

A preponderância do gênero feminino nas atividades físicas para o idoso na Secretaria Municipal de Esportes de Porto Alegre

Flávia Regina Tavares Nunes*, Gustavo Duarte**

Resumo

A presente pesquisa tem por objetivo verificar quais os fatores que motivam o maior interesse e a preponderância do gênero feminino entre os participantes que aderem e permanecem nas atividades físicas voltadas para a terceira idade, realizadas pela Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer de Porto Alegre - RS das seguintes unidades recreativas: Parque Alim Pedro, Parque Ararigboia, Centro de Comunidade Parque Madepinho, Parque Ramiro Souto e Ginásio Tesourinha. Este estudo caracteriza-se a partir de uma dimensão qualitativa de pesquisa, de campo, exploratória, descritiva e documental. Os dados foram coletados por meio de observações das aulas, de entrevistas com os professores e com a participação de 14 idosos em um grupo focal. A análise de conteúdo foi realizada por meio de uma triangulação entre a realidade estudada, os dados e informações coletadas e o referencial teórico. Concluiu-se que os aspectos culturais, como o machismo, ainda imperam na geração estudada, e que a religio-

sidade, os aspectos motivacionais, a criação de vínculos e o relacionamento entre os(as) idosos(as) nas atividades revelaram-se como fatores de extrema importância na permanência nos grupos.

Palavras-chave: Envelhecimento. Gênero. Políticas públicas.

Introdução

O acelerado envelhecimento populacional, aliado ao aumento da expectativa de vida, a redução das taxas de natalidade e mortalidade e a melhoria na qualidade de vida da população encontram-se em processo de incorporação e adaptação pela sociedade contemporânea.

No Brasil, segundo o IBGE (2000), a população idosa aumentará de 4% em 1940 para 14,7% em 2020. Isso vem trazendo uma mudança na pirâmide

* Educadora física, especialista em Geriatria e Gerontologia Interdisciplinar. Endereço: Rua Sapé, 105/463. 91350-050, Porto Alegre - RS. E-mail: frtnunes@gmail.com

** Professor do curso de especialização em Geriatria e Gerontologia Interdisciplinar do Centro Universitário Metodista IPA, Porto Alegre - RS. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Santa Maria, doutorando em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

↳ Recebido em setembro de 2010 – Avaliado em dezembro de 2010.

↳ doi:10.5335/rbceh.2011.023

etária e ocasionando transformações epidemiológicas e sociais.

O processo de envelhecimento é inerente à vida, constituindo um fenômeno que afeta o indivíduo de modo muito particular. As diferenças na experiência do envelhecimento se devem a fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais que determinam a existência humana.

Segundo Meirelles (1997), o processo de envelhecimento não é unilateral, mas uma soma de vários processos, os quais envolvem aspectos biopsicossociais.

Nesse sentido, a Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer de Porto Alegre oferece atividades físicas visando à promoção da saúde e do bem-estar geral do idoso. As atividades se desenvolvem em diversos locais garantindo o acesso universal dos idosos. São oferecidos ginástica, caminhada orientada, alongamento, esportes adaptados, dança, entre outros. Por meio dessas atividades, os idosos se sentem pertencentes a um grupo e não se afastam do convívio social, o que diminui a ocorrência de depressão e outras doenças relacionadas ao envelhecimento, bem como ocorre uma significativa melhora em sua autonomia e autoestima.

Envelhecimento saudável

Segundo Novaes (1995), envelhecer significa uma experiência subjetiva, já que traz à tona uma série de reflexões sobre a própria existência, bem como do seu papel no contexto social, pois é inegável a influência cultural do meio em que vive sobre a figura do idoso.

Para Terra (2001), a velhice é um processo dinâmico e progressivo, com

modificações morfológicas, funcionais e psicológicas que ocasionam maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos.

Com o envelhecimento, percebe-se o aumento da prevalência de doenças crônicas e incapacitantes do idoso. É sabido que muitos idosos apresentam, no mínimo, uma doença crônica, porém nem todos ficam limitados por causa das doenças, muitos levam vida normal, com as suas enfermidades controladas e expressam satisfação na vida. Com isso, surge um novo conceito de saúde, a qual não é mais medida pela presença ou não de doenças e, sim, pelo grau de preservação da capacidade funcional dos indivíduos. Um idoso com uma ou mais doenças crônicas controladas pode ser considerado saudável, se comparado com outro com as mesmas doenças.

Neri (2001) salienta que a capacidade para a realização das tarefas da vida diária e a manutenção do *status cognitivo* são requisitos básicos para compor o envelhecimento bem-sucedido.

