e é necessário tomar alguns cuidados devido a maior fragilidade física que o próprio idoso se encontra, evitando movimentos muito bruscos e o treinamento vai muitas vezes até o limite da pessoa, não visando à superação deste, nem a alta performance. O esporte na Terceira Idade tem como principal função a socialização, a manutenção do equilíbrio físico e mental de forma que este propicie uma melhor qualidade de vida para as pessoas desta faixa etária.

Durante nossa pesquisa de campo encontramos poucas instituições que possuem um trabalho esportivo destinado especialmente a pessoas pertencentes à Terceira Idade, mas ficamos felizes em ver que há muitas pessoas na Terceira Idade que fazem atividade física regularmente, seja ginástica, caminhada e hidroginástica. Isso mostra que a pessoas estão conscientes da importância de se fazer alguma atividade física para que tragam uma melhor qualidade de vida. Observamos que há muita gente entre os 50 e 60 anos que praticam esporte e/ou que fazem algumas das atividades físicas citadas acima.

Quanto ao sexo dos nossos esportistas, em nossa pesquisa houve uma maioridade masculina mas isso se deve que, na Bocha encontramos apenas homens praticando este esporte e no Vôlei Adaptado e no Braço de Ferro o número de homens e mulheres eram equivalentes.

Um fato que achamos interessante é que todos os nossos voluntários possuem instrução escolar variando esta no mínimo tendo a 4ª série do 1ºgrau

até o 3º grau completo, essa constatação nos agradou muito e acreditamos que a educação possa ter uma certa relação com o porque destas pessoas praticarem atividade física pois são pessoas melhores informadas, que lêem e lutam contra os preconceitos sociais existentes, principalmente aos que se referem à velhice e a prática esportiva.

A maioria dos idosos pesquisados moram num ambiente familiar, seja com mulheres e/ou filhos, sendo que este é um fator fundamental para que a pessoa tenha uma velhice saudável pois para nós ter uma velhice saudável significa ter boa saúde física, mental, ter amigos, se sentir querido e ter o seu espaço dentro da sociedade.

A grande parte dos indivíduos pesquisados faz acompanhamento médico regularmente, isso é importante, principalmente para a prevenção de futuros problemas de saúde bem como para orientação adequada e para um melhor restabelecimento caso este seja necessário.

Os esportes pesquisados foram a Bocha, o Braço de Ferro e o Vôlei Adaptado, vocês podem estar se perguntando porque estes e não outros esportes. Foram estes os esportes pesquisados, pois como dissemos anteriormente são poucas instituições que se preocupam em desenvolver um trabalho específico para esta faixa etária, então, estes foram os esportes que encontramos um maior número de idosos participando. No Braço de Ferro, segundo um dos indivíduos pesquisados este é praticado por pessoas que desde a juventude praticam este esporte e que possuem uma veneração tão grande por ele', que o praticarão até a morte, pois adoram o que fazem e ainda estão muito

ligados ao prazer de competir, de vencer, de ser campeão. Na Bocha, a maioria o pratica pelo convívio social, pois este esporte não trabalha muito o desenvolvimento de habilidades físicas, é um esporte tranqüilo onde se compete pelo prazer que sentem em jogar e não pela busca da vitória em si.

No Vôlei Adaptado há uma mescla dessas duas visões, a competição e o prazer de jogar onde é desenvolvido um trabalho de conscientização do que é benéfico, do que é necessário e do que é maléfico, onde o bem estar físico, mental, o convívio social e a alegria de viver a vida estão acima de qualquer coisa. Neste esporte as pessoas competem pelo prazer de jogar e para fazer novos amigos, o fator competição está sempre em segundo plano, pois o mais importante é desfrutar aquele momento alegre com os novos amigos e não os vêem como adversários.

Os treinos são realizados em sua maioria 2 a 3 vezes por semana e um fato que achamos interessante relatar, os idosos são realmente assíduos, levam a sério o esporte, não faltam nem em dias de chuva, possuem uma disposição, uma alegria por estarem juntos que nada atrapalha o seu treinamento e os laços de amizade criados através desta prática esportiva, faz com que estes estejam sempre em contato uns com os outros inclusive fora do horário de treinamento, realizando churrascos, viagens, chás e bailes freqüentemente.

Percebemos que a maioria dos idosos pesquisados sempre teve uma certa relação com a prática esportiva, sendo que muitos são ex-atletas, praticantes informais ou meros admiradores, sendo estes, os principais motivos que os levaram a estarem praticando esportes até os dias de hoje.

