ASPECTOS PEDAGÓGICOS RELEVANTES DE UMA AULA PARA A ADOÇÃO E A PERMANÊNCIA EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PERCEBIDOS POR IDOSAS LONGEVAS

Marize Amorim Lopes[1]
Moane Marchesan[2]
Rodrigo de Rosso Krug[3]
Giovana Zarpellon Mazo[4]

resumo

O estudo teve como objetivo verificar os aspectos pedagógicos mais relevantes de uma aula de exercícios físicos para a adoção e a permanência em programas de atividades físicas na percepção de

1 Licenciada Plena em Educação Física. Doutora em Educação Física. Professora do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: marize.amorim@ufsc.br

2 Licenciada Plena em Educação Física. Mestre em Educação Física. Aluna do curso de doutorado em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: moedfisio@hotmail.com

3 Licenciado Pleno em Educação Física. Mestre em Ciências do Movimento Humano. Aluno do curso de doutorado em Ciências Médicas do Centro de Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: rodrigo_krug@hotmail.com

4 Licenciada Plena em Educação Física. Doutora em Ciências do Desporto. Professora do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: giovana.mazo@udesc.br

idosas longevas. Esta é uma pesquisa descritiva qualitativa realizada de 2010 a 2011. Utilizou-se a técnica de grupo focal com 69 idosas longevas do sexo feminino participantes de grupos de convivência de Florianópolis, SC. Aplicaram-se a entrevista semiestruturada e o Questionário Internacional de Atividade Física. As longevas perceberam duas categorias relevantes: a) a atuação profissional (capacitação profissional para trabalhar com idosos, boa relação pessoal e saber motivar) e b) a metodologia das aulas (intensidade, duração, frequência e complexidade dos exercícios físicos; avaliar e controlar os resultados obtidos; e local e horário das atividades). Para promover Educação Física para as longevas, o professor requer conhecimento e treinamento específico para garantir que a metodologia adequada será aplicada, considerando as necessidades e aptidão física das longevas, influenciando essa população a adotar e permanecer nos programas de atividades físicas.

palavras-chave

Longevidade. Aspectos Pedagógicos. Programas. Exercício Físico.

1 Introdução

O envelhecimento da população é onipresente em nossa sociedade e se processa de diferentes ritmos e maneiras, sendo influenciado por fatores ambientais, genéticos, biopsicossociais, culturais, entre outros. Idosos com 80 anos ou mais de idade (longevos) correspondem a 1% da população mundial, aproximadamente 69 milhões de pessoas (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009). No Brasil, esse crescimento também é observado. O censo brasileiro de 2010 identificou 2.935.585 (3,23%) pessoas nesse estrato etário, sendo que destes, aproximadamente 80 mil residem em Santa Catarina e sete mil, em Florianópolis, SC (IBGE, 2010).

Essa transformação demográfica global traz consequências profundas nos aspectos social, espiritual, econômico, político, cultural e psicológico da humanidade, fazendo com que as sociedades tenham o desafio de maximizar as oportunidades e capacidades participativas das pessoas idosas, especialmente as longevas (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009). Sendo assim, é importante buscar intervenções que possibilitem mudanças no estilo de vida e que contribuam para melhorar as condições de capacidade da pessoa com 80 anos ou mais de idade.

Neste ponto, a prática de atividades físicas vem sendo muito recomendada para todas as pessoas em todos os ciclos da vida (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009; HIRVENSLO; LINTUNEN, 2011). Porém, estudos mostram que idosos têm problemas para aderirem e permanecerem em programas de atividades físicas pelo fato das aulas não serem específicas para sua idade, bem como para suas limitações e condições de saúde (CASSOU et al., 2011; LOPES et al., 2012; AMORIM, 2014). Aulas de exercícios físicos para idosos devem ser bem planejadas e executadas, tendo em vista que esta população tem características muito diferenciadas de outras faixas etárias como menores níveis de flexibilidade, velocidade, coordenação, força e agilidade, dentre outras (HIRVENSALO; LINTUNEN, 2011).