Nessa ótica, o envelhecimento saudável passou a ser a resultante da interação entre saúde física, saúde mental, independência na vida diária e integração social. O bem-estar na velhice, ou saúde num sentido amplo, seria o resultado do equilíbrio entre as várias dimensões da capacidade funcional do idoso. Nessa “nova velhice”, segundo Negreiros (2007), os mais velhos da sociedade atual estão mais vigorosos, atraentes, participando do mercado de trabalho, mantendo relações sociais, afetivas e sexuais; dessa forma, melhoraram significativamente a qualidade de vida retardando o processo de envelhecimento.

Qualidade de vida

O conceito de qualidade de vida pode variar de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um, porém existe um consenso em torno da ideia de quais são os fatores que determinam a qualidade de vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como estado de saúde, moradia, educação, satisfação pessoal, longevidade, opções de lazer e religiosidade, estando presente, assim, a perspectiva holística da vida humana. São inúmeras as abordagens e vários os instrumentos utilizados nessa busca de caracterização daquilo que se entende por qualidade de vida.

Para Nahas (2003, p. 14), qualidade de vida é “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Segundo Dornelles e Costa (2003), na avaliação da qualidade de vida do idoso vários elementos são considerados como indicadores de bem-estar, como longevidade, saúde biológica, controle cognitivo, competência e *status social*.

Assim, pode-se dizer que a qualidade de vida deve ser analisada como a resultante da composição de realidades e não separadamente. Portanto, o estilo de vida e principalmente a prática de exercícios físicos são considerados fatores relevantes para se obter melhor qualidade de vida.

O idoso e a atividade física

A busca de condições e variantes de um envelhecimento bem-sucedido é mais que um desafio ou um ideal. Segundo Negreiros (2007), a atividade física é considerada como um dos mais poderosos agentes na promoção da saúde e da qualidade de vida. Para tentar evitar que os idosos percam suas capacidades funcionais, é de suma importância que eles ocupem seu tempo livre com atividades que considerem prazerosas. Segundo Marcellino (2000), o lazer é uma cultura entendida no seu sentido mais amplo, vivenciada, praticada, consumida ou conhecida no tempo disponível, que guarda algumas características, como a livre adesão do prazer, além de proporcionar condições de descanso, entretenimento e desenvolvimento pessoal e profissional. Diante disso, diversas instituições, públicas e privadas, têm buscado direcionar suas atenções para o atendimento dessa faixa etária por meio de políticas públicas.

Políticas públicas para o idoso

O envelhecimento populacional vem trazendo grandes desafios para as políticas públicas. Os programas sociais direcionados ao enfrentamento do processo de envelhecimento das populações dos países desenvolvidos começaram a ganhar força na década de 1970 com o objetivo de manter o papel social do idoso.

No Brasil, o grande avanço em políticas de proteção social aos idosos foi dado pela Constituição de 1988, porém, mesmo assim, a família continuava

sendo a grande responsável. Em 1993 foi aprovado o Loas (lei nº 8.742), que estabeleceu programas e projetos de atenção ao idoso em corresponsabilidade nas três esferas do governo. No ano seguinte, com o intuito de assegurar os direitos sociais dos idosos, foi aprovada a Política Nacional do Idoso (PNI), partindo do princípio fundamental de que “o idoso é um sujeito de direitos e deve ser atendido de maneira diferenciada em cada uma das suas necessidades: físicas, sociais, econômicas e políticas”. Em 2002 foi implementado o Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI). Como podemos verificar, a legislação voltada para o público idoso permaneceu fragmentada por alguns anos, porém, após sete anos de tramitação no Congresso, foi sancionado em 2003 o Estatuto do Idoso, que apresenta uma única e ampla peça legal das leis e políticas aprovadas.

Segundo o capítulo II, art. 10, do Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), “é dever do estado assegurar os direitos sociais dos idosos, criando condições para promover a autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”. No capítulo V, sobre educação, cultura, esporte e lazer, lê-se no art. 20: “O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.” Baseando-se nos objetivos do estatuto é que muitas instituições oferecem programas e serviços direcionados a essa faixa etária.

Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer

Mesmo que o acesso ao esporte e ao lazer seja definido como direito fundamental reconhecido pela Declaração Universal dos Direitos Humanos (ONU) e pela Constituição Federal de 1988, no seu artigo 217, esse advento ainda está em segundo plano em alguns governos. Nesse contexto, visando assegurar os direitos básicos dos idosos, a Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer (SME), de Porto Alegre, mantém políticas públicas voltadas a esse público, criando espaços significativos para a participação social dessa população não só apenas em suas comunidades, mas também em todo o segmento social. Tais atividades acontecem em diversos locais da cidade, garantido, assim, que todos os idosos interessados possam participar.

