

Influências da prática da Ginástica Para Todos para a saúde na velhice: percepções dos praticantes

Natália Lopes Moreno¹
Mariana Harumi Cruz Tsukamoto¹

RESUMO

O processo de envelhecimento é inerente ao ser humano. No entanto, é importante notar que, nos últimos tempos, a população idosa e a expectativa de vida aumentaram e, com isso, surge a preocupação com a saúde desse público. O objetivo deste trabalho foi investigar a percepção de idosos praticantes de Ginástica Para Todos (GPT) a respeito das influências desta prática em sua saúde, considerando-se que esse programa pode contribuir para o bem-estar físico, social e psicológico desse público. O estudo caracteriza-se como exploratório e qualitativo, e a coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, das quais participaram 11 idosos praticantes de GPT em São Paulo. Os dados, analisados por meio de análise de conteúdo, foram divididos em quatro categorias: "Reflexões sobre ser idoso", "Percepções sobre saúde", "O Programa" e "Benefícios". Os resultados apontaram que a sensação de pertencimento e o papel social são importantes para saúde do idoso. A prática da GPT pareceu estimular o autocuidado, a autonomia, a diversão e o bom humor. Logo, foi possível construir um cenário multifatorial que está relacionado à saúde do idoso, sendo que a GPT surge como uma possibilidade para desenvolver a promoção da saúde deste público.

Palavras-chave: Ginástica para todos. Idosos. Velhice. Saúde.

¹ Universidade de São Paulo
Recebido em: 06 nov. 2018
Aprovado em: 28 nov. 2018
Contato: natalialopesmoreno@gmail.com

The influence of the practice of Gymnastics For All for health in the advanced age: Practitioners

ABSTRACT

The process of aging is inherent to human beings. However, it is important to note that, in recent times, the elderly population and life expectancy have increased and with this phenomenon arises the concern on the health of this public. The objective of this study was to investigate the perception of elderly Gymnastics for All (GFA) practitioners regarding the influences of this practice on their health, considering that this practice may contribute to the improvement of this audience's health, besides physical, social and psychological well-being. The study is qualitative and exploratory, and data collection was performed through interviews, in which participated 11 elderly GFA practitioners. We analyzed the data through content analysis technique, and divided it into four categories: "Reflections on Being Old", "Perceptions on Health," "The Program," and "Benefits." The results showed that the sense of belonging and the social role are important for the health of the elderly. The GFA practice seemed to stimulate self-care, autonomy, fun and good humor. Thus, it was possible to construct a multi-factorial scenario that is related to the health of the elderly, and GFA appears as a possibility to develop health promotion for the elderly.

Keywords: Gymnastic for all. Elders. Advanced age. Health.

Influências de la práctica de la Gimnasia Para Todos em la salud em vejez: Percepciones de los practicantes

RESUMEN

El proceso de envejecimiento es natural. Sin embargo, es importante notar, que en los últimos tiempos, la población anciana y la expectativa de vida aumentaron y con ello surge la preocupación por la salud de ese público. El objetivo de este trabajo fue investigar la percepción de ancianos practicantes de Gimnasia para Todos (GPT) con respecto a las influencias de esta práctica en su salud, considerando que puede contribuir a la mejora de la salud y bienestar físico, social y psicológico de ese público. El estudio se caracterizó como cualitativo, y la recolección de datos fue realizada por medio de entrevistas, en que participaron 11 ancianos practicantes de GPT. Los datos, analizadas por medio de análisis de contenido, fueron divididos en cuatro categorías: "Reflexiones sobre ser anciano", "Percepciones sobre salud", "El Programa" y "Beneficios". Los resultados apuntaron que la sensación de pertenencia y el papel social son importantes para la salud del anciano. La práctica de GPT estimuló el autocuidado, autonomía, diversión y el buen humor. Así, fue posible construir un escenario multifactorial que está relacionado a la salud del anciano y la GPT surge como posibilidad para desarrollar la promoción de la salud en vejez.

Palabras Clave: Gimnasia para todos. Anciano. Vejez. Salud

INTRODUÇÃO

De acordo com a Rede Interagencial de Informação para a Saúde (RIPSA) (2018), processo de envelhecimento é natural da vida, mas é possível notar que, nos últimos tempos, a expectativa de vida tem aumentado, assim como o número de pessoas nessa fase da vida. Consequentemente, a faixa etária da população considerada idosa tem chamado a atenção das autoridades em políticas públicas de saúde.

O Estatuto do Idoso (2003) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2005) definem como “idoso”, nos países em desenvolvimento, todo indivíduo que está na faixa etária acima de 60 anos. Porém, é importante ressaltar que o processo de envelhecimento é individual, e que as mudanças incluídas nesse processo são diversas. Essas mudanças envolvem aspectos sociais, físicos, cognitivos e emocionais, mudança dos papéis e valores sociais, dos objetivos de vida, prioridades, preferências, além de ser uma fase na qual os indivíduos passam a lidar com muitas perdas (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

Sendo assim, parecem ser necessários novos olhares e novos conceitos, que não se referem apenas à ausência de doença, mas envolvem uma preocupação com o bem-estar global do indivíduo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

A respeito disso, é interessante apontar o conceito de saúde que aparece na Carta de Otawa (1986), a qual indica que, para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, as pessoas devem saber identificar suas próprias aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1986).

A partir desses novos olhares, é possível observar um caminho proposto para promover a saúde focando na promoção do bem-estar geral do indivíduo, o que significa não apenas ter um corpo sem doença, mas envolve aspectos como a capacidade de opinar, ter autonomia sobre sua saúde, ter informação e agir pensando na melhora da qualidade de vida. É uma das prioridades para a construção de uma abordagem integral do processo saúde-doença e tem como foco o enfrentamento dos problemas de saúde, baseado na identificação dos determinantes sociais da saúde na sua produção (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

Essa visão global parece importante, no que diz respeito ao público idoso, considerando a complexidade do desenvolvimento nessa faixa etária.