Com isso, conhecer esta temática se torna relevante, pois a investigação sobre idosas longevas é um território novo e desafiador na pesquisa científica (LOPES et al., 2014). Além disso, a população de idosos longevos é em sua maioria inativa fisicamente (IBGE, 2010; CORSEUIL et al., 2011; MAZO et al., 2012), ou seja, com o aumento da idade existe uma redução do nível de atividade física. Neste sentido, para que possamos tentar reverter esta situação, surge a necessidade de trabalharmos os aspectos pedagógicos nas aulas de exercício físico para idosos longevos. Objetivou-se neste estudo verificar os aspectos pedagógicos mais relevantes de uma aula de exercícios físicos para adoção e permanência em programas de atividades físicas na percepção de idosas longevas.

2 Procedimentos metodológicos

Este estudo qualitativo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Estado de Santa Catarina (nº 149/2010) e os dados foram coletados de outubro de 2010 a junho de 2011. A população-alvo desta pesquisa foi de 493 pessoas com 80 anos ou mais de idade, participantes de pelo menos um dos 105 grupos de convivência para idosos cadastrados na Prefeitura Municipal de Florianópolis, SC. Destes, foram entrevistados os que se faziam presentes no dia da visita ao grupo de convivência, que tinham idade igual ou superior a 80 anos e que conseguiram responder às perguntas do questionário sem auxílio de um cuidador, totalizando 351 idosos longevos (sexo masculino: n=28; sexo feminino: n=323). Optou-se em pesquisar somente mulheres, devido ao maior número delas nos grupos de convivência para idosos e ao maior número de mulheres neste estrato etário (80 anos ou mais). A Tabela 1 apresenta dados referentes ao número de grupos de convivência e idosos cadastrados em cada região, bem como a distribuição pelo nível de atividade física.

Tabela 1 – Composição dos participantes do estudo.

Região	GC por região (n)	Idosos cadastrados (n)	Idosas inativas (n)	Idosas ativas (n)
Centro	31	168	52	50
Leste	9	45	12	25
Sul	18	86	41	27
Norte	16	75	24	32
Continente	28	119	44	44
Total	102	493	173	178

Legenda: GC= Grupo de Convivência para idosos
Fonte: Lopes et al. (2016).

Para participar do grupo focal, as idosas deveriam se encaixar nos seguintes critérios:

- Grupo Focal Ativo (GFA), idosas longevas que praticavam mais que 150 minutos semanais de atividade física no domínio quatro (AF, recreação e lazer) do IPAQ.
- Grupo Focal Inativo (GFI), idosas longevas com pontuação zero no domínio quatro do IPAQ.

A partir destes critérios, foram convidadas a participar do estudo 12 idosas para cada grupo (GFA e GFI) por região do munícipio de Florianópolis (Sul, Leste, Norte, Centro e Continente), totalizando 120 idosas (inativas: n=60; ativas: n=60). As longevas foram contatas por telefone, convidadas a participar da pesquisa e esclarecidas sobre a técnica de grupo focal. Após, foram marcados a data, o horário e o local para a realização dos encontros de acordo com a proximidade de moradia das idosas longevas. Todas as idosas que aceitaram participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: a ficha diagnóstica utilizada pelo Grupo de Estudos da Terceira Idade da UDESC, para identificar as características sociodemográficas e condições de saúde; o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), forma longa, semana normal, adaptado para idosos (MAZO; BENEDETTI, 2010), que avalia o nível de atividade física; e a técnica de grupo focal. Os instrumentos utilizados, bem como a técnica de grupo focal, foram aplicados por pesquisadores previamente treinados.

Foram realizados 10 grupos focais, sendo cinco ativos fisicamente (GFA) e cinco inativos (GFI), distribuídos de acordo com as sanitárias de Florianópolis,

SC (Sul, Leste, Norte, Centro e Continente), porém, no dia da realização de cada um dos 10 grupos focais, algumas idosas faltaram ao encontro por diversos motivos, como: problemas para realizar o deslocamento até o local de coleta, falta de vontade de sair de casa no dia, proibição familiar e problemas de saúde. Assim, participaram do estudo 69 idosas longevas (inativas: n=30; ativas: n=39), conforme a Tabela 2.

