

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO À PESQUISA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

IMAGEM CORPORAL A PARTIR DE ROUPAS ESPORTIVAS USADAS
POR ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA DA UFAM MAIORES DE 60
ANOS

Bolsista: Luciano Chagas dos Santos – Acadêmico de Educação Física
CNPq - PIB-SA/0012/2008

MANAUS
2009

**IMAGEM CORPORAL A PARTIR DE ROUPAS ESPORTIVAS USADAS
POR ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA DA UFAM MAIORES DE 60
ANOS**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO À PESQUISA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

RELATÓRIO FINAL
PIB-SA/0012/2008
IMAGEM CORPORAL A PARTIR DE ROUPAS ESPORTIVAS USADAS
POR ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA DA UFAM MAIORES DE 60
ANOS

Bolsista: Luciano Chagas dos Santos, CNPq - Acadêmico de Educação Física
Orientadora: Prof^a Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa - DFT-FEF-UFAM

MANAUS
2009

Todos os direitos deste relatório são reservados a Universidade Federal do Amazonas, ao Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto (NEIDA-FEF-UFAM) e aos seus autores. Parte deste relatório só poderá ser reproduzido para fins acadêmicos ou científicos.

Esta pesquisa, financiada pelo Conselho Nacional de Pesquisa – CNPq, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade Federal do Amazonas, foi desenvolvida pelo Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto (NEIDA-FEF-UFAM), se caracteriza como sub projeto do projeto de pesquisa Bibliotecas Digitais.

FICHA CATALOGRÁFICA

SANTOS, Luciano Chagas dos.

Imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM maiores de 60 anos / Luciano Chagas dos Santos.

Orientadora: Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
Manaus: PIBIC, 2008.

1. Imagem corporal 2. Envelhecimento 3. Educação física
gerontológica 4. Roupas esportivas

Roupas nunca são uma frivolidade:
elas sempre querem dizer algo.

James Laver

Resumo

A realização de uma atividade física em qualquer faixa etária, exige do praticante que utilize roupas apropriadas, onde este deve se sentir confortável. Estas naturalmente devem ser de tecidos leves, que facilitem a transpiração e a boa ventilação. Os tênis igualmente confortáveis praticante durante a atividade física sistemática. Na 3ª idade, a utilização de roupas esportivas adequadas vai proporcionar uma segurança maior, onde este terá uma maior satisfação e prazer em praticar da atividade física, o que certamente contribuirá para a melhoria de aspectos biopsicossociais inseridos na imagem corporal. Conforme Tavares (2003) Imagem corporal é a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos. O objetivo desta pesquisa foi verificar os elementos mais comuns da imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM com no mínimo 3 anos de participação no Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta (PIFPS-U3IA), maiores de 60 anos, através de entrevista entre o antes do uso e a perspectiva futura desse uso. Trata-se de uma pesquisa que derivou resultados quali-quantitativos. Foi realizada a pesquisa bibliográfica para alicerçar com fundamentos o fenômeno da Imagem Corporal, aliando à roupa esportiva. Paralelo, foi realizado um levantamento dos inscritos no PIFPS-U3IA no ano de 2008 maiores de 60 anos, com no mínimo 3 anos de participação, 122 acadêmicos da 3ª. idade adulta foram encontrados, 33 foram os sujeitos da pesquisa. Posteriormente, foi feita a pesquisa de campo, no PIFPS-U3IA, localizado na FEF-UFAM, através elaborado um questionário misto de questões objetivas e subjetivas. As respostas subjetivas foram transcritas na íntegra. Para aplicação de técnica da análise de conteúdo segundo Bardin (1991) e para as questões quantitativas, utilizamos a estatística não paramétrica. As roupas esportivas preferidas pelos acadêmicos da 3ª idade adulta são: a bermuda, a camiseta, a camisa/blusa, o tênis e a calça comprida. Até por volta dos 30 anos, houve alguns que nunca usaram uma roupa esportiva, principalmente por fatores como situação financeira, proibição da família e a não-prática de atividade física. Há uma certa resistência quanto ao uso do short, sendo este mais adequado para pessoas mais jovens. Inicialmente, os acadêmicos sentiram vergonha ao ter que usar tais roupas no PIFPS-U3IA, mas com o passar do tempo se adaptaram ao seu uso no meio social. Portanto, fica evidente um certo pudor quanto ao uso de roupas esportivas que marcam mais o corpo, como o short. A roupa esportiva serviu de libertação, tanto dos rótulos de incapaz, imposto pela sociedade, quanto da severidade dos familiares. Isso favoreceu o desenvolvimento da Imagem Corporal, a partir das sensações corporais (prazer) obtidas com o uso da roupa esportiva para a prática de exercícios físicos. Consideramos, ainda, a roupa esportiva como algo essencial para a realização das atividades físicas.

