



## *PRÁTICAS CORPORAIS NA LINHA DO TEMPO*

**Valéria Feijó Martins<sup>1</sup>**

**Natacha da Silva Tavares<sup>2</sup>**

**Lucas Cunha Xavier<sup>3</sup>**

**Eliane Mattana Griebler<sup>4</sup>**

**Andrea Kruger Gonçalves<sup>5</sup>**

**RESUMO:** O objetivo foi identificar as experiências com práticas corporais nas diferentes fases da vida, de acordo com a opinião, de idosos. Com amostra de 90 participantes de um projeto de extensão universitária da UFRGS. Foi utilizado um questionário (quatro perguntas abertas). Destacamos que as atividades desenvolvidas durante a infância, juventude e vida adulta parecem influenciar de forma positiva na continuidade de um estilo de vida ativa, uma vez que mesmo com a diminuição das suas realizações ao longo da vida, mais de 80% dos idosos participantes do projeto tiveram contato com práticas corporais durante as diferentes fases de suas vidas

**.Palavras-chave:** Práticas Corporais. Idoso. Atividade Física

### *BODY PRACTICES IN TIMELINE*

**ABSTRACT:** The aim was to identify the experiences with corporal practices in different stages of life, according to the opinion of the elderly. With a sample of 90 participants from a university extension project of UFRGS. A questionnaire was used (four open questions). We emphasize that the activities developed during childhood, youth and adulthood appear to positively influence the continuation of an active lifestyle, since even with the decrease of their achievements throughout life, more than 80% of the elderly participants project had contact with bodily practices during different stages of their lives.

**Key words :** Bodily Practices; Elderly; Physical Activity.

---

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS

<sup>3</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS

<sup>4</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS

<sup>5</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS

**RESUMEN:**El objetivo fue identificar las experiencias con las prácticas corporales en diferentes etapas de la vida, de acuerdo con la opinión de las personas mayores. Con una muestra de 90 participantes de un proyecto de extensión universitaria de la UFRGS. Se utilizó un cuestionario (cuatro preguntas abiertas). Hacemos hincapié en que las actividades que se desarrollan durante la infancia, la juventud y la edad adulta parecen influir positivamente en el mantenimiento de un estilo de vida activo, ya que incluso con la disminución de sus logros a lo largo de la vida, más del 80% de los participantes de mayor edad proyecto tuvo contacto con las prácticas corporales durante las diferentes etapas de su vida.

**Palabras-claves:** Las prácticas corporales; Ancianos; Actividad Física

## **INTRODUÇÃO**

A literatura deixa claro que para a prevenção de doenças, aumento nos índices de qualidade de vida e melhora nas relações sociais, é necessário a prescrição de atividade física (AF) para adultos com idade superior aos 50 anos. Duarte et al., (2002) mostra que esse conjunto de fatos trás a ideia de AF como uma possível preparação para o envelhecimento, pois nosso país esta envelhecendo, como mostra dados do IBGE (2013) onde a expectativa de vida no Brasil teve um ganho de 11,24 anos em 30 anos, onde os homens passaram há ter esperança de vida de 70,21 anos e as mulheres de 77,38 em 2010.

O envelhecimento está associado a alterações biológicas, como a perda de força, diminuição da coordenação, mudanças cognitivas e deterioração da saúde. Veras (1997) afirma que, embora o envelhecimento seja um fenômeno biológico que afeta todos os níveis de integração do organismo desde seus aspectos naturais aos seus aspectos fisiológicos, nem todos os indivíduos apresentam os mesmos sinais de envelhecimento na mesma idade. O processo de envelhecimento é acompanhado, muitas vezes, por um estilo de vida inativo, que favorece a incapacidade física, a dependência (GOMES e ZAZA, 2009) e aumenta o risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo dois, osteoporose e depressão (COUSINS, 1997), no entanto, Langley e Knigth (apud, PEREIRA E OKUMA, 2009), baseados na Teoria da Continuidade, sugerem que o indivíduo que foi fisicamente ativo e vivenciou de forma sistematizada algum tipo de prática corporal (PC) durante sua juventude e/ou na meia idade, está mais propenso a continuar ou a se tornar ativo na velhice.