A atividade física entre nesse contexto pois parece ter uma influência importante na saúde na velhice, alguns estudos sugerem que idosos não sedentários possuem uma frequência menor de depressão e que são influenciados pelo convívio social ampliado e pelo estímulo corporal. Além disso, hábitos ativos podem ter influência também na melhora da autoestima, ampliação das relações interpessoais e pode estimular a autonomia e independência (SOUZA, 2010).

É importante apontar que existem diversas práticas possíveis para o público idoso, as atividades mais praticadas pelos idosos são: natação, danças, yoga, diversas formas de ginásticas, treinamento de força, hidroginástica, pilates, tai chi chuan, e entre as modalidades esportivas bocha e malha (SOUZA, 2010). No entanto, é preciso considerar a condição de cada um, adaptando as práticas sempre que for preciso.

A Ginástica Para Todos (GPT) aparece nesse contexto por se caracterizar como uma possível prática corporal adequada às necessidades dos idosos. A GPT oferece uma variedade de atividades adequadas a todas as faixas etárias, gêneros, níveis de habilidades, repertórios culturais e técnicos, envolvendo possibilidades de expressão corporal, integradas a diversas manifestações da cultura corporal. A prática da GPT pode contribuir para a melhora da saúde, condição física e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA - FIG, 2016).

Para a FIG, o mais importante é que as pessoas participem da GPT em grande número, priorizando o prazer de praticar, de fazer parte de um grupo, possuindo experiências que propiciem a vivência de valores humanos e a sensação de pertencer a um grupo (PAOLIELLO, 2008).

Considerando-se que a prática da GPT parece trazer muitos benefícios ao público idoso, o objetivo do presente estudo é investigar a percepção de idosos praticantes de GPT a respeito das possíveis influências dessa prática em sua saúde.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como exploratório e qualitativo. A pesquisa qualitativa enfatiza as qualidades dos processos e significados que não podem ser medidos experimentalmente e busca a natureza socialmente construída da realidade (DENZIN; LINCOLN, 2006). A amostra deste estudo foi composta por alunos participantes do curso de GPT para Idosos de uma instituição privada da cidade de São Paulo. O grupo foi composto por 11 pessoas, nove mulheres e dois homens, com idade média de 76 anos. Os sujeitos foram numerados de 01 a 11 (um até onze), mantendo-se o sigilo de sua identificação. Cada participante assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), do qual uma via foi entregue ao sujeito, permanecendo outra com o pesquisador. A participação na pesquisa foi voluntária e os participantes tinham o direito de desistir de participar a qualquer momento. Os critérios de inclusão para a pesquisa foram: possuir mais de 60 anos; ser praticante de GPT; manifestar interesse em participar das entrevistas.

A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas de caráter semiestruturado, realizadas de forma individual, em uma sala da própria instituição. As mesmas foram gravadas e transcritas na íntegra e o texto produzido a partir das entrevistas foi analisado, utilizando-se o método de análise de conteúdo. Este método é dividido em três fases: 1) a pré-

análise, na qual são levantados dados e informações prévias que fundamentam a interpretação; 2) a exploração do material, na qual os dados são codificados em unidades de registro; e 3) o tratamento dos dados e a interpretação, fase em que são feitas categorizações, classificações e comparações dos dados obtidos para que sejam agrupados e analisados (CAREGNATO; MUTTI, 2006; BARDIN, 2011).

Assim, foram realizadas leituras das transcrições, ressaltando-se os pontos pertinentes à pesquisa, e a partir dessa seleção inicial, os trechos destacados que apresentavam aproximações, no que diz respeito ao tema tratado, foram agrupados em categorias. A seguir, será descrito o processo de definição de categorias e subcategorias.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das entrevistas foi norteada pelo conceito global de saúde que considera as influências físicas, mental, social, além da autonomia, entre outros, sobre o modo de viver (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1986). Logo, os dados foram analisados e categorizados, considerando a visão multifatorial do estado de saúde do indivíduo, sendo o termo considerado o eixo central norteador das categorias, como demonstrado na Figura 1.

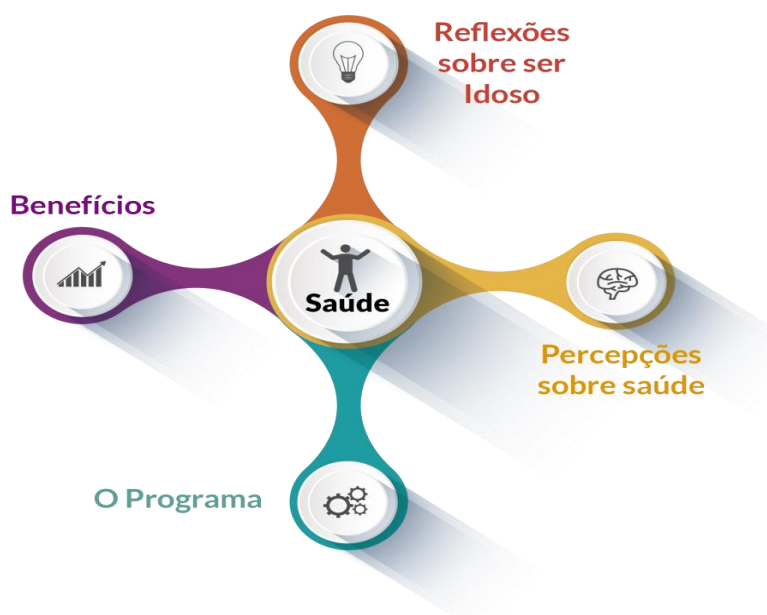


Figura 1 - Eixo norteador da divisão das categorias.

A partir do conceito abordado acima, foi possível realizar conexões entre as categorias e o eixo central. Assim, foram estabelecidas as categorias: (1) “Reflexões sobre ser idoso”, (2) “Percepções sobre saúde”, (3) “Benefícios” e (4) “O Programa”, sendo que cada uma delas foi subdividida em subcategorias. Trechos representativos dos discursos de alguns sujeitos serão utilizados ao longo do texto que segue, para ilustrar e oferecer destaque aos sujeitos participantes deste estudo.