Palavras chave: Imagem corporal; Envelhecimento; Educação física gerontológica.

Abstract

Carrying out a physical activity in any age group, demand of the practitioner the use of appropriate clothes, with which you must feel comfortable in. These naturally must be made of light fabric, making easy the transpiration and good ventilation. The tennis must be equally comfortable during the systemic physical activity. In the elderly, the use of appropriated sporting clothes will provide better safety and pleasure with the practice of the physical activity, what certainly will contribute to the improvement of the biopsychosocial aspects inserted in the body image. According to Tavares (2003) body image is the way that our body looks to ourselves. The research aimed to check the commons elements of the body image based on the sporting clothes used for the elderly academics from UFAM with at least three years in the Program Happy Elderly Always Participate – University with the Elderly (PIFPS-U3IA), the subjects are older than 60 years old, with the interview before and the future perspective of this use. This is about a research that derived qualy-quanty results. A bibliographic research was made to base the body image phenomenon with foundations, allied to the sporting clothe. Meanwhile, a PIFPS-U3IA inscribed survey was made in 2008 with people older than 60 years old, with at least three years participating, 122 academics from elderly academics were found, 33 were subject of this research. Later, a field research was made, PIFPS-U3IA, located at FEEF-UFAM, a mixed questionnaire was elaborated with objective and subjective questions. The subjective questions were fully transcribed. To the application of content analyze technique according to Bardin (1991) and to the quantitative questions, we used nonparametric approach. The sporting clothes preferred for the academics are: Bermuda shorts, t-shirt, shirt/blouse, tennis and pants. Till around 30 years old, there were some that never used sporting clothes, especially because of the financial situation, family prohibition and no-practice of physical activity. There is some resistance with the use of short, even this being more appropriated to younger people. Initially, the academics felt shame using the clothes at PIFPS-U3IA, but when the time passed they adapted the use in the social life. Therefore, is evident a kind of bashfulness as regards to the use of sporting clothes that shape the body, as shorts. The sporting clothes were like a release, as much the incapacity labels, imposed by society, as the family severity. This favored the image body development, through the body sensations (pleasure) obtained with the use of sporting clothes for the practice of physical exercises. We consider, the sporting clothe as something essential to the physical exercises.

Key words: Body image, aging/elderly; Physical Gerontological education

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|--|----|
| Fluxograma 1 – Sinopse da Dança Gerontológica, da Dança Educacional e/ou a dança Espetáculo | 32 |
| Quadro 1 - Diferentes perspectivas sobre a utilização de roupas esportivas por parte de idosos participantes do PIFPS-U3IA/UFAM | 69 |

LISTA DE TABELAS

| | |
|---|----|
| Tabela 1 - Lista de roupas esportivas | 56 |
| Tabela 2 - Roupas esportivas que usa..... | 56 |
| Tabela 3 - Roupas esportivas que usava na infância | 57 |
| Tabela 4 - Roupas esportivas que usava na juventude | 57 |
| Tabela 5 - Roupas esportivas que usava após os 30 anos..... | 58 |
| Tabela 6 - Roupas esportivas preferidas..... | 58 |
| Tabela 7 - Tênis | 59 |
| Tabela 8 - Meia..... | 59 |
| Tabela 9 - Bermuda | 60 |
| Tabela 10 - Short. | 60 |
| Tabela 11 - Short de banho/maiô..... | 61 |
| Tabela 12 - Calça de meia/moleton | 61 |
| Tabela 13 - Camisa de meia com manga. | 62 |
| Tabela 14 - Camisa de meia sem manga. | 62 |
| Tabela 15 - Boné..... | 63 |
| Tabela 16 - viseira | 63 |
| Tabela 17 - Testeira | 64 |
| Tabela 18 - Munhequeira..... | 64 |
| Tabela 19 - Joelheira..... | 65 |
| Tabela 20 - Tornozeleira..... | 65 |
| Tabela 21 - Touca | 66 |
| Tabela 22 - Óculos de natação..... | 66 |
| Tabela 23 - Bolsa..... | 67 |
| Tabela 24 - Mochila..... | 67 |