Tabela 2 – Número de participantes em cada grupo focal realizados de acordo com a região e nível de atividade física.

Região	Inativas	Ativas
Centro	6 (GFI6)	9 (GFA1)
Leste	4 (GFI7)	7 (GFA2)
Sul	6 (GFI8)	9 (GFA3)
Norte	8 (GFI9)	7 (GFA4)
Continente	6 (GFI10)	7 (GFA5)
Total	30	39

Fonte: Lopes et al. (2016).

Ao dar início aos grupos focais, o objetivo do estudo e como o mesmo iria proceder foram esclarecidos, reforçando sobre a importância da colaboração de todas para a efetivação da pesquisa. Após, o mediador, os observadores e as idosas longevas se apresentavam relatando características pessoais como nome, idade, grupo de convivência que estava frequentando, o que gostava de fazer e o mais quisesse relatar. Essa etapa foi importante, pois fez com que as idosas ficassem mais desinibidas e relaxadas. Somente após a apresentação os temas do grupo focal eram lançados. Os temas abordados foram:

a. Quais as características de uma aula de exercícios físicos que poderiam influenciar na sua não adoção a programas de atividades físicas?

b. Quais as características de uma aula de exercícios físicos que poderiam influenciar na sua adoção a programas de atividades físicas?

No final do encontro, enquanto tomavam um café, o mediador e os observadores elaboravam um relatório do encontro. Todos os momentos foram

gravados e filmados, para posterior transcrição dos resultados. As reuniões duraram de 45 a 90 minutos.

Para a análise dos dados, buscou-se inicialmente a transcrição do áudio das entrevistas, que foram inseridos no software ATLAS.ti 7 (*Qualitative Research Solutions*), que favoreceu a codificação dos momentos significativos evidenciados. Para a interpretação dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo temática, permitindo codificar as unidades de significados das falas transcritas, sendo agrupadas em subcategorias e categorias de análise. Na técnica de grupo focal, só é considerado uma categoria relevante do grupo se pelo menos duas pessoas concordarem ou relatarem a mesma (TRAD, 2009), conforme a Figura 1.

3 Resultados

Tanto nos grupos focais compostos por idosas longevas inativas como nos pelas ativas fisicamente, as principais categorias e subcategorias que emergiram a partir das percepções em relação aos aspectos pedagógicos mais relevantes de uma aula de exercícios físicos para a adoção e a permanência em programas de atividades físicas foram a atuação profissional e a prescrição adequada dos exercícios (Figura 1).

Figura 1 – Percepção das idosas longevas sobre os aspectos pedagógicos mais relevantes de uma aula de exercícios físicos para a adoção e a permanência em programas de atividades físicas, Florianópolis, 2011.

Fonte: Figura elaborada pelos autores.

Dentre essas percepções, as mais contextualizadas sobre os fatores facilitadores para a adoção da prática de atividade física entre as idosas longevas ativas e inativas relacionadas foram:

a. a atuação profissional: capacitação para trabalhar com idosos, relação interpessoal (ter carinho e respeito) e saber motivar as idosas longevas;

b. a metodologia das aulas: prescrição adequada dos exercícios quanto à intensidade, duração e frequência; escolhas dos exercícios cuidando da complexidade dos exercícios físicos; e efetividade dos resultados, preocupando-se em como avaliar e controlar os resultados obtidos pelas alunas e local e horário adequado.

4 Discussão

Para uma melhor análise, optou-se por abordar inicialmente aspectos sobre metodologia das aulas e finalizar com atuação profissional, buscando-se, assim, trilhar uma sequência que favoreça retratar a visão das longevas ativas e inativas sobre esta temática.

4.1 Metodologia das aulas

Nesta categoria, emergiram quatros subcategorias: prescrição adequada dos exercícios, tipo de exercício físico, efetividade dos resultados e o local e horário adequado. A prescrição dos exercícios foi a mais mencionada pelas idosas, alegando que muitas vezes não está de acordo com a capacidade física de pessoas mais velhas, como evidenciaram nas seguintes falas:

> [...] a gente não acompanha. Por isso que eu estou dizendo, é meio puxado, se fosse mais devagar eu fazia. [...] na verdade, o exercício físico aqui é pesado. (GFI6).