Segundo KUCHLER e MIRANDA (2008) há uma crescente procura pela prática da atividade física, por parte da população. Varias razões justificam a busca pela

AF, entre eles, o desempenho esportivo, a estética e a busca pela saúde, que vai ser mais presente no público idoso. No entanto, alguns autores sugerem que o ato mecânico no trabalho corporal deve ceder lugar para o ato consciente, assim o conceito de práticas corporais ressignifica o entendimento de AF, tentando dar sentido e significado à atividade realizada, buscando aproximar o diálogo entre outras áreas do conhecimento, numa perspectiva interdisciplinar.

Identifica-se que nas chamadas grandes áreas da Educação Física (ciências biológicas e ciências humanas) o termo Práticas Corporais é utilizado com sentidos e significados diferentes. Para Carvalho (2006) as PC's são componentes da cultura corporal dos povos, e dizem respeito ao ser humano em movimento, ou seja, estudam e consideram a sua gestualidade, os modos de se expressar corporalmente, atribuindo valores, sentidos e significados ao conteúdo e à intervenção. Assim, agregando as mais diversas formas do ser humano se manifestar por meio do corpo, Silva e Damiani (2005) complementam dizendo que as PC's: *[...] devem permitir vivências e experiências o mais densas e significativas possíveis.*” (pg 24).

De um modo mais geral, percebe-se que as PC's são entendidas como as diferentes formas de atividade corporal ou de manifestações culturais (atividades motoras, de lazer, ginástica, esporte, artes, recreação, exercícios, dança, jogos, lutas) que tenham significado e intencionalidade (LAZZAROTTI FILHO et al., 2010). Nesse sentido é que as PC's se diferem da Atividade Física, pois a AF, no seu conceito puro, não necessita ser realizada de forma consciente, pois qualquer atividade com gasto energético é considerada uma AF. No momento que esta começa a ser composta por esses elementos passa a ser considerada uma PC.

A partir do exposto, neste estudo, buscamos identificar as experiências com práticas corporais nas diferentes fases da vida, de acordo com a opinião, de idosos participantes de um projeto de extensão universitária.

## DECISÕES METODOLÓGICAS

O estudo foi realizado com 90 participantes de um projeto de extensão universitária - Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI) - na Escola superior de Educação Física (EsEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O projeto desenvolve práticas corporais de saúde e de lazer para aproximadamente 220 pessoas com idade superior a 50 anos de idade. O projeto busca a promoção e manutenção da qualidade de vida e do bem estar (físico e mental), através de oficinas de hidroginástica, ginástica, jogging aquático, dança, equilíbrio e natação, bem como atividades de lazer desenvolvidas como passeios, almoços e oficinas temáticas.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário composto por quatro perguntas abertas, as quais questionavam quais as práticas corporais desenvolvidas durante as diferentes fases de vida dos indivíduos (infância, juventude, vida adulta e dias atuais). Optou-se por um questionário com poucas perguntas pelo fato das mesmas serem abertas e também porque para o objetivo do estudo era preciso identificar objetivamente cada um dos períodos de vida, para isto, foi disponibilizado o conceito de PC's: "*práticas corporais são entendidas como diferentes práticas corporais ou manifestações culturais*", para que os alunos pudessem responder o mesmo. Os questionários foram entregues aos idosos nos horários das atividades do projeto e recolhidos nas aulas seguintes. De um total de 220 questionários, 90 retornaram respondidos. Todos os sujeitos assinaram o termo de consentimento esclarecido.

As respostas foram analisadas a partir da análise de conteúdo (BARDIN, 2004) com estabelecimento de categorias *a posteriori* e do tipo semânticas. Foram estabelecidas unidades de significado e após as categorias de análise por questão. De acordo com Minayo (1996, p. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

70) categoria "se refere a um conjunto que abrange elementos ou aspectos com características comuns ou que se relacionam entre si". Os resultados priorizam as temáticas que surgiram das respostas dos participantes, tomando por base passagens do texto que se tornaram relevantes no momento da construção das categorias.

A primeira questão presente no questionário solicitava que os idosos falassem quais as práticas corporais realizadas durante a infância. As respostas foram organizadas nas seguintes categorias.