LISTA DE APÊNDICES

| | |
|--|----|
| APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido..... | 87 |
| APÊNDICE B – Roteiro de Perguntas | 88 |
| APÊNDICE C – Cronograma de Atividades | 89 |

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 13 |
| 2 METODOLOGIA..... | 16 |
| 2.1 Local de Pesquisa e características do PIFPS-U3IA | 17 |
| 2.2 Sujeitos da Pesquisa | 19 |
| 2.3 Instrumento | 20 |
| 2.4 Procedimentos | 21 |
| 2.5 Tratamento dos dados | 22 |
| 3 REVISÃO DE LITERATURA..... | 23 |
| 3.1 Envelhecimento: conceitos | 23 |
| 3.2 Classificação | 24 |
| 3.3 Aspectos biopsicossociais | 25 |
| 3.4 Terminologias | 26 |
| 3.5 Envelhecimento e sedentarismo | 26 |
| 3.6 Atividade física na 3ª idade..... | 28 |
| 3.6.1 Educação Física Gerontológica | 30 |
| 3.6.1.1 Caminhada Ecológica | 31 |
| 3.6.1.2 Dança | 32 |
| 3.6.1.3 Atividades aquáticas | 34 |
| 3.6.1.3.1 Natação | 34 |
| 3.6.1.3.2 Hidroginástica..... | 34 |
| 3.6.1.4 Musculação | 36 |
| 3.6.1.5 Ginástica | 37 |
| 3.6.1.6 Jogos e esporte..... | 37 |
| 3.7 Universidade para a terceira idade..... | 38 |
| 3.8 Roupas esportivas | 39 |
| 3.9 Imagem corporal: conceitos..... | 47 |
| 3.9.1 Base fisiológica | 48 |
| 3.9.2 Base social | 49 |
| 3.9.3 Base libidinal | 51 |
| 3.10 Influência da atividade física na imagem corporal | 52 |
| 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS | 55 |
| 4.1 Elementos mais comuns sobre o uso e opiniões sobre roupas esportivas..... | 55 |
| 4.2 Elementos mais comuns da imagem corporal sobre o uso de roupas esportivas..... | 68 |
| 4.2.1 Algum tempo que não usava roupa esportiva..... | 69 |
| 4.2.2 Conceito de roupa esportiva | 70 |
| 4.2.3 Sensação do uso de roupa esportiva no PIFPS- U3IA..... | 71 |
| 4.2.4 Opinião dos familiares | 71 |
| 4.2.5 Opinião dos vizinhos | 72 |
| 4.2.6 Opinião dos colegas..... | 72 |
| 4.2.7 Adaptação à roupa esportiva no meio social | 73 |
| 4.2.8 Roupas esportivas que não usaria | 73 |
| 4.2.9 Aquisição de roupa esportiva | 74 |
| 4.2.10 Colegas usando roupa esportiva | 74 |
| 4.2.11 Mensagem sobre o uso de roupas esportivas..... | 75 |

| | |
|---|-----------|
| 5 CONCLUSÕES..... | 76 |
| REFERÊNCIAS | 79 |
| APÊNDICES | 87 |
| AGRADECIMENTOS | 90 |
| PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA | 91 |

1 - INTRODUÇÃO

Atualmente, um dos temas que mais vem atraindo a atenção e o interesse das pessoas, especialmente de estudiosos da área de saúde, é o que refere à questão do envelhecimento. O motivo desse interesse está no fato de que esta parte da população, nos últimos 30 anos, aumentou consideravelmente. Dados apontam que em 2020, no Brasil, o número de pessoas acima de 60 anos será de aproximadamente 30 milhões, representando quase 15% da população total.