> [...] tem gente que sente dor, vai fazer, fica pior, porque não consegue nem respirar, vai mexer numa coisa, parece que aquilo te sufoca, não dá. (GFI7).

> Na verdade, agora a física pesada eu não posso fazer... Nem eu. Porque a gente não tem condições de fazer, né? [...] cansa, cansa [...]. Para mim também, mesmo que é calmo, mas acelera o coração forte, forte, forte. É, toda terça-feira, toda quinta-feira ele vem aqui fazer conosco. O que ele tenta fazer com a gente eu já não consigo fazer [...]. Eu também não, é que eu canso de pensar, me dá falta de ar [...]. A gente não acompanha, por isso que eu tô dizendo, é meio puxado, por isso assim, se fosse uma coisa mais devagar, dava [...]. (GFI7).

O profissional deve preocupar-se em prescrever exercícios físicos que sejam condizentes com a realidade da pessoa idosa longeva. Respeitar os idosos, seus limites, seus problemas, ou seja, suas individualidades, é necessário e prudente. Os professores precisam realizar atividades mais adequadas para a população idosa, pois os idosos precisam de estímulos diferenciados para realizarem atividades físicas regularmente (SAFONS; PEREIRA, 2007). Para que os benefícios da atividade física sejam contemplados, é necessário que a prática seja fundamentada em alguns princípios básicos como a intensidade, a duração e a frequência (NAHAS, 2014), ou seja, a prática regular de atividades físicas só proporcionará benefícios para saúde se esta for bem orientada e bem praticada.

A falta de experiência, desconhecimento, exercícios inadequados e a necessidade de repouso podem contribuir de forma significativa para a adoção a prática de atividade física (MOSCHNY et al., 2011; CASSOU et al., 2011). Desta maneira, a intensidade do exercício deve ser um foco constante do profissional de Educação Física que trabalha com idosos. Hong, Hughes e Prohaska (2008) relatam que as aulas de atividades físicas para idosos devem ter intensidade moderada, pelo menos no início do programa, permitindo que essa população aumente o nível de atividade física de forma gradativa.

Outro fator na metodologia das aulas é o tipo de exercício, sua complexidade e como ocorre a aula. As idosas colocam que muitas vezes o tipo de exercício sugerido não é possível de ser executado. As falas retratam:

> Eles dão esse tipo de atividade, aqui no grupo de convivência, de abaixar e levantar, eu não posso fazer, [...] a última vez que o professor veio, todos ficaram abanando as mãos. (GFI10).
>
> [...] eu participaria do grupo de atividade física, só não posso deitar no chão, em pé eu faço tudo. (GFI7).
>
> Eu não tenho mais condições de fazer mais certa ginástica, porque se eu me deito, tem que ter duas pessoas para me levantar, por isso é que eu saí de lá. Eu faço [...] andar de bicicleta, andava em cima da esteira [...] na esteira devagarzinho pode fazer. Sim, eu participaria de grupos de atividade física, a não ser o que deita no chão [...] eu gostaria, se fosse só em pé, em pé eu faço tudo. Olha, se fosse fazer assim, levanta a perna para frente, para trás, umas atividades leves, que nem do grupo, eu faria. (GFI9).

Cassou et al. (2011) acrescentam ainda que a escolha do tipo de exercício ou do programa oferecido e a complexidade das atividades físicas, podem evidenciar habilidades e competitividade que favorecerão para a adoção, a não adoção e a permanência na prática de atividade física (KAMPHUIS

et al., 2009). A forma como ocorrem as aulas, com alegria, músicas e criatividade, pode chamar a atenção das idosas, assim como se evidenciou nestas falas:

> [...] adorei a ginástica, as músicas, foram utilizadas garrafas cheias de pedras envolvendo atividade com peso foi ótimo. (GFA3).

> [...] caminhar todos os dias encontrar pessoas, passarinhos, flores [...] é muito importante. (GFA1).