Grande parte dos idosos pesquisados, sentiram melhoras físicas depois de terem iniciado a prática esportiva, os que responderam que continuaram fisicamente da mesma forma após praticarem esportes é porque sempre o fizeram, então sempre desfrutaram dos benefícios que a prática esportiva proporciona, por isso não conseguem acrescentar mais nada em relação aos benefícios físicos.

Observamos que a maioria das pessoas possui um hobbie, dentre estes achamos muito bom estarem incluídos outros tipos de atividades físicas como jogar futebol, dançar e correr. Um dado interessante é que a pescaria para os homens e os trabalhos manuais para as mulheres foram os hobbies mais cotados.

Um dado que nos alegrou profundamente é que 80% dos idosos pesquisados não possuem nenhum hábito pessoal prejudicial à saúde e durante as conversas informais que tivemos com estas pessoas, muitas responderam que nunca tiveram vícios e outras que deixaram de tê-los em favor da prática esportiva, confessando-nos que depois que começaram a praticar esportes deixaram de beber e/ou fumar, pois encontraram outra fonte de prazer bem melhor, que é o exercício físico. Desta forma, vemos mais um ponto positivo advindo da prática esportiva, a eliminação de maus hábitos pessoais.

5.1. "Reflexões"

É importante que pessoas que teoricamente não estão na Terceira Idade convivam com pessoas que estão, pois esta é uma forma delas se prepararem para quando chegarem nesta fase da vida.

Para Salgado, o lidar com atitudes e significados frente apalavras velho e velhice é uma questão educacional, pois resolver a então chamadas questões sociais da velhice ou eventuais frustrações geradas pelo envelhecimento em nível individual, passa por providências de natureza educacional, não no sentido de ensinar as pessoas a envelhecerem, ou de preparar para a velhice, ou mesmo de lidar não preconceituosamente com velhos e velhice. O que importa, realmente é ensinar as pessoas a construírem uma realidade social e individual em que essas questões tenham chance mínima de existência (Salgado, apud. Neri, 1991).

Hoje em dia percebemos um idoso que reage de modo diferente à realidade na qual se encontra. Mais ativa, a Terceira Idade do novo milênio tem adquirido consciência e procura cada vez mais, uma participação relevante na sociedade. É uma mudança, acima de tudo, de atitude. O idoso de hoje começou a não se constranger com seu envelhecimento e passou a entender que, apesar das perdas de ordem física e econômica trazidas pela velhice, ele ainda tem a possibilidade de realizações diversas e de ocupar seu tempo de uma forma socialmente produtiva. Uma dessas realizações é a crescente resistência a um isolamento dos movimentos de demanda social. Principalmente movimentos de ordem política, no sentido amplo da palavra: processos eletivos, presença na

cobrança dos governantes e pressão junto a toda a sociedade. Uma prova disso é a Constituição Federal de 1988, que tornou facultativo o voto para pessoas com mais de setenta anos. Mesmo assim, segundo pesquisas do IBGE, nas eleições de 1998, 7,5% dos eleitores tinham de sessenta a oitenta anos. Isso soma quase 8 milhões de idosos comparecendo às urnas para ajudar a decidir o futuro político do país (Momento delicado, Revista E, 2000).

Depois de muito estudar e pesquisar, chegamos a uma constatação, de que o envelhecimento nos confere o poder excepcional de condensar numa etapa do ciclo da vida, a experiência de todas as idades, portanto, cada sinal do tempo que, por vezes é tão repudiado por todos nós, deveria ser, acima de tudo, motivo de orgulho, motivo de glória, porque representa acima de tudo, a nossa própria história (Sevcenko, 1991).

6. BIBLIOGRAFIA

APPELL, H. J. & MOTA, J. **Desporto e Envelhecimento**. Revista Terceira Idade. Editora SESC, São Paulo/SP, 1998.

Atividade Física: "Remédio" Cientificamente Comprovado? Revista a Terceira Idade. SESC, Ano VI, nº. 10,julho, São Paulo/SP,1995.

BACCARO, A. **Vencendo o Stresse: Como Detectá-lo e Superá-lo**. Editora Vozes, Petrópolis/RJ:, 1990.