Ao contrário do que muitos pensam, o processo de envelhecimento não ocorre só nas pessoas com 60 anos ou mais. Tudo isso tem início desde quando nascemos e só cessa quando morremos. Mas na terceira idade, as modificações involutivas, são mais perceptíveis. Fisicamente, observamos mudanças na postura, na estatura, enrugamento da pele, além da perda de massa muscular, o funcionamento com menor potencial dos sistemas cardiocirculatório, respiratório, digestivo, ósseo, neuromuscular, entre outros.

Além das alterações físicas, o envelhecimento pode acarretar para algumas pessoas uma série de mudanças psicológicas consideradas negativas, como: depressão, falta de motivação e hipocondria. O envelhecimento social causa modificações na relação do idoso com outras pessoas. Diminuição dos contatos sociais, aposentadoria e perdas diversas são os mais comuns. Entretanto os sujeitos que atingem maturidade são bem resolvidos e não atingem aspectos negativos do ponto de vista comportamental.

No que refere ao envelhecimento social, a aposentadoria pode se tornar um fator negativo, se não for bem trabalhado, um fator que pode auxiliar é a prática de uma atividade física sistemática, porque a partir do momento em que o idoso deixa de ter uma ocupação, ele deixa de ter um motivo para sair de casa, e como o trabalho era sua única atividade física, já que para chegar lá, ele se locomovia, agora, aposentado, ele passa a ter um estilo de vida sedentário.

Para atender dispositivos legais da Política Nacional do Idosos, mas que servem também como fonte de combate dos efeitos nocivos do sedentarismo, cada vez mais se nota um número crescente de programas de atividade física, principalmente para a terceira idade.

Esse hábito, da atividade física sistemática, com presença de profissionais, em todas as idades, diminui as chances de doença, o que irá refletir positivamente na qualidade de vida na velhice.

A atividade física, praticada de forma adequada, pode trazer aos idosos diversos benefícios, como por exemplo: melhora a postura, fortalece a musculatura, aumenta a resistência física e combate a depressão e a solidão.

Tendo a consciência dos benefícios, os idosos, nos últimos 30 anos, foram tomando gosto pela atividade física, buscando ter uma vida mais saudável. Essa mudança de comportamento, inicialmente, assustou as pessoas mais novas, já que estas achavam – e até hoje algumas continuam achando – que a pessoa, ao chegar na 3ª idade, deveria ficar em casa.

Esse preconceito fez com que aqueles idosos que praticavam uma atividade física, tivessem vergonha de usar uma roupa esportiva por receio de serem ridicularizados pela sociedade.

Por conta disso, os idosos só usavam tais roupas no local onde realizavam a atividade física. Para voltar para casa eles trocavam de roupa para parecerem “normais” diante dos outros.

A partir do momento em que os idosos passaram a se sentir mais independentes e confiantes, a questão da vestimenta deixou de ter importância, tanto que hoje é comum ver idosos usando roupas esportivas.

A realização de uma atividade física em qualquer faixa etária exige do praticante que este utilize roupas apropriadas para tal finalidade, onde ele deve se sentir confortável. Estas devem ser de tecidos leves, que facilitem a transpiração e a entrada de ar. Os tênis devem ser

confortáveis para não incomodar o idoso durante a prática de uma atividade física.

A utilização de roupas adequadas vai proporcionar ao idoso uma segurança maior, onde este terá uma maior satisfação e prazer em praticar uma atividade física, o que vai contribuir para uma melhora no que se refere à imagem corporal, que é como a pessoa se vê.

Todavia, o fato da roupa esportiva entrar na vida do envelhecido é um aspecto que precisa ser estudado, uma vez que, no decorrer da história do vestuário no mundo podemos situar o homem das cavernas, necessitando de peles de animais para suas roupas. Mais adiante vemos gregos romanos e egípcios com pouca roupa, entre estes, os soldados e com roupas cobrindo o corpo, as autoridades.

O corpo passa a ser coberto pela roupa em vários séculos, a exemplo do teocentrismo da Idade Média.

No século XX, vemos surgir roupas sociais, de trabalho e as esportivas. No mesmo século, vemos a atividade física ser inserida na gerontologia e ficou curioso ver como as pessoas se adequaram ao uso de roupas esportivas, sendo que estão em fase de envelhecimento e expondo seus corpos, o que parece controverso.