Corroborando, Guralnick et al. (2003) citam que as barreiras para a prática de exercício físico são preferencialmente a escolha das atividades. Complementando, Cassou et al. (2011) relatam que a forma como ocorrem os exercícios físicos ou o programa de atividades físicas e, também, o conhecimento das atividades poderão facilitar a sua realização.

Uma subcategoria que diz respeito à efetividade dos resultados também foi relatada pelas idosas. É importante ter um acompanhamento dos praticantes, realizando avaliações para mostrar os ganhos a partir da prática de exercícios físicos. Ao contrário, quem participa das atividades pode desacreditar nos efeitos do exercício, assim como na seguinte fala:

> Gosto da hidroginástica, mas já fiz umas quinze na minha vida, não produziu nada [...] não sinto que está me fazendo bem [...] a hidroginástica mesmo, não senti resultado nenhum [...]. (GFA1).

A expectativa de bons resultados pode ser um fator motivacional para a prática de atividade física. As pessoas sentem-se motivadas para praticar atividade física porque conhecem os benefícios fisiológicos e psicológicos que o exercício proporciona (HIRVENSALO; LINTUNEN, 2011; NAHAS, 2014; AMORIM, 2014).

Adicionalmente, os resultados parecem apoiar a definição de um modelo fatorial que considera o efeito positivo da satisfação da competência sobre cada uma das restantes necessidades psicológicas. Estes resultados reforçam a importância dos praticantes sentirem-se competentes durante a prática de exercício e estão de acordo com os resultados de outras investigações que relatam a elevada importância da satisfação da necessidade de competência sobre a obtenção de alguns benefícios de natureza psicológica (VLACHOPOULOS; MICHAILIDOU, 2009).

Por fim, a última subcategoria relatada pelas idosas foi relacionada com a escolha adequada do local e horário das atividades, pois estas escolhas devem levar em consideração a segurança, a iluminação e o horário de realização das atividades. A possibilidade de realizar a prática em um lugar seguro e de fácil realização também foi apontada como um fator facilitador:

> [...] caminho todos os dias, faço yoga onde eu moro no meu condomínio. A professora dá aula para mim e mais duas [...] é mais seguro para gente não andar na estrada, evito muito de caminhar sozinha, mas gosto muito da minha caminhada. (GFA5).

Os principais aspectos ambientais descritos na literatura como barreiras para a prática de atividade física por parte de idosas são a insegurança, a ausência de espaços adequados, a falta de iluminação e a acessibilidade ao local de prática (DUMITH, 2008; CORSEUIL et al., 2011; MOSCHNY et al., 2011; CASSOU et al., 2011).

4.2 Atuação profissional

Dentro da categoria atuação profissional, surgiram três subcategorias: a capacitação profissional, relações interpessoais e motivação entre profissionais e idosos. Com relação à capacitação profissional, as idosas acreditam que ter um profissional que saiba atuar com a população longeva permite maior segurança e entendimento sobre as atividades realizadas, conforme mencionado na seguinte fala:

> [...] a prefeitura emprega um profissional que ministra aula de Educação Física para jovem, e esse profissional vai dar a mesma aula pra nós idosos, e pra nós a aula tem que ser mais leve (...). Hoje é difícil encontrar profissional especializado para atuar só com os idosos. E eu acho que seria ótimo ter um profissional assim. (GFA5).

As Diretrizes e a política de formação profissional para o atendimento do idoso estão previstas na Portaria n.º 56, da Secretaria de Ensino Superior (SESu), do Ministério da Educação (BRASIL, 2004). Da mesma forma, a Lei Federal n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003, artigo 22, destaca a inclusão de conteúdos e disciplinas nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal sobre o processo de envelhecimento (BRASIL, 2003). A participação e a instrução adequada de profissionais da Educação Física faz-se necessária. Um profissional que goste de trabalhar com idosos e tenha interesse em aprofundar seus conhecimentos quanto às necessidades e problemas relacionados a essa faixa etária proporcionará aulas adequadas aos interesses dos longevos (FREITAS et al., 2007). O profissional que irá atuar com idosos deve ter um perfil e conhecimento gerontológico (LOPES; FARIAS; PIRES, 2012).