CATEGORIA 1 - REFLEXÕES SOBRE SER IDOSO

Reflexões sobre ser idoso



Figura 2 – Categoria 1 - Reflexões sobre ser idoso e suas subcategorias.

Essa categoria, cujas subcategorias estão elencadas na Figura 2, foi estruturada a partir de aspectos levantados pelos próprios sujeitos, a respeito do “Ser idoso”. Foi destacada a importância de se aprender coisas novas, que foram proporcionadas por meio da convivência em um grupo social, como apresentado no discurso abaixo:

[...] Então, é muito importante, eu acho que é muito importante também na nossa idade... o convívio social...[...] a gente, além de tudo, está aprendendo de novo a conviver, eu acho! A convivência é um aprendizado pra nós! (SUJEITO 2).

Estes dados vão ao encontro dos resultados descritos no estudo de Wichman et al. (2013), no qual os autores apontam a importância da socialização, melhora da saúde física e mental, ampliação do conhecimento e novos aprendizados, como benefícios para a saúde do idoso.

Em relação às subcategorias “Valor do idoso”, “Vida ativa”, “Ocupações” e “Autoconfiança”, o tema que surge diz respeito a contrapontos entre o estereótipo de idoso adotado socialmente, relacionado à incapacidade e vida estática, sem função social clara, e a realidade do idoso, que considera o seu valor e reconhece a importância de ser ativo. Os fatos discutidos podem ser reconhecidos, de acordo com o trecho destacado abaixo:

[...] nós estamos na ativa, nós não estamos mofando numa cadeira vendo televisão e acho que isso é vida, enquanto tem vida temos que lutar por ela.”[...] (SUJEITO 6).

As alterações características da velhice fazem emergir vários estereótipos acerca do declínio funcional e das modificações biopsicossociais que ocorrem nesse período. O envelhecer passa a ser visto então como uma situação depreciativa, o que pode propiciar o aparecimento de crenças negativas a respeito dessa fase da vida da população para com os idosos, e deles consigo mesmos (RESENDE; NERI, 2009).

No estudo de Eiras et al. (2010), os resultados apontam que alguns idosos enxergam a atividade física como um “energizante” ou uma forma de “sentir-se mais vivo”, fatos também constatados no estudo de Souza e Vendruscolo (2009).

Sobre a subcategoria “Características do Idoso”, é possível identificar a percepção dos sujeitos a respeito de um aspecto relacionado à educação do idoso, que parece ser voltada a costumes e tradições que direcionam ações e pensamentos. Estes podem conter conceitos pré-estabelecidos sobre determinadas práticas que influenciam a prática de atividades físicas, como observado no discurso abaixo:

[...] Na minha idade, não é comum você ver uma pessoa com uma calça justa como eu estou usando, na verdade meu pai me proibia de usar calça comprida, cê entendeu? Só saia, calça comprida não podia usar.... Então, como eu que tive essa educação, de repente estou aqui fazendo ginástica, com uma porção de gente de outras idades e tal e tal, e numa boa, não estou preocupada com o que os outros estão pensando, então isso, a ginástica para todos trouxe pra mim essa liberdade...[...] (SUJEITO 1).

É importante apontar a sensação de liberdade relacionada à prática relatada pelo sujeito, demonstrando a quebra de paradigmas pré-estabelecidos, trazendo novas possibilidades, novos aprendizados. Olhando para a categoria, observa-se que estar atento ao perfil da população idosa é importante para os profissionais, para que estes possam ser fatores facilitadores da prática.

CATEGORIA 2 - PERCEPÇÕES SOBRE SAÚDE

A categoria número 2 diz respeito à percepção dos praticantes sobre sua própria saúde, aspectos que podem interferir no estado de saúde e na relação da saúde dos idosos com o programa do qual participam. O tópico que diz respeito aos benefícios e percepções positivas do programa será discutido dentro da categoria específica sobre os benefícios do projeto. A Figura 3 ilustra as subcategorias que compõem a compreensão sobre as “Percepções sobre saúde”.

Percepções sobre saúde

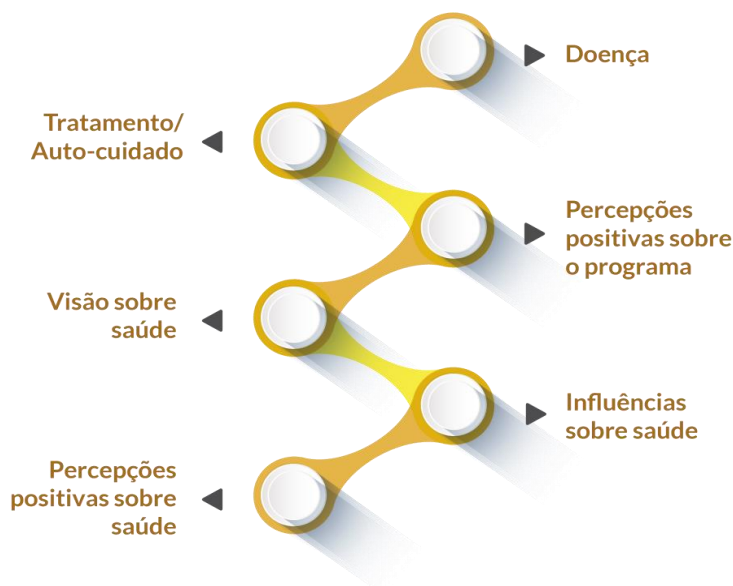


Figura 3 – Categoria 2- Percepções sobre saúde e suas subcategorias derivadas.

Na subcategoria “Doença”, foi observada a concepção de saúde como ausência de doenças, que remete ao conceito tradicional sobre saúde que ainda é muito presente, principalmente se considerarmos a população idosa, como vemos no exemplo abaixo:

E de saúde eu sempre fui... eu sou diabético, eu sou diabético, já faz uns seis anos que eu descobri que era, mas continuo o tratamento, acompanho toda a medicação... Eu tenho um filho nutricionista, que acompanha! (SUJEITO 11).