Além disso, a SME mantém um projeto voltado para a terceira idade intitulado “de Bem com a Vida”, que realizada atividades, encontros, palestras e oficinas voltadas para o público idoso, contando com professores, acadêmicos e especialistas em educação física, que buscam atender a esses grupos, valorizando, assim, o envelhecimento saudável.

Gênero – uma construção social

As diferenças sexuais são características que agregam valores e significados culturais aos comportamentos, produzindo diferenças e relações desiguais. Desde a antiguidade, diversos paradigmas contribuem para a promoção de hierarquias

entre homens e mulheres. As sociedades criam e reproduzem modos do que é ser homem e ser mulher, do que é feminino e do que é masculino. Assim, durante toda a vida, até mesmo na velhice, as marcas de gênero estão presentes.

Segundo Paraiso (1997) e Pereira; Assunção (1997), gênero é uma construção histórica e social de homens e mulheres por meio de signos, imagens e representações em diferentes espaços sociais. Compreende-se, assim, que o masculino e o feminino são construídos socialmente a partir das concepções e negociações de cada sociedade.

De acordo com Ceccheto (2004), nenhum menino “nasce homem”, mas “torna-se homem”, ou seja, a identidade masculina não está assegurada somente por características anatômicas, mas, sim, pelo fato de a pessoa pertencer a um grupo e por seguir determinados valores e condutas considerados masculinos.

No entender de Louro (1997), o processo educativo de homens e mulheres supõe uma construção social e corporal dos sujeitos. Além da aprendizagem formal, são internalizados posturas, gestos e até mesmo comportamentos apropriados para cada sexo. Para Meyer (2004), o conceito de gênero remete a todas as formas de construção social e cultural implicadas com processos que diferenciam mulheres de homens.

Constatamos, por meio da nossa experiência, que o gênero feminino é preponderante nos locais voltados para a atividade física, sobretudo naquelas promovidas pela Secretaria Municipal de Esportes (SME). Justamente é essa questão que tentamos elucidar no presente trabalho.

Métodos

Delineamento do estudo

Este artigo apresenta o caminho vivenciado a partir de uma pesquisa de abordagem qualitativa, fundamentada teoricamente por meio de revisão da literatura pertinente e construída num momento de encontro com a realidade do campo, de análise exploratória, descritiva e documental.

A dimensão de pesquisa qualitativa busca compreender a complexidade do fenômeno que envolve a preponderância do público idoso feminino por meio das atividades físicas desenvolvidas pela SME.

Segundo Gil (2006), a pesquisa é desenvolvida por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e das entrevistas com informantes para captar suas explicações e interpretações do que ocorre no grupo. Esses procedimentos são geralmente conjugados com muitos outros, tais como a análise de documentos, filmagens e fotografias. A análise documental foi desenvolvida com base nos documentos acerca da Secretaria Municipal de Esportes de Porto Alegre e também das unidades recreativas pesquisadas.

Contextualização da pesquisa

Para a realização desta pesquisa foi necessária a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Metodista IPA, a qual se deu pelo protocolo nº 315/2009. Após a aprovação, iniciou-se a realização da pesquisa em

cinco unidades recreativas da SME de Porto Alegre. Na região Central foram pesquisados o Parque Ararigboia, com o grupo de alongamento; o Parque Ramiro Souto, com o grupo de ginástica/expresão corporal, e o Ginásio Tesourinha, com o grupo de dança e do grupo de esporte adaptado. Na região Sul/Centro-Sul foi pesquisado o Centro de Comunidade Madepinho (Cecopam), com o grupo de ginástica. Já na região noroeste foi pesquisado o Parque Alim Pedro, com o grupo de ginástica.

Delimitação da pesquisa

Foram pesquisados os idosos que participam há mais de dois anos dos grupos voltados para a terceira idade da SME. Foram analisadas as relações entre alunos e professores dos núcleos pesquisados, sendo definidos os locais em razão do tempo de atividade voltada para a terceira idade. Foram expostos aos grupos os objetivos da pesquisa para que, pelo menos, dois ou três idosos, de cada unidade, que tivessem interesse e disponibilidade de horários, participassem do grupo focal. Assim, contamos com a participação de 14 idosos no grupo focal, sendo oito mulheres e seis homens. Os diálogos estabelecidos foram gravados com o auxílio de uma filmadora digital.