Tudo isto nos levou a perseguir o objetivo de verificar os elementos mais comuns da imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM com no mínimo 3 anos de participação no PIFPS-U3IA: disciplinas, maiores de 60 anos, através de entrevista minuciosa entre o antes do uso e a perspectiva futura desse uso, Nesse estudo associaremos a imagem corporal à gerontologia e Educação Física gerontológica.

2 - METODOLOGIA

Esta pesquisa envolveu pesquisa bibliográfica para alicerçar com fundamentos. A pesquisa bibliográfica consiste no exame da literatura científica, para levantamento e análise do que já se produziu sobre determinado tema cujo objetivo é o domínio da bibliografia especializada. A bibliografia retrospectiva e/ou atualizada caracteriza a relevância de determinadas áreas do conhecimento, conhecimento exaustivo do que já foi publicado sobre um assunto e atualização do pesquisador, evitando-se duplicação de pesquisas, redescobertas, acusações de plágio e perda de tempo.

Foi uma pesquisa de campo utilizando como instrumento uma entrevista. A Pesquisa de campo é uma fase que é realizada após o estudo bibliográfico, para que o pesquisador tenha um bom conhecimento sobre o assunto, pois é nesta etapa que ele vai definir os objetivos da pesquisa, as hipóteses, definir qual é o meio de coleta de dados, tamanho da amostra e como os dados serão tabulados e analisados. As pesquisas de campo podem ser dos seguintes tipos (MARCONI & LAKATOS, 1996): 1) Quantitativas–Descritivas: que é uma pesquisa quantitativa, que usa técnicas de coleta de dados, que podem ser: entrevistas, questionários, formulários, etc. (MARCONI & LAKATOS, 1996); 2) Exploratórias, que tem como finalidade aprofundar o conhecimento do pesquisador sobre o assunto estudado. 3) Experimentais, onde o objetivo é testar uma hipótese tipo causa-efeito. Esse tipo de estudo utiliza projetos experimentais que incluem os seguintes fatores: grupo de controle, seleção da amostra probabilística e manipulação de variáveis independentes com o objetivo de controlar ao máximo os fatores pertinentes (MARCONI & LAKATOS, 1996).

Esta pesquisa enquadra-se nos dois primeiros conceitos, conforme o objetivo de verificar os elementos mais comuns da imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM com no mínimo 3 anos de participação no

PIFPS-U3IA: disciplinas, maiores de 60 anos, através de entrevista minuciosa entre o antes do uso e a perspectiva futura desse uso.

Ao mesmo tempo foi ex post facto, ou seja, após o acontecimento, será apresentado de modo mais qualitativo, que é segundo Petersen e Danilevicz (2006), investigar de forma profunda, a opinião de um dado público com relação a um produto, bem ou serviço. Os resultados não são baseados em dados numéricos, mas em depoimentos e informações dos pesquisados.

Conforme Giovinazzo (2001), a pesquisa qualitativa é útil para firmar conceitos e objetivos a serem alcançados e dar sugestões sobre variáveis a serem estudadas com maior profundidade. Algumas possíveis ferramentas para a condução de uma pesquisa qualitativa são: entrevistas, e questionários com questões descritivas. Segundo Giovinazzo (2001), o uso dessa ferramenta é particularmente apropriado quando o objetivo é explicar como as pessoas consideram uma experiência, uma idéia, um evento. E, a partir de sua aplicação, torna-se possível a coleta de dados interessantes num curto espaço de tempo, os quais permitem ao pesquisador ou analista a construção de instrumentos, ou referenciais, podendo-se avançar nas investigações.

Esta pesquisa envolveu seres humanos e obteve parecer favorável do Conselho de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas.

2.1 - Local de Pesquisa e características do PIFPS-U3IA

Após algumas tentativas não bem-sucedidas entre 1989 e 1992, o Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta da Universidade Federal do Amazonas (PIFPS-U3ªIA-UFAM) foi implantado em 1993. Vem sendo construído ao longo

de seu funcionamento até os dias atuais com a colaboração de coordenadores, professores e acadêmicos de Educação Física.

O PIFPS-U3^aIA, funciona no Centro de Esportes da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas, com prédio e uma quadra poliesportiva coberta, doados pela Prefeitura Municipal de Manaus, além de utilizar as quadras cobertas, o complexo aquático, a sala de musculação, a ciclovia e a área verde da Faculdade de Educação Física para suas atividades letivas.