**Tabela 01:** Frequência e percentual de respostas da questão que abordou práticas corporais da infância:

<b>Categoria</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Jogos/brincadeiras/passatempo	55	61,1
Educação física escolar	26	28,8
Esporte/ginástica	17	18,8
Trabalho/deslocamento	09	9,9
Musica/dança	06	6,6
Nenhuma/não teve	12	13,3

Dentre os 90 idosos que responderam a pesquisa, 86,6% (n=78) tiveram contato com práticas corporais no período da infância, tendo como práticas mais citadas atividades relacionadas a jogos/brincadeiras/passatempos (61,1%) como na fala de um dos participantes: *“na minha infância eu pulava corda, subia em arvores, escondo e o futebol de rua”*. Kunz (2005) trata a ludicidade e o jogo como componentes das práticas corporais, percebemos isto na categoria acima. Entendemos que é comum que esta categoria tenha aparecido com um grande percentual, pois, segundo Serrão e Carvalho (2011), na sociedade ocidental o jogo e a brincadeira fazem parte do cotidiano da criança e são, consensualmente, consideradas atividades fundamentais para o seu desenvolvimento.

Além disso, educação física escolar (28,8%) considerando as atividades escolares, e esportes (18,8%) citando, por exemplo, vôlei, basquete e futebol.

A literatura considera a educação física escolar como o meio mais importante para se oportunizar diferentes tipos de práticas corporais que possam perdurar ao longo da vida. Guedes e Guedes (1993) consideram importante o papel que os professores assumem, adotando uma metodologia frente à estrutura educacional, para estimularem, entre outras coisas, a promoção da saúde. Fazendo, desta forma, com que estes jovens adotem um estilo de vida ativo, que prossiga na sua vida adulta. Sendo de suma importância a promoção da prática prazerosa de atividades. Corroborando com as ideias desses autores, Maitino (1998) defende que a escola deve ter como um de seus objetivos a educação para a saúde, principalmente porque é nesta etapa de vida que se começa a constituir o estilo de vida, que se consolida na vida adulta. Desta forma estimulando a

construção de hábitos de vida saudáveis na vida adulta e na velhice, através do aprendizado proporcionado pelas práticas corporais vivenciadas na educação física escolar e ao longo da infância

**Tabela 02:** Frequência e percentual de respostas da questão que abordou práticas corporais durante a juventude:

<b>Categorias</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Esporte	35	38,8
Educação física escolar	29	32,2
Dança	21	23,3
Jogos/brincadeiras/passatempo	19	21,1
Atividade física	12	13,3
Trabalho/deslocamento	14	15,5
Lazer	07	7,7
Nenhuma/não respondeu	14	15,5

Seguindo para a fase da juventude/adolescência, 84,4% (n=76) dos indivíduos realizaram práticas corporais, onde podemos perceber um aumento das respostas envolvendo esportes (38,8%), seguido por educação física escolar (32,2%) e dança (23,3%). Neste período, há diminuição das práticas relacionadas a jogos/brincadeiras/passatempo (21,1%). Na literatura existem estudos que corroboram com nossos achados, no estudo de Dhein (2008), que teve por objetivo conhecer e descrever as vivências e experiências de práticas corporais da infância e juventude que ainda permanecem na memória de idosos de Ivoti (RS), as praticas corporais da infância e juventude foram retratadas em vagas lembranças, apenas aquelas experienciadas no tempo de escola. Palma (2000) sugere que a prática de educação física escolar influência no hábito de praticar atividade física ao longo da vida.

**Tabela 03:** Frequência e percentual de respostas da questão que abordou práticas corporais na vida adulta:

<b>Categorias</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Exercícios:	41	45,5
Caminhada	20	22,2
Ginástica	15	16,6
Dança	14	15,5
Hidroginástica	13	14,4
Musculação	7	7,7
Ioga	7	7,7
Alongamento	7	7,7
Corrida	3	3,3
Biodança	2	2,2
Jogging	2	2,2
Esportes:	16	17,7
Natação	8	8,8
Vôlei	5	5,5
Ciclismo	2	2,2
Tênis	1	1,1
Esportes de aventura	1	1,1
Jogar bola	1	1,1
Karate	1	1,1
Atividade familiar	16	17,7
Bicicleta	8	8,8
Trabalho/deslocamento	10	11,1
Atividades da faculdade de educação física	3	3,3
Reflexologia	1	1,1
Massagem	1	1,1
Não compreendeu	9	10,0
Não teve	8	8,8

Na fase adulta, os idosos que tiveram experiência com práticas corporais diminuíram para 81,1% (n=73). No caso do estudo de Andrade e Melo (2008), a ociosidade é uma constante percebida ao longo da vida dos idosos da sua pesquisa, por outro lado a partir da intervenção feita pelos pesquisadores pode-se notar o desejo, de uma parcela desta mesma população, em realizar algum tipo de prática corporal. Para

Santos e Knijnik (2006) quem têm o histórico de práticas podem aderir mais facilmente há uma prática de atividade física.