Instrumentos da coleta de dados

Foram realizadas três observações em cada local pesquisado, seguindo um roteiro preestabelecido, quando foram observadas a postura do professor e dos alunos, a relação entre homens e mulheres, bem como entre as próprias

mulheres e, ainda, entre os próprios homens. Alves-Mazzotti e Gewandszna-jder (2000) consideram que o observador participante se torna parte da situação observada, interagindo por longos períodos com os sujeitos, buscando partilhar o seu cotidiano para sentir o que significa estar naquela situação.

Após a realização das observações, foi constituído o grupo focal com os idosos, com os quais foram discutidos os motivos da adesão e da continuidade nas atividades e, também, o relacionamento com os professores e com os demais idosos participantes dos grupos. Pope e Mays (2009) ressaltam que o trabalho em grupo também auxilia os pesquisadores a perceberem muitas formas diferentes de comunicação usadas pelas pessoas na interação do dia a dia, incluindo piadas, histórias, provocações e discussões.

Para finalizar a coleta de dados, foi realizada entrevista com os professores dos grupos pesquisados, quando foram abordadas questões como o número expressivo de mulheres nas aulas, a adesão e a permanência nas atividades e os aspectos relacionais, efetuando-se, com isso, uma análise minuciosa entre a teoria e prática.

Triviños (1987) salienta que é essencial que haja um clima de harmonia, de confiança, de lealdade, de simpatia entre o entrevistado e entrevistador, levando o entrevistado a participar ativamente no desenvolvimento da investigação.

Técnicas de análise dos dados

A análise de dados foi realizada de forma a se estabelecer uma triangulação entre os dados e informações coletados

por meio dos diferentes métodos utilizados com a realidade estudada e o embasamento teórico. Após a realização das entrevistas e do grupo focal, foi necessário desenvolver o processo de transcrição, realizado de forma fidedigna, garantindo a integralidade das falas e das ideias dos entrevistados e dos sujeitos pesquisados. Iniciou-se o processo de análise de conteúdo, que para Richardson (1999) apresenta-se como um recurso útil para o conhecimento dos fatos, dos atributos e das opiniões dos integrantes de uma organização, além da sua própria evolução e tendências, expressas em mensagens simbólicas ou em comunicações formalizadas. Foram realizadas minuciosas leituras dos textos não sómente das entrevistas, como também das observações. Durante essas leituras, as ideias consideradas importantes, e que possuíam relevância diante das teorias estudadas, foram grifadas. Dessa forma, foi possível interpretar os dados de forma significativa e, com isso, construir as unidades de significado, definidas como:

Entendemos por unidades de significado relevantes aquelas enunciadas no discurso dos professores e que são significativas tanto para eles, como para a investigadora [...] relacionados com os pressupostos da pesquisa (FERRER CERVERO, apud MOLINA NETO; TRIVIÑOS, 1999, p. 130).

A partir dos grifos realizados, juntamente com os objetivos da pesquisa, foram estabelecidas cinco categorias de análise, dando início ao processo de categorização: aspectos culturais, aspectos motivacionais, criação de vínculo, relação professor-idoso e religiosidade-espiritualidade. Bardin (2004) define

a categorização como uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero, com os critérios previamente definidos. Após esse processo, foi realizado o agrupamento das unidades de significado por afinidade de conteúdo entre as unidades e as categorias de análise.

Análises e discussões

Aspectos culturais

Nas falas, tanto dos professores quanto dos idosos, foi possível verificar que a cultura machista ainda impera no que diz respeito à participação em grupos de gêneros diferentes e que ainda existem os estereótipos de que determinadas atividades são específicas para mulheres e outras quase que naturalizadas para homens.

A professora A, ao falar da preponderância do público feminino nas atividades, deixa claro:

Acredito que uma das hipóteses principais seriam os fatores culturais; a outra pode ser a necessidade da mulher buscar socializar, como forma de preencher “o vazio” talvez até hormonal, já que nossos hormônios têm tudo a ver com o emocional. (PROFESSORA A).

Durante o grupo focal, o idoso G dá a sua opinião sobre esse assunto:

Os homens não participam das atividades porque são muito machistas e, também, em relação às mulheres são mais acomodados, pois ele já convidou vários amigos com condições de jogar e eles não aceitam.

Durante a fala deste mesmo idoso, foi possível verificar que os aspectos culturais são muito fortes:

Comecei a participar das atividades por gostar de esporte, principalmente dos esportes com bola e acabei me identificando com o câmbio, já participei também das aulas de alongamento, porém não dei continuidade, pois não tinha bola. (IDOSO G).