São objetivos do PIFPS-U3^aIA segundo Puga Barbosa (2003a):

- Educar para o envelhecimento;
- Oportunizar aos idosos um contato com a universidade na condição de universitário;
- Desenvolver a prática motora em gerontes facilitando sua nova identidade;
- Promover o estágio acadêmico em Educação Física Gerontológica;
- Auxiliar a especialização em Educação Física em Gerontologia Social.

O programa é composto pelos projetos segundo Puga Barbosa (2003a):

- Disciplinas do PIFPS-U3^aIA;
- Grupo de Dança Gerontológica (Gerontocoreographic Fame);
- Festival Folclórico dos Acadêmicos da 3^a Idade Auxiliar a especialização em Educação Física em Gerontologia Social.
- Adulta do Amazonas (FFATIAM); Adulta do Amazonas (FFATIAM);
- Boletim Unimotrisaúde em Sociogerontologia;
- Feira de Motricidade e Arte Popular (FEMAP);
- Eventos de Esportes Gerontológicos;
- Excursões e Intercâmbio/participação em eventos.

Ainda conforme Puga Barbosa (2003a) as disciplinas, com carga horária de 60 horas anuais, são oferecidas em sistema de matrícula anual, exigindo o mínimo de 75% de frequência e 5,0 pontos para aprovação. Eram oferecidas, inicialmente, 3 disciplinas com apenas uma turma cada, primeiro semestre de 1993. Em 2003 foram registradas catorze disciplinas com duas turmas cada. Atualmente são oferecidas as disciplinas de: Gerontovoleibol, Caminhada Ecológica, Musculação Gerontológica, Técnicas de Autopercepção, Gerontocoreografia, Educação Física Gerontológica, Dança de salão, Inclusão Digital Gerontológica, Condicionamento, Hidromotricidade e Natação Gerontológica nível I (iniciantes) e nível II (avançado).

As turmas são distribuídas de acordo com Puga Barbosa (2003a) nas seguintes faixas etárias: turma I (45 a 59 anos) e turma II (acima de 60 anos). O acadêmico monta seu horário de acordo com seu interesse ou da disponibilidade de vagas, matricula-se recebendo um documento de confirmação, recebe uma carteira de identificação para usar como crachá durante o ano. Sua frequência é registrada em diário de classe pelo (a) professor(a) responsável pela disciplina. Na próxima matrícula, recebe o histórico escolar referente ao período cursado, com a respectiva nota média e frequência no programa. Caso precise se ausentar das aulas, deve preencher ficha de afastamento com o prazo. Em situações mais graves que impeçam seu retorno naquele ano, deve fazer trancamento de disciplinas, o que garante seu retorno no ano seguinte. Os evadidos ficam suspensos de matrícula por um ano, pois ocuparam uma vaga.

2.2 - Sujeitos da pesquisa

Inicialmente, foi realizado levantamento dos inscritos do PIFPS-U3^aIA no ano de 2008, que possuíam idade superior à 60 anos de idade, de ambos os sexos, com no mínimo 3

anos de participação, matriculados em disciplinas, que moram na cidade de Manaus, de qualquer tipo de formação escolar, profissão, religião e naturalidade. Ao final deste levantamento, realizado entre os meses de agosto e setembro, chegou-se ao número de 122 acadêmicos da 3ª. idade adulta. Destes, houve uma perda considerável por se tratar do final do ano letivo, dos contactados que aceitaram participar foram 33 acadêmicos da 3ª idade adulta, assinando. Dos 33 entrevistados, 3 são do sexo masculino e 30 são do sexo feminino, na faixa etária de 60 à 77 anos, onde alguns se encontram matriculados desde 1993 até os mais recentes, matriculados em 2005.

Após o levantamento, todos foram abordados e convidados para a participação na pesquisa, onde foi explicado do que se tratava o trabalho podendo eles, se quisessem, se negar a participar da mesma.

Os que se propuseram a participar assinam antes da entrevista, um termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), onde aceitavam e referendavam sua participação na pesquisa sobre Imagem Corporal a partir das roupas utilizadas pelos próprios acadêmicos.