A categoria exercício foi a que mais se fez presente em nosso estudo, nesta fase, 45,5% (n=41), essa categoria surgiu a partir da fala dos participantes: “[...]continuei com a pratica do caratê e de corridas do jeito que o tempo permitia[...]”, ou “[...]fazia hidroginástica, ginástica aeróbica, caminhadas[...]”. Após, a categoria esporte totalizou 17,7% (n=16), com o mesmo percentual temos a categoria atividade familiar, que são atividades relacionadas ao lar e à família como: “limpar a casa..., .lidas da casa, cuidado com a casa, cuidado com os filhos[...]”.

Nas categorias jogos/brincadeiras/passatempo e educação física escolar ficou concentrada nas fases de infância e adolescência, já os esportes e o cuidado com a saúde, no caso o exercício, foi destacado na juventude e vida adulta, onde surgiu também a atividade familiar, deixando claramente que a idade e os diferentes papéis sociais moldam as atividades realizadas nas diferentes faixas etárias. É consenso na literatura que as práticas corporais podem gerar saúde corporal e mental, sendo um processo que deveria ocorrer ao longo da vida e adequado a cada etapa existencial (AMARAL, POMATTI e FORTES, 2007; CONTE e LOPES, 2005; DALQUANO, NARDO JUNIOR e CASTILHO, 2003).

Sallis et al.(2000) vai dizer que na fase da adolescência, variáveis psicológicas, comportamentais, sociais e ambientais começam a exercer influencia nas práticas corporais vivenciadas por esses indivíduos. Já em relação à vida adulta Duarte et al. (2002) vai dizer que a fase da meia-idade vai estar associada, no senso comum, com um estilo de vida marcado pelas atividades familiares como casamentos e cuidados com os filhos e pelas atividades de trabalho remunerado. Corroborando com nossos achados onde observamos o surgimento de práticas relacionadas a atividades familiares e também com o desaparecimento de categorias da infância e juventude na vida adulta.

Pereira e Okuma (2009) afirmam que a vida do idoso é uma continuação de um passado pessoal, cujo estilo de vida escolhido na velhice será o mais parecido com padrão de vida que ele viveu na meia-idade. Estudos como o de Mansfield, Marx e Guralnik (apud PEREIRA e OKUMA, 2009) e de Gomes e Zaza (2009) verificaram que indivíduos que não tiveram envolvimento com atividades no passado tendem a ter maior atitude negativa para o exercício do que os idosos com histórico de atividade física. Geralmente, o indivíduo que foi fisicamente ativo durante sua juventude e/ou na meia idade, está mais propenso a continuar ou a se tornar ativo novamente na velhice.

No estudo de Gomes e Zazá (2009), especificamente, constatou-se que 92,5% de sua amostra ingressou no programa de atividades físicas para terceira idade para manter o estado de saúde e de atividade física. Assim podemos perceber a relevância do contato anterior com práticas corporais para a manutenção e a busca por novas práticas que perdurem durante a terceira idade.

Com isso destacamos que as atividades desenvolvidas durante a infância, juventude e vida adulta parecem influenciar de forma positiva na continuidade de um estilo de vida ativa, uma vez que mesmo com a diminuição das suas realizações ao longo da vida, mais de 80% dos idosos participantes do projeto tiveram contato com práticas corporais durante as diferentes fases de suas vidas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Podemos perceber a partir de nossos resultados que grande parte do grupo estudado realizou alguma prática corporal durante a infância, juventude e/ou vida adulta, assim é possível que estes tenham adquirido o gosto e o prazer por estas atividades ao longo da vida, fazendo com que o ingresso no projeto de extensão seja fruto destas escolhas e da continuação de um hábito de vida, e não somente uma compensação por algum problema de saúde.