Na entrevista realizada com a professora D, ela contestou:

Em quase todas as atividades é possível verificar o número expressivo de mulheres. Mas no esporte adaptado é consideravelmente alto o número de homens, isso se deve às características do esporte: competitividade, desafiador, força, vitalidade, aspectos esses que os homens consideram importantes para a sua vida. (PROFESSORA D).

Sayão (2002) destaca que a atividade física surgiu para compreender um conjunto

de práticas corporais pertencentes a um mundo reconhecidamente masculino, como virilidade, agilidade e força; “habilidades tipicamente masculinas”, e que se pode dizer que esses “atributos” são fatores que os homens levam em consideração na hora de escolher as atividades físicas.

Durante o grupo focal, o idoso N complementa dando a sua opinião:

Os homens não participam das atividades porque são acomodados e preferem não ter compromissos com dias, horários e regras para fazer as atividades.

A idosa G atribui o maior número de mulheres nas atividades porque

considera que as mulheres vão atrás do que querem e que a maioria dos homens tem vergonha ou precisa de alguém que dê um empurrão.

Goellner (2001, p. 46) refere que a prática esportiva, o cuidado com a aparência, o desnudamento do corpo e o uso de artifícios estéticos, por exemplo, são identificados como impulsionadores da modernização da mulher e de sua autoafirmação na sociedade.

Sobre essa temática, a idosa Z acredita que

os homens não têm persistência para as atividades físicas, que são muito acomodados e que o machismo ainda impera, porém acredita que um dia vai melhorar essa situação.

Aspectos motivacionais

Foi possível verificar que, em todos os grupos observados, a motivação tanto dos professores quanto dos próprios idosos é muito grande. Sem dúvida, esse fato é de suma importância para a continuidade dos idosos nas aulas, pois acreditamos que aderir a certa atividade não é o mais difícil; complicado mesmo é permanecer e manter certa assiduidade. É possível verificar esse fato na fala da professora D, quando justifica a divulgação das atividades para a terceira idade:

Foi árdua nos primeiros anos, pois cada idoso teve que ser conquistado, estimulado a participar e a permanecer no grupo. Hoje em dia, as informações e o próprio trabalho com enfoque em envelhecimento e qualidade de vida criaram uma demanda que às vezes não conseguimos atender com novas vagas. (PROFESSORA D)

Numa das aulas a professora aproveitou o número expressivo de homens e fez um jogo masculino; as idosas adoraram e ficaram ao lado da quadra fazendo uma enorme torcida, deixando a aula mais alegre; elas pulavam, batiam palmas e gritavam toda vez que alguém tocava na bola. Num determinado momento um idoso cometeu um erro e fez uma expressão de chateado; prontamente outro foi ao encontro dele, bateu-lhe nas costas e disse: “Valeu, vamos de novo.”

Numa das aulas de ginástica, a professora estava sempre motivando e incentivando os idosos a participar e realizar de forma correta os exercícios; ora colocava músicas agitadas e conhecidas por todos, ora batia palmas falando para não desistirem, para continuar que faltava pouco. Portanto, não é surpresa que o aspecto motivacional influencia na continuidade dos idosos nas diversas aulas desenvolvidas para a terceira idade da Secretaria Municipal de Esportes.

Criação de vínculo

Durante as observações, verificamos o carinho e respeito dos professores para com os idosos e vice-versa; ora pela troca de abraços, pelas palavras carinhosas, pelos sorrisos e olhares, pelas palavras e músicas motivadoras, pelos presentes recebidos em diversos momentos. Em todas as aulas essa criação de vínculo, esse clima de amizade, de família era visível.

Durante o grupo focal, a idosa E frisou o quanto é importante manter o vínculo, afirmando que permaneceu nas aulas devido à união do grupo e à ótima relação com a professora.

Na fala da idosa C é possível verificar essa afirmação:

Continuei indo nas aulas devido aos bons professores e estagiários que trabalham ou trabalharam no parque, todos são muito carinhosos e cuidadosos com os idosos e, também, porque fiz novas amizades e tenho uma ótima relação com o grupo e com a professora, além de ter uma vida mais saudável. (IDOSA C)

A idosa I relatou durante o grupo focal a importância da criação de vínculo:

Continuei praticando as atividades devido ao companheirismo, à integração; o Beija-Flor é uma família, sou muito feliz no grupo, todos se dão muito bem, uma respeita o espaço da outra, acho que é por isso que nunca houve desavença, o grupo é muito unido, viajamos e passeamos bastante [...]. Passei por uma crise de depressão e o que me ajudou muito foram as atividades em grupo, graças à amizade, ao carinho, ao amor do grupo estou tendo forças para continuar minha vida. (IDOSA I)

A professora C relata na entrevista que trabalha a criação de vínculo nas suas aulas:

Minhas atividades, como podes observar, são todas adaptadas para essa faixa etária, sempre respeitando os limites de cada um. Além disso, procuro sempre trabalhar a afeição e a criação de vínculo entre o grupo.