BARROSO, M. **Donos do seu nariz.** Revista E. ed. nº42. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

CANÔAS, A. S. **A Condição Humana do Velho.** Cortez, 2ª ed., São Paulo/SP, 1985.

CORINCHTEYN, J. C. **Os Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade.** Revista A Terceira Idade. Editora SESC, Ano X, nº 16, São Paulo/SP, 1999.

CUNHA, R. V. da. **O Esforço Individual para Envelhecer Bem**. Revista A Terceira Idade. Editora SESC, Ano V, nº 8, São Paulo/SP, 1994.

FARIA JR., A. J.& RIBEIRO, M. G. C. **Idosos em Movimento: Mantendo a Autonomia: Evolução e Referencial teórico**. Editora EUERJ, UNATI, Rio de Janeiro/RJ, 1995.

FORTI, V. A. M. ***Influência do Treinamento Físico Aeróbico sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal***. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação Física/UNICAMP. Campinas, 1999.

Ginástica, dança e desporto para a terceira idade. Felix d'Avila (Coord.). SESI/DN:INDESP, Brasília, 1999.

GUEDES, M. **Mundo Ativo**. Revista E. ed. nº13. Disponível em: <http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

LOPES, E. M. Y. **A Arte de Envelhecer: Psicologia e Psicoterapia do Amadurecimento Vital**. Editora Civilização Brasileira, 2ª ed., Rio de Janeiro/RJ, 1966.

Luta pela sobrevivência. Revista E. ed. Nº12. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

MABILDE, L. C. **Velhice Normal**. Revista Prática Médica Geral. R.AMRIGS, abril/junho, Porto Alegre, 1985.

Mais benefícios à terceira idade. Revista E. ed. Nº18. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

MARQUES FILHO, E. **Atividades Fisico-Esportivas Para Terceira Idade**. SESC, Campinas/SP, 2000.

Momento Delicado. Revista E. ed. nº42. Disponível em:<http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

NERI, A. L. **Envelhecer num país de jovens: significados de velho e velhice segundo brasileiros não idosos.** Editora da Unicamp, Campinas/SP, 1991.

OTTO, E. **Exercícios Físicos para Terceira Idade.** Editora Manole Ltda., São Paulo/SP, 1987.

Paixão pela bola. Revista E. ed. Nº1. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

Para Maiores de 60 Anos. Revista E. ed. nº42. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

PÉRONNET, F. **A Terceira Idade e a Atividade Física.** Revista Fisiologia aplicada na atividade física. Editora SESC, Ano IV, nº 6, São Paulo/SP, 1993.

PRADO, A. C. M. **Uma boa jogada**. Revista E. ed. nº42. Disponível em:<http://sec.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

RIBEIRO, M. A. **Terceira Idade, família e Relacionamento de Gerações**. Revista A Terceira Idade. Editora SESC, Ano X, nº 16, São Paulo/SP, 1999.

ROBINSON, R. **Velhos: mitos sobre os idosos.** Revista Vida & Saúde. Editora CASA, março de 1995.

ROBLES, R. M. **Atividade Física, através de uma prática consciente, para se chegar a velhice com uma boa qualidade de vida**. Dissertação (Graduação), Faculdade de Educação Física/UNICAMP. Campinas, 1999.

SALGADO, M. A. **Velhice, uma nova questão social.** Revista Terceira Idade. 2ª ed., SESC-CETI, São Paulo/SP, 1982.

SALGADO, M. A. **Por uma Pedagogia do Adequado Envelhecimento.** Revista A Terceira Idade. Editora SESC, Ano X, nº 16, maio, São Paulo/SP,1999.

SEVCENKO, N. **O Envelhecimento e o mistério da passagem do tempo**. Revista A Terceira Idade. Editora SESC, Ano IV, nº 4, julho, São Paulo/SP,1991.

SILVA, E. C. da. **Século 20, o século dos esportes.** Revista E. ed. Nº12. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade: a marginalização do corpo idoso.**, 2ª ed. Editora Unimep, Piracicaba/SP, 1994.

Terceira Idade em forma. Revista E. ed. Nº15. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

Todas as idades do esporte. Revista E. ed. Nº13. Disponível em:< http://sesc.uol.com.br/sesc/revista/e/index.htm> "Acesso em: 15/07/2000".

WAGORN, Y. et al. **Manual de Ginástica e bem estar para a Terceira Idade: para uma velhice feliz e saudável.** Editora Marco Zero. São Paulo/SP, 1993.