Compreender as práticas corporais realizadas pelos idosos durante as diferentes fases da vida torna-se um auxílio aos professores de Educação Física ao elaborarem seu planejamento para atender às necessidades e aos gostos/experiências desse público. Bem como para a organização de oficinas que tenham um significado para o aluno, pois terão a tendência de aderir à práticas que estejam relacionadas com atividades que realizaram anteriormente que lhe geraram prazer e ficaram marcadas na sua memória.

A vivência, a experimentação, a criação do gosto pelas práticas corporais desde a infância e a juventude tem aspectos importantes para pensarmos a relação desta com pessoas idosas.

Para compreender melhor a relação entre as práticas ao longo da vida e a participação de idosos em projetos/grupos direcionados a este público sugere-se a realização de um estudo longitudinal, pois assim poderia haver um acompanhamento da trajetória dos indivíduos, apresentando resultados mais precisos sobre a temática.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, P. M; POMATTI, D. M; FORTES FVL. Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. RBCEH, Passo Fundo, n.4, v.1, p.18-27, jan/jun 2007.

ANDRADE, E. R.; MELO, J. P. Práticas corporais e velhice: uma relação possível. Revista Educação em Questão, Natal, v. 33, n. 19, p. 88-105, set./dez. 2008.

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. 4 ed. Tradução de Luis Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa; 2004; 70.

CANCELA, D.M.G. O processo de envelhecimento. Psicologia.pt, Portugal, 2008:1-15.

CARVALHO, Y.M. Promoção da saúde, práticas corporais e atenção básica. Revista Brasileira Saúde da Família. Brasília, n.7, v.1, p.33-45, 2006.

CONTE, E.M.T; LOPES A.S. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo. n.2, v.1, p.61-75, Jan/jun, 2005.

DALQUANO, C.H.; NARDO JÚNIOR, N.; CASTILHO, M.M. Efeito do treinamento físico sobre o processo de envelhecimento e o nível de aptidão física de bombeiros. *Revista da Educação Física*, p. 47-52, 2003.

DHEIN, M. C. C. Memórias de idosos: Resgatando sua cultura de práticas corporais. Centro Universitário Feevale. Instituto de Ciências da saúde. Curso de Educação Física Trabalho de Conclusão de Curso, 2008.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.R.P. Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção da saúde através da Educação Física Escolar. Revista da Associação de Professores de Educação Física de Londrina; v.8, n.15, p.3-11,1993.

GOMES, K.V.; ZAZÁ, D.C. Motivos De Adesão A Prática De Atividade Física Em Idosas.Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Belo Horizonte; v.14, n.2, p.132-138, 2009.

KUCHLER, R. A. M.; MIRANDA, S. Atividade física, consciência corporal e estilo de vida. Anais, do **VIII CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO DA PUCPR (EDUCERE) – EDIÇÃO INTERNACIONAL e III CONGRESSO IBERO – AMERICANO SOBRE VIOLÊNCIAS NAS ESCOLAS. PUC-PR**; Curitiba, p.11893 - 11901. out. 2008

KUNZ, Elenor (org.). Didática da Educação Física. 3. ed. Ijuí: Ed. Ijuí, 2005.

LAZZAROTTI FILHO A. et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. Movimento, Porto Alegre; v.16, v.1, p.11-29, 2010.

MAITINO, E.M. Fatores de risco da doença coronária em escolares do ensino básico e suas interfaces com a educação física. Marília, 1998, 112p. Tese (Doutorado)-Faculdade de Filosofia e Ciências- Universidade Estadual Paulista.

NAHAS, M.V. Aptidão Física e Saúde no programas de Educação Física: Desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.6, n.2, p.47-58,1992.

PALMA, A. Atividade física, processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura. Revista Paulista de Educação Física, vol 14, nº1; Jan/Junho, 2000.

PEREIRA, J.R.P.; OKUMA, S.S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.), São Paulo; n.23, v.4, 2009.

SANTOS, S.C.; KNIJINIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte v.5, p.23-34, 2006.

SERRÃO, M.; CARVALHO, C. O que dizem os educadores de infância sobre o jogo. Revista Ibero-americana de Educação. n. 55. 2011.