A professora A destacou que:

Procuro desenvolver, dentro da área da educação física, exercícios aeróbicos, recreação, dança, yoga, pilates, técnicas mescladas que possam vir a contribuir de forma holística para o idoso, promovendo saúde, integração, socialização, de forma lúdica e prazerosa. (PROFESSORA A)

Durante a entrevista realizada com a professora S, ela falou a respeito de como são realizadas suas aulas:

As atividades desenvolvidas para a terceira idade no Parque Alim Pedro são oferecidas na forma de ginástica, alongamento e caminhadas, permeados pelo estímulo à convivência.

Nesse sentido, a idosa E relata: “Comecei a participar para ter contato e conhecer mais pessoas.” Diz ela: “Continuo participando do grupo porque é uma terapia tanto para o corpo quanto para a mente e tenho uma ótima relação com a professora e com o grupo”.

Assim, pode-se dizer que a criação de vínculo existente nos grupos é de suma importância para que os idosos deem continuidade às atividades.

Relação professor-idoso

Pelas entrevistas verificamos a unanimidade na fala dos professores no que diz respeito ao trabalho com os idosos; todos afirmaram que possuem ótimo relacionamento com eles.

Segundo a professora A:

Tenho uma boa relação com meus grupos de idosos, que conquistei nestes dez anos de trabalho com esta faixa etária; posso dizer que é muito gratificante, pois aprendemos muito com eles, e um dos principais aprendizados é a escuta ao próximo. (PROFESSORA A)

A professora C considera sua relação com os idosos “ótima; é necessário ter paciência e cuidado; é um público assíduo e afetivo. O trabalho é muito gratificante”. Ainda, no que diz respeito ao relacionamento com os idosos, durante a entrevista, a professora S fala:

Minha relação é de respeito. É tranquila, aberta. Não os vejo como seres ultrapassados ou coitadinhos; são pessoas que estão

vivendo uma etapa da vida, com certas limitações, mas também com experiências de vida e com potencial para contribuir. (PROFESSORAS)

Nesse sentido, assim relata a idosa ML durante o grupo focal: “Considero meu relacionamento com os colegas e professores excelente; os professores e estagiários são maravilhosos; tratam todos com muito carinho e respeito.” Ainda durante o grupo focal, o idoso F relata: “Comecei a participar das atividades porque faz muito bem à saúde e porque se faz muita amizade; continuei praticando devido ao coleguismo do grupo e à boa relação com os professores e colegas”. O idoso M atribui sua continuidade nas aulas graças à significativa melhora do seu estado físico e mental, além de receber um tratamento muito bom e compreensivo dos professores. Sobre sua professora, ele diz:

A professora nos passa segurança, cada aula é uma surpresa, está sempre inovando; parece que ela veste um personagem, que é outra pessoa; as aulas são sempre diferentes umas das outras e é por isso que em oito anos nunca faltei às aulas. (IDOSO M)

O idoso B relata:

Comecei a realizar atividade física por orientação médica, pois tenho artrose, mas continuei nas atividades pela importante melhora da “doença dos ossos”, mas também porque minha relação com o grupo e com a professora é da melhor qualidade. (IDOSO B)

Religiosidade – Espiritualidade

É sabido que a religiosidade é muito presente na vida das pessoas, especialmente dos idosos. Segundo Araújo et al. (2008), durante o processo de envelhe-

cimento, surgem desafios diáridos que dificultam a conquista da qualidade de vida do idoso. E, com isso, crenças, comportamentos e atividades ligadas a grupos religiosos e de apoio social são meios encontrados pelos idosos para enfrentar esses desafios. Dessa forma, durante o grupo focal alguns idosos relataram que participam de grupos voltados para a terceira idade e também que participam dos corais, das catequeseas nas paróquias próximas de suas residências.

Para Peres, Simão e Nasello (2007), a religiosidade é associada a melhores índices de saúde física e mental, incluindo maior longevidade, habilidades de manejo e qualidade de vida. Proporcionar o desenvolvimento da religiosidade implica promover a qualidade e a expectativa de vida, sobretudo no que se refere aos idosos.