A Carta Brasileira de Educação Física salienta que o profissional da Educação Física deve lançar mão de todos os meios formais e não formais

(exercícios, ginásticas, esportes, danças, atividades de aventura, relaxamento, entre outros) para educar o ser humano para a saúde e um estilo de vida ativo (CONFEF, 2000). Assim, o acompanhamento por meio da instrução de profissionais especializados promove o envolvimento de pessoas idosas em programas de atividades físicas (NAHS, 2014; AMORIM, 2014).

Ter profissionais capacitados para atuar com idosas longevas é um fato que deve ser almejado por programas que visam promover um envelhecimento ativo. Formar profissionais especializados favorecerá enormemente para atingir os ideais e as metas de gerontologistas e, principalmente, das idosas longevas por estas necessitarem de um trabalho diferenciado. Isso também foi reconhecido por uma das idosas longevas pesquisadas, ao relatar:

> [...] acho que se estou bem do jeito que estou aos 81 anos, não é por mérito meu, é um mérito de tantas pessoas especializadas, que me ajudaram a ficar bem. (GFA4).

Outro fator motivador para a regularidade da prática de atividade física, apontada pelas longevas, é ter um bom professor. O acompanhamento das aulas por profissional especializado estimula os idosos a participarem mais efetivamente nos programas de atividades físicas (SHEPHARD, 2003). Neste sentido, a atuação do profissional de Educação Física é fundamental para a adoção e a manutenção do idoso em um programa de atividades físicas. Krug (2012) destaca também que atitudes profissionaissão fatores que facilitam a participação e a continuidade da pessoa longeva em um programa. Conforme Hirvensalo e Lintunen (2011), um bom professor pode acarretar na adesão às práticas físicas por parte da população idosa.

De acordo com as idosas, as relações pessoais entre o professor e o aluno são muito importantes, pois às vezes as idosas precisam de carinho, respeito, amizade e motivação. Uma das idosas explica:

> [...] o professor de Educação Física de minha academia me abraçou e me levou em uma turma e me tomou como exemplo de vida [...] e disse: vocês sabem quantos anos essa mulher tem? Ela é a mais velha da nossa turma. Ela tem 81 anos e nunca parou de fazer ginástica e Educação Física. Fiquei muito feliz em ser esse exemplo. (GFA5).

A percepção de uma forma atrativa no desenvolvimento das atividades físicas tem agradado as longevas, o tratamento afetivo e respeitoso para com ele, bem como as aulas criativas e esclarecimentos dos benefícios dos exercícios físicos têm obtido bons resultados na permanência das longevas no programa (KRUG, 2012).

Falsarella e Salve (2006), em seu estudo com 48 idosos, evidenciaram que a qualidade de tratamento dos professores para com esse público contribui para a motivação dos alunos na continuidade de seus programas de atividades físicas. Nesse sentido, é passível a consideração, até mesmo, de uma íntima relação com a perspectiva ética da ação profissional, na qual não se pode garantir o espaço do exercício responsável de uma atividade, se é cerceada a liberdade do profissional optar, entre vários encaminhamentos possíveis, ou se lhe é direcionada a resposta que deveria apresentar (SORIANO; WINTERSTEIN, 2004).

Tratar bem as idosas parece contribuir no processo de permanência das delas nos programas de atividades físicas, pois sentem que é algo prazeroso, como comentado a seguir:

> "[...] os professores tratam a gente com muito amor e respeito, eles merecem nosso elogio, porque a gente se encontra e leva tudo que é bom para casa, chegando alegre [...] frequento a ginástica com muito prazer." (GFA4).

A atuação do profissional de Educação Física é fundamental para a adoção e a manutenção de um idoso em um programa de atividades físicas (NAHAS, 2014; AMORIM, 2014), pois, no estudo de Freitas et al. (2007), fatores influenciadores como receber incentivos e a atenção do professor foram apontados por 62,5% e 57,5%, respectivamente, como causas importantíssimas para se manterem no programa.