No entanto, na visão abaixo, percebe-se que os sujeitos das entrevistas inseriram nas falas a influência multifatorial à saúde, citando aspectos como o estresse e atividades físicas, o que corrobora a definição mais global de saúde trazida pela Organização Mundial da Saúde, discutida anteriormente (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1986).

[...]Saúde é o modo de viver, o organismo está bem, a cabeça está bem [...](SUJEITO 2).

[...] bem por órgãos e bem estar físico também, né? Funciona tudo! (SUJEITO 9).

[...] Eu acho que continuar fazendo a ginástica, estar sempre calma, eu me policio, pra não me estressar, entendeu? [...] porque o stress acaba com você, então eu cuido da saúde, faço todos os exames que tem que fazer durante o ano, e não me estressar, se você se estressa muito, aí você vê, você acaba com a tua saúde, então eu me pus na minha cabeça que não vou me estressar mais, é isso que eu quero pra mim, pra mim ter uma boa saúde e não dar trabalho pra ninguém né? (SUJEITO 7).

A respeito dessas visões sobre saúde, Papalia e Feldman (2013) indicam que vários

estudos apontam três componentes principais do envelhecimento bem-sucedido: a ausência de doenças ou incapacidades funcionais relacionadas a doenças, o engajamento em atividades sociais e produtivas criadoras de valor social e manutenção das funções cognitivas e psicológicas elevadas. Acima, podemos observar a citação destes tópicos entre os discursos, corroborando os estudos a respeito do tema.

Na subcategoria “Tratamento”, apareceu a preocupação sobre o autocuidado e controle das doenças que o indivíduo já possui, o que pode ser relacionado com os assuntos discutidos acima sobre a visão de saúde e envelhecimento.

A respeito do trecho abaixo, podemos identificar alguns aspectos incluídos na subcategoria Influências à saúde, como a citação de aspectos físicos, psicológicos e sociais.

(o que influencia positivamente a sua saúde?) [...] “Ah tudo, eu acordar de manhã vê que eu tô bem aí tá tudo joia, as dificuldades a gente passa por cima, mas só de saber que, principalmente, você vai levantar ou o que tenho que fazer hoje, tem que ir lá pra aula, então se vem encontrar com a turma seu astral sobe [...], então eu acho que mexe com a gente positivamente, de estar em pé, com saúde, estar velho e estar indo pra frente, não estar com esse negócio de “Ah estou velha, não posso fazer isso” Pode! é só querer, você pode, então vamos fazer ginástica.[...] (SUJEITO 8).

Como se observa no trecho acima, o vínculo social foi considerado importante para a saúde do indivíduo, reafirmando os resultados dos estudos levantados por Papalia e Feldman (2013), os quais indicam que pessoas socialmente isoladas tendem a ser solitárias. Para os autores, a solidão pode acelerar o declínio físico e cognitivo, além de apontar que sentimentos de inutilidade são forte fator de risco para deficiências e mortalidade. A partir disso, percebe-se a importância do papel social do idoso, do sentimento de pertencimento e da sensação de ser útil dentro do núcleo do qual faz parte, entendendo que isso pode afetar o estado de saúde como um todo.

Somados a estes aspectos, também foram citados como influenciadores os seguintes itens: religião, atividade física, alimentação, apoio familiar, consciência corporal e convivência social. Os itens atividade física e alimentação são mais frequentemente relacionados à saúde, por existirem muitas comprovações de seus benefícios, sendo este um resultado mais esperado.

O tópico convivência social será abordado mais profundamente a seguir, na categoria número 4, “Benefícios”.

Além desses fatos expostos acima, considerados positivos, nas entrevistas, foram citadas algumas influências negativas relacionadas ao trabalho e adoecimento de pessoas próximas:

[...] Quando eu tava... mesmo eu trabalhando eu não saía do médico, não saía do médico, eu sempre doente, sempre com alguma coisa, hoje não, [...] minha saúde tá ótima! (SUJEITO 4).

[...] Quando eu parei de trabalhar, fiquei aposentada e parei, eu me senti com muita depressão, muito mal [...] (SUJEITO 4).

Por mais que no primeiro trecho da fala se encontre uma relação negativa do trabalho para com a saúde física, em seguida, encontra-se a relação contrária, quando se diz respeito à saúde psicológica, verificando-se que o afastamento do trabalho também traz sinais prejudiciais à saúde.

Sobre a relação entre aposentadoria e os sintomas depressivos, Papalia e Feldman (2013) apontam que, em um estudo longitudinal realizado durante dois anos, verificou-se que os sujeitos cuja disposição no trabalho havia sido baixa tendiam a ficar entusiasmados no início do período de aposentadoria, mas sua continuação estava associada a um aumento de sintomas depressivos. Parece ser importante para os indivíduos nessa faixa etária a sensação de produtividade e a percepção de seu papel na sociedade, para que possam reconhecer seu próprio valor. Sobre a subcategoria “Percepções positivas sobre saúde”, é possível afirmar que todas as percepções atuais dos indivíduos foram positivas.

A percepção positiva sobre a saúde é refletida na dimensão de satisfação com o estado físico e emocional relativo especificamente aos hábitos saudáveis. Assim, a qualidade relacionada à saúde pode ser considerada como um indicador de bem-estar, tornando-se útil para avaliar as necessidades de saúde (WICHMANN et al., 2013).

É importante analisar a percepção sobre saúde dos indivíduos, para entender o papel da prática e as suas influências, já que a saúde, considerando-se o olhar global sobre ela, é um estado multifatorial e subjetivo e que pode ser interpretado de maneiras diferentes em cada sujeito. Tratando-se de saúde, é importante compreender o indivíduo como um todo, não apenas a soma de partes, e saber olhar para as particularidades de cada um.

CATEGORIA 3: O PROGRAMA

Nesta categoria, foram agrupadas as considerações dos sujeitos a respeito do programa de GPT para idosos do qual eles participam. A Figura 4 ilustra as divisões da categoria 3 em subcategorias.