Durante as observações constatamos que algumas professoras trabalham bastante essa questão, seja com um texto no início das aulas, seja com uma oração ao final das aulas. A professora T, ao início de cada aula, sempre fazia a leitura de um texto reflexivo, fazendo com que os idosos mantivessem apenas pensamentos positivos. Em uma das observações realizadas dessa professora, vimos que a aula daquele dia tinha uma proposta oriental, na qual os comandos eram bem calmos e claros e as músicas, apenas instrumentais durante toda a aula. No final da aula, ela solicitou que os idosos pegassem colchonetes para relaxar o corpo e a mente, imaginando coisas boas, enquanto isso colocou aromatizante de ambiente, falando palavras que auxiliaram a meditação. Quando a aula

acabou, os idosos estavam emocionados e agradeceram a aula maravilhosa que haviam tido.

Na fala da idosa C, foi possível verificar a importância da espiritualidade:

Manter a vida ativa faz bem tanto para a saúde física quanto para a espiritual, as duas andam juntas e precisam uma da outra. A professora trabalha muito a espiritualidade, ao final de cada aula sempre fazemos uma oração e em alguns dias a professora leva um texto reflexivo para que todas possam elevar seus pensamentos a Deus e agradecer a cada dia. (IDOSA C)

Foi constatado que a professora S, ao final de cada aula, sempre solicitava que as idosas formassem um círculo, todas de mãos dadas realizaram uma oração. Numa das aulas observadas dessa professora, ela finalizou de forma diferente, fazendo a leitura de um texto reflexivo; ao fundo tocava uma música instrumental. O texto era para que as idosas fizessem uma reflexão sobre a vida, sobre os aprendizados, sobre as dores, as alegrias e as dificuldades que passamos no decorrer da nossa existência. Após a leitura do texto, todas as alunas aplaudiram e, antes de saírem da sala, fizeram um abraço coletivo para agradecerem à professora.

Podemos dizer que a vivência da religiosidade-espiritualidade auxilia os idosos a se manterem ativos por meio de atitudes solidárias, que promovam valores éticos e morais, bem como melhoram as relações interpessoais; com isso, apresentam mais motivação para viver e enfrentar as dificuldades, superar com mais facilidade desafios e manter-se emocionalmente saudáveis.

Conclusões

Com base nas análises realizadas, verificou-se que, ainda nos dias atuais, a cultura extremamente masculinizada e machista continua sendo o fator mais importante no que diz respeito à participação dos homens em grupos de gêneros diferentes. Persistem, até mesmo em idosos, os estereótipos de que determinadas atividades são específicas para mulheres e outras quase que reservadas exclusivamente para homens. Isso também se deve, em parte, à cultura gaúcha. O estado do Rio Grande do Sul, fronteiriço e distante dos centros de poder, foi o palco de muitas guerras nas quais o predomínio masculino se evidenciou durante séculos. O machismo que nasceu e imperou naqueles tempos seguiu, de certa forma, de geração em geração, até os dias atuais. Nas últimas décadas, esse comportamento tem diminuído, mas ainda se percebe claramente na faixa etária estudada.

Esse fato ficou ainda mais evidenciado após a entrevista com a professora S, que relatou que os homens do bairro estão sempre na associação de bocha e que no parque onde ela trabalha não há nenhum idoso realizando atividade de ginástica junto com outras mulheres; porém, segundo ela, no ano de 2009, um professor aposentado de educação física se propôs a montar um grupo de ginástica voltada apenas para homens. Esse grupo começou com dois idosos e atualmente conta com a participação de oito, o que revela, assim, por meio dessa iniciativa exitosa, no que se refere à sua participação, que efetivamente alguns

homens ainda não se sentem à vontade para participar desse tipo de atividade junto com as mulheres. Devemos ressaltar que todas as aulas observadas são ministradas por mulheres, em três locais existem estagiários homens auxiliando as professoras. Assim, pode-se dizer que a predominância feminina também é notada no que diz respeito ao número de professoras. Acredito que este também possa ser um fator relevante para a ausência dos idosos homens. Constatamos também que, através das atividades em grupo e dos exercícios propostos pelos professores, os idosos melhoraram de forma significativa tanto sua autoestima quanto sua saúde.

É necessário dizer que o conceito de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra-se inadequado para descrever o universo de saúde dos idosos, já que a ausência de doenças é privilégio de poucos, e o completo bem-estar pode ser atingido por muitos, independentemente da presença ou não de doenças. O que estão em jogo na velhice são a autonomia, a capacidade de realizar as atividades da vida diária, atividades de lazer e de convívio social, e, certamente, quem tiver essa capacidade será considerado saudável.

Durante as observações, a criação de vínculo entre os idosos e também com os professores e estagiários revelou-se um fator de suma importância, pois a esse vínculo, a essa necessidade de socialização, foi que muitos idosos atribuíram suas permanências nos grupos.