Outro ponto destacado pelas idosas longevas como fator pedagógico importante por parte do professor que auxilia na manutenção da prática de atividades físicas é que o profissional de Educação Física deve sempre motivar as alunas para este comportamento, tanto na aula como fora dela. Nahas (2014) considera que é fundamental que os professores motivem, incentivem e orientem a adoção e a manutenção de práticas saudáveis como forma de qualidade de vida. Fazendo uma correlação entre os fatores influenciadores encontrados com a literatura, observa-se que a experiência positiva com a atividade física e a vivência prazerosa contribuirão sempre para uma motivação e uma continuidade em programas de atividade física (KRUG, 2012; AMORIM, 2014).

5 Considerações finais

Foram encontradas algumas dificuldades para a realização desta pesquisa, sendo uma delas a baixa escolaridade dos participantes, que refletiu em um discurso menos elaborado, dificultando, em alguns momentos, o entendimento dos pesquisadores sobre as falas destas idosas. Com os resultados obtidos, pode-se inferir que os aspectos pedagógicos mais importantes de uma aula de exercícios físicos para a adoção e a permanência em programas de atividades físicas na percepção de idosas longevas participantes de grupo de convivência de Florianópolis/SC são: atuação profissional (capacitação profissional para trabalhar com idosos; boa relação pessoal; e saber motivar as idosas), e metodologia das aulas (intensidade, duração, frequência e complexidade dos exercícios físicos serem adequadas para idosas longevas; avaliar e controlar os resultados obtidos pelas alunas; e a escolha adequada do local e horário das atividades). Esses dados evidenciam que para trabalhar com idosas com 80 anos ou mais de idade, o profissional da área da Educação Física deve conhecer as características diferenciadas desta faixa etária, além de ser capacitado e apto a desenvolver uma metodologia de aula condizente com a realidade e aptidão física destas idosas longevas.

Ampliar o nível de atividade física de idosas longevas requer intervenções diferenciadas, respeitando as características sociodemográficas regionais dessa população. Sendo assim, as atividades físicas devem ser adaptadas e adequadas a essa faixa etária e incentivadas a fim de evitar perda de autonomia e incapacidades que prejudiquem a longevidade com qualidade de vida.

Estes achados podem contribuir para novas intervenções de programas de promoção de saúde preventiva e estímulos corporais por meio de práticas diárias de atividade físicas adequadas para que possam ter novas formas de seleção, aperfeiçoamento e compensação das oportunidades para a promoção de saúde, participação e segurança para o bem-estar biopsicossocial ao longo do processo de viver da pessoa longeva. Novos estudos ainda devem ser estimulados e realizados para que possamos atender e entender melhor a população longeva.

RELEVANT PEDAGOGICAL FEATURES OF A CLASS THAT CONTRIBUTE TO THE ADHERENCE AND PERMANENCE IN PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS, AS PERCEIVED BY ELDERLY FEMALES

abstract

The study aimed to determine the most relevant pedagogical features of a physical exercise class for the entrance and permanence of oldest old in physical activity programs. This is a descriptive qualitative research fulfilled from 2010 to 2011. Was used the focus group technique with 69 women oldest old participants in social groups of Florianópolis, SC. Was applied the semi-structured interview and the International Physical Activity Questionnaire. The oldest old consider two categories as the more important: a) the professional activities (professional training in working with seniors, good interpersonal and motivational skills) and b) the teaching methodology (intensity, duration, frequency and complexity of physical exercises; assess and control of the results obtained; and place and time of the activities). To promote the Physical Education for the oldest old, the teacher requires specific knowledge and training to ensure that the appropriate methodology will be applied, considering the needs and physical fitness of oldest old, influencing this population the to entrance and permanence in physical activity programs.

keyworks

Longevity. Pedagogical Features. Programs. Exercise.

referências

AMORIM, Marize et al. Fatores influenciadores para adoção de prática de atividades físicas percebidos por pessoas longevas. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 25, n. 2, p. 273-283, 2 tri. 2014.

CHODZKO-ZAJKO, Wojtek J. et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Indianapolis, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, July 2009.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. *Coleção de Leis da República Federativa do Brasil*. Brasília, DF, out. 2003.

_____. Ministério da Educação. Portaria nº 56. Secretaria de Educação Superior e a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). Brasília, DF, 25 nov. 2004.