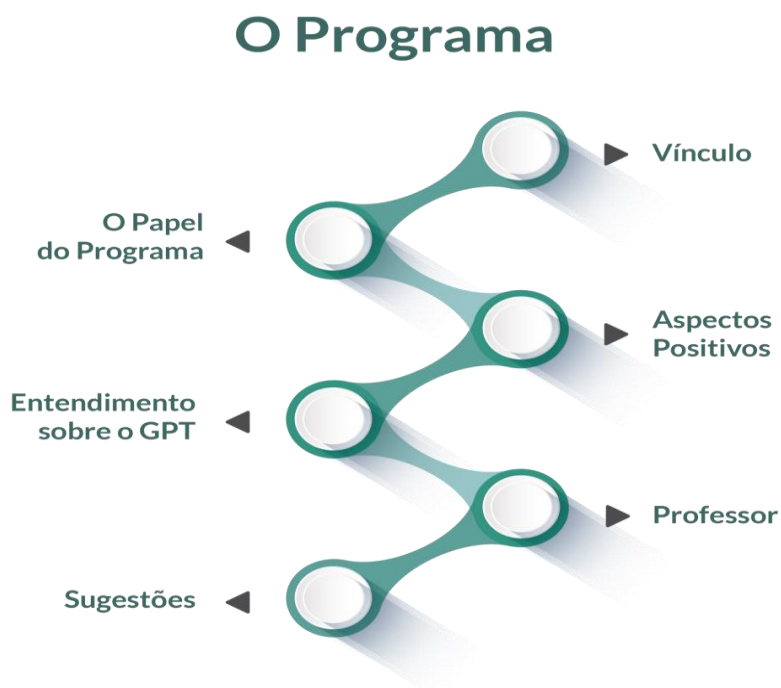


Figura 4 – Categoria 3 - O Programa e suas subcategorias.

Na subcategoria Entendimento sobre Ginástica Para Todos, foi percebido que os sujeitos entendem a modalidade como uma prática inclusiva, que conta com uma ampla variedade de movimentos, interação adaptada com aparelhos das modalidades ginásticas, convívio em grupo, além da criação e apresentação de coreografias e, como resultado, pode-se promover o bem-estar físico e mental. Tais resultados correspondem a definição de GPT proposta pela FIG (2016).

É possível identificar alguns desses fatos citados nos trechos transcritos abaixo:

[...] A gente faz ginástica, né, a gente usa aparelho, usa aparelho de ginástica artística, mas do nosso jeito, certo?, a gente faz no nosso tempo, isso a gente faz. E também, quando começou esse negócio de fazer coreografia para você fazer apresentação, aí animou mais o pessoal, pelo menos a gente, aí a gente viaja e faz apresentação, então é uma coisa legal, é muito bacana [...]. (SUJEITO 8).

É um bem estar pra cabeça, pro físico, pra tudo, né? [...] A GPT é uma ginástica que nós fazemos pra movimento do corpo, sem pesos, sem máquinas, é tudo feito pelo corpo mesmo (SUJEITO 9).

De acordo com Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) e Ayoub (2007), a GPT tem como objetivo favorecer a saúde, condição física, a integração social e como fundamentos, a base na ginástica, a composição coreográfica, o estímulo a criatividade, a liberdade de vestimenta, a diversidade das músicas e o prazer pela prática, contribuindo para o bem-estar físico e psicológico dos participantes. Alguns desses fundamentos foram apontados pelos participantes no trecho transcrito acima.

Já na subcategoria “Papel do programa”, foi possível observar o significado da prática e a importância percebida pelos participantes nos seguintes papéis:

- (1) Papel social: importante para a interação e a inclusão social e representado como família por alguns sujeitos.
- (2) Papel psicológico: no qual foi citada a importância do programa para o equilíbrio mental e emocional dos participantes, para resgatá-lo novamente para a vida, para estimular o movimento, a diversão, a aventura, a participação social, o autocuidado, a disposição, a sensação de jovialidade e a aquisição de novos aprendizados.

No trecho abaixo, podemos identificar o papel do programa, considerado como de importância psicológica, social e propiciador de movimento.

Pra mim, foi importante porque eu parei com aquele negócio de dormir, dormia muito, não fazia nada, só assim algumas coisas da casa, mas foi bom porque alertou pro meu corpo se movimentar, não é? `Porque eu tava muito parada, ia acabar de que jeito? Já tinha morrido! Eu acho, porque você, se larga, né? Acha que não serve pra mais nada, e aqui eu recuperei muito a minha autoestima e tudo, né? Convívio com as meninas aí, né?! (SUJEITO 7).

É possível perceber que a visão dos participantes foi bem positiva em relação ao programa. Na subcategoria “Aspectos positivos”, podemos relacionar alguns aspectos já descritos na subcategoria anterior, como a sociabilização e a movimentação corporal proporcionada.

Em relação a esses pontos, verifica-se que os mesmos estão de acordo com as características da GPT apresentadas no estudo de Ayoub (2007), no qual a autora coloca que a GPT significa ter uma prática de ginástica de forma divertida como um grupo, proporcionando novas descobertas de possibilidades de movimentos do corpo.

Nesta categoria, a figura do professor também surgiu como um fator importante. Este tema foi dividido em uma subcategoria própria, “Professor”, na qual foram citadas algumas características positivas do profissional e a importância delas no trabalho com idosos. O afeto para com o profissional foi muito presente, e algumas qualidades ressaltadas foram: carinhoso, dedicado, profissional, respeitoso, confiável, criativo, atencioso, paciente, receptivo e capacitado tecnicamente.

Esse resultado corrobora os estudos de Souza e Vendruscolo (2009) e Eiras et al. (2010), nos quais o professor é considerado como fator importante para a manutenção da prática para o público idoso. Na medida em que envelhecem, o senso de solidão destes indivíduos segue uma tendência negativa, uma vez que tendem a se distanciar de seus conhecidos de trabalhos e, com o tempo, encarar a perda de familiares e amigos. Usualmente, também devem lidar com o desinteresse de entes queridos em relação às suas questões

personais. Sendo assim, os idosos se apegam àqueles que se preocupam e oferecem atenção e carinho (SOUZA; VENDRUSCOLO, 2009).