2.3 – Instrumento

Os dados foram obtidos a partir da realização de entrevista com cada acadêmico da 3ª idade através de 16 perguntas (Apêndice B), referentes à utilização de roupas esportivas por partes dos acadêmicos e a influência da mesma na sua vida. As entrevistas vêm ocorrendo dentro de sala climatizada, dentro das instalações do PIFPS-U3ªIA.

Estas foram realizadas antes ou durante as aulas da disciplina em que o acadêmico está matriculado. Durante a entrevista foram usados recursos audiovisuais e anotações por parte do acadêmico pesquisador.

2.4 - Procedimentos

Desde agosto 2008 vem sendo realizado levantamento bibliográfico que auxilia no desenvolvimento da pesquisa, somente no final da redação deste relatório.

No dia 6 de novembro de 2008 foi realizada a Apresentação Parcial Oral do projeto no auditório da FD (Faculdade de Direito), cujo objetivo foi mostrar à banca examinadora, o delineamento da pesquisa, onde foram expostos o objetivo, metodologia e cronograma das atividades que foram e seriam realizadas (Apêndice C).

Antes de iniciar a parte de entrevistas, com os acadêmicos da 3^a. idade adulta, a orientadora e o acadêmico pesquisador, na segunda quinzena de novembro, visitaram as turmas das várias disciplinas do PIFPS-U3^aIA, convidando os acadêmicos a participar da presente pesquisa. Os acadêmicos da 3^a. idade adulta que tinham mais de 3 anos no PIFPS-U3^aIA e eram maiores de 60 anos, rapidamente se prontificaram a participar.

Na semana seguinte, iniciaram-se as entrevistas com os acadêmicos da 3^a. idade adulta. O número de entrevistados variou a cada dia por conta da ausência ou por estarem em horário de aula. A maioria das entrevistas ocorreu antes da aula, pois muitos chegam antes do horário das aulas, e durante os intervalos existentes entre as duas aulas. Até o recesso letivo, na segunda quinzena de dezembro/2008, foram realizadas 33 entrevistas.

Antes de cada entrevista, o pesquisador entregava ao entrevistado, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A) para que este lesse e assinasse, caso concordasse em participar da pesquisa. O pesquisador esclareceu algumas dúvidas sobre este termo, e leu-o para aqueles idosos que não conseguiam ler. Passada esta parte, os entrevistados assinaram seu nome. Seus dados foram registrados no Roteiro de Perguntas (Apêndice B) e no início das entrevistas, que foram gravadas em aparelhos MP3. As entrevistas duraram aproximadamente 20 minutos.

2.5 - Tratamento dos dados

De posse dos dados, as entrevistas foram ouvidas várias vezes até que conseguisse transcrever o que foi dito para posterior análise através da Análise de Conteúdo de Bardin (1991), onde descreve a análise de conteúdo como sendo uma interpretação a partir da fala dos sujeitos que são entrevistados. Os resultados foram apresentados em categorias e subcategorias para melhor visualização. Este procedimento foi efetivado com as questões 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14 e 16.

Outro tipo de tratamento dos dados foi pela estatística não paramétrica que distinguiu as frequências, apresentadas em tabelas referentes as questões 1, 2, 3, 4, 5, 11 e 15.

3 - REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo faremos uma revisão da literatura que fundamentam o tema proposto para estudo.

3.1 - Envelhecimento: conceitos

Envelhecimento é o processo da vida humana, que ocorre desde o momento em que nascemos até a morte. Geralmente quando se fala em envelhecimento, se pensa em idade avançada, mas, segundo Mazo, Lopes e Benedetti (2004), o envelhecimento é definido de diferentes maneiras, conforme o enfoque que é dado a fatores ambientais, genéticos, biológicos, psicológicos, sociais, culturais, entre outros.

Em relação aos fatores genéticos e biológicos, encontramos na literatura o conceito de envelhecimento, segundo vários autores:

- Neri (2005): “Processo de transformação do organismo que ocorrem após a maturação” sexual e que implicam a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência;
- Burger, em 1957, descreveu o envelhecimento como sendo uma alteração irreversível da substância viva em função do tempo (WEINECK,1991);
- Jordão Netto (1997): “Processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível que se instala em cada indivíduo desde o nascimento e o acompanha por todo o tempo de vida, culminando com a morte”.