Em suma, é por meio dessas atividades desenvolvidas que os idosos se sentem pertencentes a um grupo e, com

isso, não se afastam da sociedade. Dessa forma, conseguem obter um envelhecimento saudável e com maior qualidade de vida.

Ainda assim, como uma procura de otimização desse período da vida humana, seria mais salutar que se levem a efeito ações que tornem mais homogêneos os grupos de homens e mulheres. Que estes possam atuar totalmente integrados; usufruindo, da melhor maneira possível, do convívio social tão necessário a cada ser humano.

The preponderance of female gender physical activities for the elderly in the sports department of Municipal in Porto Alegre

Abstract

This research aims at studying the factors that motivate greater interest and the preponderance of females among the participants who join and remain in physical activities, geared for seniors. Performed by the municipal sports, recreation and leisure in Porto Alegre the following units recreation: park Alim Pedro Ararigboia park, community center Madepinho park, park and gym Tesourinha Ramiro Souto. This study characterized from a qualitative dimension of research, field, exploratory, descriptive, and documentary. Data were collected through class observation, interviews with teachers and with the participation of 14 seniors in a focus group, the content analysis was performed using a triangulation between the reality studied, the data and information collected and the theoretical. It was concluded that cultural issues such as machismo still reigns in the generation studied, the religiosity, the motivational aspects, creating linkages formed and the relationship between / the elderly / the ac-

tivities proved to be extremely important factors in staying groups.

Keywords: Aging. Gender. Public policies.

Referências

- ALVES-MAZZOTTI, A. J.; GEWANDSZNAJDER, F. *O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa*. 2. ed. São Paulo: Pioneira, 2000.
- ARAÚJO, M. F. M. et al. O papel da religiosidade na promoção da saúde do idoso. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 21, n. 3, p. 201-208, 2008.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.
- BRASIL. *Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*.
- Brasília - DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.
- CECCHETO, F. R. *Violência e estilos de masculinidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV 2004.
- DORNELLES, B.; COSTA, G. J. *Investindo no envelhecimento saudável*. Porto Alegre: Edipucrs, 2003.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2006.
- GOELLNER, S. V. A educação física e a construção do corpo da mulher: imagens da feminilidade. *Revista Motrivivência*, ano 13, n.16, 2001.
- IBGE. *Censo demográfico, 2000. Características gerais da população*. Rio de Janeiro, 2002.
- LOURO, G. L. *Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista*. Petrópolis: Vozes, 1997.
- MARCELLINO, N. C. *O lazer na cidade: lazer uma questão urbana*. Porto Alegre, 2000.
- MEIRELLES, M. A. E. *Atividade física na terceira idade: uma abordagem sistêmica*. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

- MEYER, D. E. Teorias e políticas de gênero: fragmentos históricos e desafios atuais. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 57, n. 1, p. 13-8, jan./fev. 2004.
- MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. N. S. *A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas*. Porto Alegre: Editora Universidade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul/Sulina, 1999.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3. ed. Londrina: Mediograf, 2003.
- NEGREIROS, T. C. G. M. *A nova velhice: uma visão multidisciplinar*. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2007.
- NERI, A. L. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. In: CONGRESSO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, 2. Campinas, v. 1, n. 4, p. 6-13, 2001.
- NOVAES, M. H. *Psicologia da terceira idade*. Petrópolis: Vozes, 1995.
- PARAISO, M. A. Gênero na formação docente – representações e formação de identidades. In: SEMINÁRIO DOCÊNCIA, MEMÓRIA E GÊNERO, I. Anais... São Paulo: Plêiade, 1997.
- PEREIRA, L. R.; ASSUNÇÃO, M. M. S. *Gênero e docência – olhares e interfaces*. In: SEMINÁRIO DOCÊNCIA, MEMÓRIA E GÊNERO, I. Anais... São Paulo: Plêiade, 1997.
- PERES, J. F. P.; SIMÃO, M. J. P.; NASELLO, A. G. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. *Revista Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 34, n. 1, 2007.
- POPE, C.; MAYS, N. *Pesquisa qualitativa na atenção à saúde*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- RICHARDSON, R. J. *Pesquisa social: métodos e técnicas*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- SAYÃO, D. T. Porque investigar as questões de gênero no âmbito da educação física, esporte e lazer? *Revista Motrivivência*, ano 13, n. 19, 2002.
- TERRA, N. L. *Envelhecendo com qualidade de vida*. Porto Alegre: Edipucrs, 2001.
- TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1987.