O vínculo para com o programa, de acordo com os sujeitos, parece ser muito positivo e se tornou um fator facilitador e motivacional para a manutenção da prática, sendo considerada a relação do sujeito para com o grupo e para com a aula em si, como mostram os trechos abaixo:

[...] Agora pra sair daí, só se me tirar a força! Me faz um bem danado! [...] (SUJEITO 11).

[...] O convívio da turma que é bom, que é... eles são todos receptivos também, professores, isso faz parte, muito bom também pra gente tá? É muito bom! Você me encontra... Você estuda [...] (SUJEITO 3).

A partir do entendimento da prática da GPT e suas influências, é possível utilizá-la como ferramenta para atingir o público idoso, com a intenção de proporcionar atividades físicas inclusivas, para amenizar as taxas de sedentarismo nessa faixa etária, buscando atingir benefícios à saúde.

CATEGORIA 4: OS BENEFÍCIOS

A categoria 4 engloba todos os trechos do discurso que apresentam benefícios do programa percebidos pelos praticantes. A Figura 5 ilustra as subcategorias derivada dessa categoria.

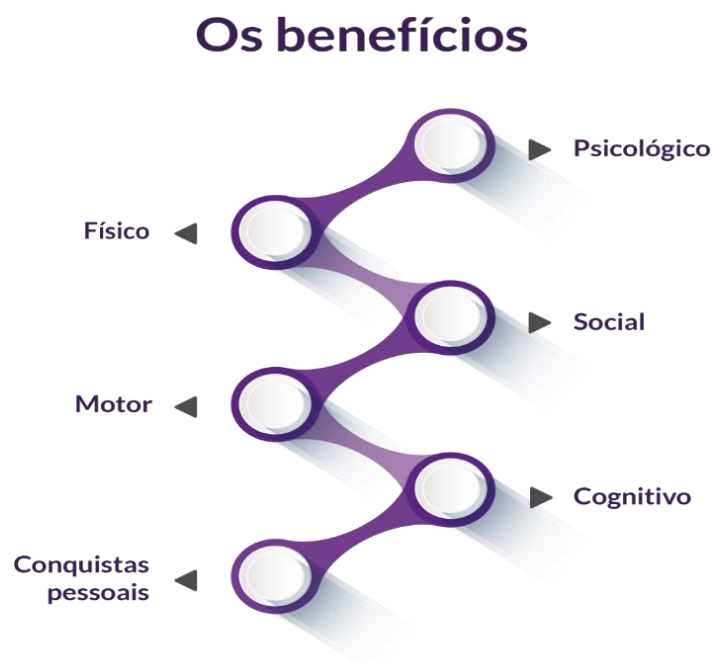


Figura 5 - Categoria 4 - Os benefícios e suas subcategorias.

Na subcategoria “Aspectos psicológicos”, foi possível observar a influência da prática

nos estados de humor dos praticantes, sendo que muitos relataram percepções positivas, como visto nos trechos abaixo:

[...] Ah, diferença... deixa eu ver... que eu caminho melhor, que não tenho mais aquela sensação de tristeza de ficar ali sozinha [...] Então de quarta e sexta que eu venho pra cá, por exemplo, sexta eu almoço com elas (outras praticantes) e depois nós vamos lá para o shopping Tatuapé tomar café e... ficamos lá até quatro ou cinco horas da tarde, conversando batendo um papo, não é bom isso aí? Então a cabeça fica leve, fica alegre, tudo de bom na vida! [...] (SUJEITO 7).

[...] Pra mim, a GPT representa muito na minha vida, por causa que me tirou de todos os estados de depressão, e de “mau-humorado”, então, pra mim, foi uma coisa muito importante, pra mim foi muito importante, é muito bom (SUJEITO 5).

No primeiro trecho, podemos identificar, de maneira evidente, a melhora no estado emocional decorrente da inclusão social. O isolamento determina a depressão no idoso, e os grupos podem representar, para os sujeitos, uma rede de apoio que mobiliza as pessoas em busca de autonomia, melhora de autoestima, aumentando a resiliência e diminuindo a vulnerabilidade (WICHMAN, 2013). Almeida et al. (2010) apontam menor prevalência de depressão em indivíduos que frequentavam grupos de convivência, em relação a grupos que não frequentavam.

Na subcategoria “Aspectos físicos”, foi possível notar a importância da prática para o equilíbrio, postura, problemas articulares, disposição, funcionalidade, força muscular e agilidade. Nos trechos abaixo, percebem-se os seguintes itens: equilíbrio, força muscular, agilidade, disposição e postura.

[...] a gente pega mais força, mais equilíbrio, mais agilidade, um pouquinho de tudo, um pouquinho de tudo que você precisa no dia-a-dia [...] (SUJEITO 9).

[...] Pra qualquer coisa, mesmo no dia-a-dia, tô sempre disposta e é muito mais fácil, a gente segue o que eles ensinam né? então não tem como você não ter as regras, não ter uma postura...em tudo né? Muito bom! [...] (SUJEITO 3).

Disposição, força e equilíbrio são benefícios mais frequentemente relacionados à atividade física, logo, não surpreende o aparecimento dos mesmos como benefícios da prática. Por outro lado, são fatores importantes para a saúde dos idosos porque podem influenciar o nível de funcionalidade e autonomia do indivíduo.

A subcategoria “Aspectos sociais” foi muito citada em diversos trechos e pareceu ter grande importância para a saúde dos participantes, trazendo diversas consequências positivas percebidas por eles, como, por exemplo:

[...] Eu era muito fechada, desde pequena [...] Eu entrei aqui eu comecei a

brincar, comecei a conversar, até minhas próprias sobrinhas começaram a falar que eu melhorei 80%, pra não dizer os 100, 80% depois que eu comecei no programa, que eu me abri mais, comecei a brincar, comecei a viver de novo, entendeu? Então... foi por isso que eu digo que me abriu muito aqui, muito, muito, muito mesmo, por isso que eu gosto de vir pra cá. (SUJEITO 8).