CASSOU, Ana Carina Naldino et al. Barriers to Physical Activity Among Brazilian Elderly Women From Different Socioeconomic Status: A Focus-Group Study. *Journal of Physical Activity and Health*, Champaign, Illinois, v. 8, n. 1, p. 126-132, Jan. 2011.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONEF). *Carta Brasileira de Educação Física*. Belo Horizonte: CONFEF, 2000.

CORSEUIL, Maruí Weber et al. Perception of environmental obstacles to commuting physical activity in Brazilian elderly. *Preventive Medicine*, New York, v. 53, n. 4-5, p. 289-292, Oct./Nov. 2011.

DUMITH, Samuel C. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 13, n. 2, p. 110-120, 2008.

FALSARELLA, Gláucia Regina; SALVE, Mariângela Gagliardi Caro. Envelhecimento e atividade física análise das relações pedagógicas professor-aluno. *Movimento e Percepção*. Espírito Santo do Pinhal, v. 7, n. 10, p. 61-75, jan./jun. 2007.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e a manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GURALNICK, Michael J. et al. Family Factors Associated With the Peer Social Competence of Young Children With Mild Delays. *American Journal on Mental Retardation*, Washington, D.C., v. 108, n. 4, p. 272-287, July 2003.

HIRVENSALO, Mirja; LINTUNEN, Taru. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*. London, v. 8, n. 1, p. 13, Jan. 2011.

HONG, Seung-Youn; HUGHES, Susan; PROHASKA, Thomas. Factors affecting exercise attendance and completion in sedentary older adults: a meta-analytic approach. *Journal of Physical Activity and Health*, Champaign, Illinois v. 5, n. 3, p. 385-397, May 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Síntese de indicadores sociais*: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv66777.pdf>. Acesso em: 26 de junho de 2011.

KAMPHUIS, Carlijn B. M. et al. Perceived environmental determinants of physical activity and fruit and vegetable consumption among high and low socioeconomic groups in the Netherlands. *Health & Place*. Oxford, v. 13, n. 2, p. 493-503, June 2007.

KRUG, Rodrigo de Rosso. *Idosas longevas inativas fisicamente*: percepção das barreiras e facilitadores para a prática da atividade física. 2012. 107 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

LOPES, Marize Amorim; FARIAS, Sidney Ferreira; PIRES, Patrícia Belo Orofino. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 91-110, jun. 2012.

LOPES, Marize Amorim et al. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Porto Alegre, v. 38, n. 1, p. 76-83, 2016.

_____. Envelhecendo na percepção das pessoas longevasativas e inativas fisicamente. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, PortoAlegre, v. 19, n. 1, p. 141-153, abr. 2014.

MAZO, Giovana Zarpellon; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Florianópolis, v. 12, n. 6, p. 480-484, nov./dez. 2010.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Nível de Atividade Física de Idosos Longevos Participantes de Grupos de Convivência. *Boletim Epidemiológico Paulista*. São Paulo, v. 9, n. 106, p. 4-14, out. 2012.

MOSCHNY, Anna et al. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, London, v. 8, n. 1, p. 121, Nov. 2011.

NAHAS, Markus V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2014.

SAFONS, Marisete Peralta; PEREIRA, Márcio de Moura. *Princípios metodológicos da atividade física para idosos*. Brasília: CREF/DF- FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

SHEPHARD, Roy J. *Envelhecimento*: atividade física e saúde. Tradução: Maria Aparecida Pereira. São Paulo: Phorte, 2003.

SORIANO, Jeane Barcelos; WINTERSTEIN, Pedro José. A constituição da intervenção profissional em educação física: interações entre o conhecimento "formalizado" e as estratégias de ação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 315-332, out./dez. 2004.

TRAD, Leny A. Bomfim. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. Physis: *Revista de Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 777-796, 2009.

VLACHOPOULOS, Symeon P.; MICHAILIDOU, Sotiria. Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. Mahwah, v. 10, n. 3, p. 179-201, Nov. 2009.

Recebido: 25/09/2014
Aceite Final: 11/04/2016