Outro item importante, que surge no discurso, é o papel do apoio social e vínculo com os indivíduos do grupo:

Então você segue em frente, vamo embora, a outra está de cabeça baixa: “não, o que é isso? vamos lá, levanta a cabeça!” é bom também isso, nós fizemos um certo grupo de amizade, que se uma está com problema a gente vai aconselha, dá os pitoco, sabe? Procura ajudar aquela pessoa, porque você que está do lado de fora vê melhor do que quem está passando, então a gente começa a aconselhar [...] (SUJEITO 8).

O convívio social apareceu com uma frequência alta nos discursos dos sujeitos, representando um papel de destaque para os praticantes. Sobre esse assunto, estudos, como os realizados por Eiras et al. (2010), Wichman et al. (2013), Papalia, Olds e Feldman (2013) e Almeida et al. (2014), apontam uma importância expressiva do convívio social na saúde do idoso.

O processo de socialização e o vínculo afetivo entre os idosos podem ser entendidos como uma forma de apoio social e podem trazer benefícios à saúde física e mental, por permitir a vivência de sentimentos recíprocos de afeto, solidariedade e cuidado. O apoio emocional ajuda as pessoas mais velhas a manterem a satisfação com a vida, em face do estresse de traumas. Além disso, os laços positivos tendem a melhorar a saúde, bem-estar e podem funcionar como rede que mobiliza as pessoas na busca de autonomia, na melhora da autoestima, na resiliência e diminuem a vulnerabilidade (ALMEIDA et al., 2014; WICHMAN et al., 2013).

Por mais que os amigos não possam substituir a falta de entes queridos, podem compensar a falta de um, como exemplificado no trecho abaixo:

[...] Aí fomos entrosando com a turma e formam a família da gente...Que aqui é uma família nós não vê a hora de chegar esse dia pra gente chegar aqui...e isso pra nós é muito importante.

De acordo com Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016), é possível afirmar que os valores e as relações sociais são desenvolvidos e ressignificados nesse ambiente de convivência em grupo, com foco na socialização proporcionada na prática de GPT.

Nas subcategorias “Aspectos motor” e “Aspecto cognitivo”, aparecem benefícios como melhora do ritmo, da consciência corporal, da mobilidade, da memória e aprendizagem motora. Podemos observar alguns dos itens citados acima nos trechos a seguir:

[...] Então essa recuperação das coisas, pular corda, bambolê... então essa recuperação da memória que o corpo tem das coisas que você fez que é uma coisa que a gente não ouve falar, mas eu sei que eu senti nas aulas de GPT “cê” entendeu? Pela própria filosofia da GGI de recuperação das coisas, eu senti que isso não é dito como memória do corpo, mas eu senti como uma memória do corpo, é engraçado né? [...] (SUJEITO 1).

No trecho acima, podemos observar a prática estimulando a memória, trazendo benefícios cognitivos. No entanto, o discurso vai além, faz referência à sensação de jovialidade, a sentir-se como criança novamente, o que pode envolver um bem-estar característico de um corpo jovem, a sensação de ser capaz. Nesse sentido, a GPT apresenta uma particularidade importante, que permite esse resgate de memórias corporais em comum no grupo, que é o fundamento de inserção dos elementos da cultura (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATTO, 2016).

Simões (2010) defende que idosos precisam ser considerados com sua própria história, impregnada de momentos individuais e coletivos, edificados em um processo único que se projeta para o futuro, mas que, necessariamente, remete ao passado, pois dele provém a experiência e a reflexão sobre os dias de hoje.

A partir disso, é possível entender a importância de olhar para o idoso de maneira ampliada, de forma a compreender suas características pessoais, necessidades e carências. Resgatar a memória, então, pode ser uma maneira de compreender além do que é possível observar superficialmente em cada sujeito.

Na última subcategoria, “Conquistas pessoais”, são relatadas as percepções individuais a respeito de mudanças em si mesmo, que são consideradas positivas e que influenciaram a vida dos participantes, como, por exemplo:

[...] Vou falar, em mim mesmo, na minha pessoa, parece que eu fiquei até mais bonita, entendeu? Mais com vontade de viver, de me arrumar, não saio de casa sem passar meu batonzinho, sem passar... sem arrumar meu cabelinho, sem arrumar bem arrumadinho, eu me senti mais bonita, pra te falar, do que aquilo que eu já era! [...] (SUJEITO 4).

[...] E lá foi uma evolução que eu tive, né? Eu pelo menos me vejo, eu não estou estagnada no tempo, eu evolui, eu tive novas ideias, então pra mim, é um pedaço da minha vida né? Pra mim é muito importante, demais, demais... (Sujeito 10).

Consideramos importante apontar que a velhice não limita a evolução e a aquisição de novos conhecimentos. O desenvolvimento humano possui algumas tendências intrínsecas, mas não para e, nos discursos acima, podemos observar a percepção dos sujeitos sobre conquistas que obtiveram a partir da prática, sem considerar a idade, mas sim o envolvimento em novas atividades.

Um ponto importante diz respeito à autoestima do sujeito, que parece ter melhorado

após a adoção da prática de GPT, de acordo com sua própria percepção. No estudo de Fonseca et al. (2014), foi observado que as mulheres idosas não participantes de programas de atividades físicas têm uma autoestima mais baixa do que as praticantes. Esse dado pode sugerir que a prática de atividades corporais contribui com o desenvolvimento emocional e a autoestima da pessoa idosa.

De acordo com a percepção dos participantes, a GPT trouxe benefícios notáveis em relação à: a) aspectos psicológicos, nos quais foram relatadas emoções positivas, e ânimo; b) aspectos físicos, no equilíbrio, agilidade, postura; c) aspectos sociais, uma categoria que foi muito citada, ressaltando a importância da socialização, da convivência em grupo; d) aspectos cognitivos e motores, nos quais surgiu a melhora da memória; e e) conquistas pessoais, nas quais foram relatadas mudanças percebidas após a prática da GPT. A partir destes dados, podemos observar que a prática da GPT traz muitos benefícios aos participantes, não só em aspectos físicos, mas muito além disso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos neste estudo, podemos compreender alguns aspectos relevantes da saúde do idoso, enfatizando a importância de um olhar atento para este público, buscando evitar estereótipos que inferiorizam e denigrem a imagem da população dessa faixa etária. Entender a percepção dos idosos sobre a vida e sobre sua saúde é importante para compreender os sujeitos, de maneira a identificar suas necessidades, gostos, fragilidades e potencialidades, a fim de proporcionar uma prática mais eficiente e mais adequada ao público. Nota-se, a respeito dessa colocação, que a ocupação, a funcionalidade, a sensação de pertencimento e o papel social são importantes para saúde do idoso.

Sobre a GPT, os participantes consideraram a prática como uma atividade inclusiva, que estimula o movimento, a interação social e faz bem para o corpo e mente. Essa prática parece ter um papel psicológico e social importante na vida dos praticantes. Os trechos dos discursos apresentados demonstraram que os praticantes identificaram uma relação positiva entre a GPT e a sua saúde.

Um dado interessante que surgiu do discurso dos sujeitos foi o papel do professor para a adesão e manutenção da prática, assim como para o bem-estar percebido pelos praticantes. A atuação do professor pareceu representar um ponto de apoio para a vida, compensando situações de perda e carências pessoais.

Foi possível observar que a prática da GPT trouxe benefícios para a saúde física, psicológica e social dos indivíduos, além de estimular a memória, criatividade, consciência corporal, trabalhar valores como responsabilidade e estimular a sensação de liberdade, atingindo os objetivos do presente estudo. No entanto, é importante considerar que tais benefícios não são exclusivos desta prática e a mesma deve ser considerada como uma

alternativa possível de ser aplicada com o público idoso.

A partir da compreensão de cada categoria, é possível construir um cenário multifatorial que está relacionado à saúde do idoso, e a GPT surge como prática que permite uma gama de possibilidades e parece ser uma ferramenta possível para trabalhar com a promoção da saúde do público em questão.

É necessário ter um olhar para o idoso focado em suas potencialidades, ao invés de suas limitações, e procurar desenvolver o que ele pode trazer de melhor, incentivando a autoconfiança e a autoestima. O público idoso tem crescido nos últimos tempos, portanto, é necessário que outros estudos a respeito de sua saúde sejam realizados para que se possa garantir uma vida não só mais longa, mas também com qualidade aos indivíduos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edelves Alves de. et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 13, n. 3, p. 435-443, dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000300010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 out. 2017.

ALMEIDA, Luciene Fátima Fernandes et al. Promoção da saúde, qualidade de vida e envelhecimento - A experiência do projeto "Em Comum-Idade: uma proposta de ações integradas para a promoção da saúde de idosos das comunidades de Viçosa-MG". *Revista ELO – Diálogos em Extensão*, v. 3, n. 2, p. 3763-3774, dez. 2014. Disponível em: <<http://www.elo.ufv.br/index.php/elo/article/view/52>>. Acesso em: 10 jul. 2017.

AYOUB, Eliana. *Ginástica Geral e Educação Física Escolar*. 2. ed. São Paulo: Unicamp, 2007.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Ed. rev. e ampl. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. *Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003*. Brasília, DF: 2004. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf>. Acesso em: 10 out. 2017.

CAREGNATO, Rita Catalina Aquino; MUTTI, Regina. Pesquisa Qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. *Texto Contexto Enfermagem*. Florianópolis. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n4/v15n4a17>>. Acesso em: 15 mai. 2017.

DENZIN, Norman Kent; LINCOLN, Yvonna Sessions. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, Norman Kent; LINCOLN, Yvonna Sessions. (Orgs.). *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

EIRAS, Suélen Barboza et al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 31, n. 2, jan. 2010. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/705/410>>. Acesso em: 20 out. 2017.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. *Manual de Ginástica Para Todos*. 2016. Disponível em: <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA_Manual-e.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2017.

FONSECA, Cristiane Costa et al. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. *Revista de educação física UEM*, Maringá, v. 25, n. 3, p. 429-439, set.2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832014000300429&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 26 out. 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Glossário temático: Promoção da Saúde*. Brasília. 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_promocao_saude.pdf>. Acesso em: 25 out. 2017.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. *Diagnóstico Nacional de Esporte (DIESPORTE) - Caderno 2*. Brasília. 2016. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_revista_2016.pdf>. Acesso em: 25 out. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Brasília: 2015. Disponível em: <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2017.

PAOLIELLO, Elizabeth. *Ginástica Geral: experiências e reflexões*. São Paulo: Phorte, 2008.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. Vida Adulta Tardia. In: PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento Humano*. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 571-632.

- REDE INTERAGENCIAL DE INFORMAÇÃO PARA A SAÚDE (RIPSA). *Indicadores básicos para a saúde no Brasil: conceitos e aplicações*. 2. ed. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2008. Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/tabdata/livroidb/2ed/indicadores.pdf>>. Acesso em: 03 abr. 2017.
- RESENDE, Marineia Crosara de; NERI, Anita Liberalesso. Ajustamento psicológico e Perspectiva de velhice pessoal em adultos com deficiência física. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 4, p. 767-776, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n4/v14n4a17>>. Acesso em: 20 out. 2017.
- SIMÕES, Regina. (Re)quebrando e (re)bolando padrões com o idoso. In: GAIO, Roberta.; GÓIS, Ana Angélica Freitas; BATISTA, José Carlos Freitas (organizadores). *A ginástica em questão: corpo e movimento*. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010. p.283-298.
- SOUZA, Doralice. Lange de; VENDRUSCOLO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, jan./mar. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000100009&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 25 out. 2017.
- SOUZA, Maria Aparecida Ceciliano de (Org.) *Esporte Para Idosos: uma abordagem inclusiva*. São Paulo. Sesc: 2010.
- TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, Mirian. (Org.). *Fundamentos da ginástica*. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2016. p. 12-40.
- WICHMANN Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, v.16, n. 4, p. 821-832, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n4/1809-9823-rbagg-16-04-00821.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Carta de Ottawa. 1986. In: MINISTÉRIO DA SAÚDE. *As cartas de promoção à saúde*. Brasília: 2002. p. 19-27. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2017.