Com relação aos fatores psicológicos e sociais, temos outras definições, como a de Otto (1987), onde o homem, à medida que envelhece, perde papéis e funções sociais e, com isso, afasta-se do convívio de seus semelhantes.

3.2 - Classificação

O processo de envelhecimento pode ser classificado de várias formas, dentre as quais, temos o aspecto cronológico e o biológico. Com relação ao aspecto cronológico, a Organização Mundial de Saúde (OMS), considera idoso todo indivíduo com 65 anos de idade, ou mais, que reside nos países desenvolvidos e com 60 anos, ou mais, os residentes em países em desenvolvimento (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2004). Levando em conta a idade cronológica, Pietro (1986) classifica em:

- Idade do meio: entre os 45 e 60 anos. É conhecida como idade pré-senil, crítica ou do primeiro envelhecimento. Surgem os primeiros sinais da velhice
- Senescência gradual: idade entre 60 e 70 anos. Aparecem os processos mórbidos;
- Senilidade conclamada ou velhice: inicia por volta dos 70 anos. Os problemas assistenciais são mais relevantes.
- Grande velho ou longevo: é definida para pessoas com mais de 90 anos.

No plano biológico, temos a classificação do envelhecimento, de Birren e Schrots (1995), em:

- Primário ou normal: mudanças intrínsecas ao processo de envelhecimento, como o aparecimento de rugas, perdas de massa óssea e muscular;
- Secundário ou patológico: mudanças causadas por doenças;
- Terciário ou terminal: aumento das perdas em pouco tempo, resultando na morte.

Para Santos (2000), o envelhecimento não pode ser classificado sob um único aspecto, seja cronológico, biológico, etc., mas sim, por todos os componentes que estão envolvidos nesse processo. Classifica o envelhecimento em:

- biológico, onde ocorrem diferenciações de um indivíduo para outro, quando alguns órgãos envelhecem mais rápido que outros;

- social: relacionado à capacidade de produção do indivíduo. Surge a aposentadoria;
- intelectual: ocorrem modificações no sistema cognitivo, como falhas na memória;
- funcional: o indivíduo passa a depender de outros para realizar as atividades diárias.

3.3 - Aspectos biopsicossociais

O processo de envelhecimento causa no ser humano, de forma natural, mudanças de ordem biológica, psicológica e social. Meirelles (1999). Aponta algumas características ocorrentes nestes 3 aspectos:

- Aspecto biológico

- Perdas celulares;
- Diminuição da força muscular;
- Deficiência auditiva e visual;
- Diminuição do consumo de oxigênio;
- Diminuição do cérebro em torno de 20% de seu peso, comparado a um indivíduo de 20 a um de 90 anos.

- Aspecto psicológico

- Aceitação ou recusa da situação do velho;
- Diminuição da vontade, das aspirações e da atenção;
- Apego ao conservadorismo;
- Estreitamento da afetividade.

Silveira (2000) citado por Mazo, Lopes e Benedetti (2004), ao revisar alguns estudos, aponta algumas tendências relacionadas ao envelhecimento: expansão da espiritualidade e

religiosidade, aumento da solidariedade, maior tolerância à rotina e maior frequência de volta ao passado.

- Aspecto social

- Isolamento social;
- Ruptura com a vida profissional;
- Perda da função e do status social;
- Surge a aposentadoria.

3.4 - Terminologias

Ao longo da história, surgiram vários termos para designar aquelas pessoas que se encontram em processo de envelhecimento. Garcia (2008) aponta os termos mais usados, que são: velho, idoso, terceira idade, melhor idade, maior idade, idade feliz, entre outros.

O termo “idoso” surge a partir da Constituição de 1988 para designar a população envelhecida. O termo “velho”, em alguns momentos, tinha a conotação afetiva e, em outros, pejorativa. Peixoto (1998), afirma que os termos “idoso” e “velho” são utilizados como diferencial econômico, onde “idoso” é a pessoa mais rica, e “velho”, a pessoa mais pobre. O termo “terceira idade” representa uma nova fase da vida do ser humano. Já os termos “melhor idade”, “maior idade” e “idade feliz” representam os aspectos positivos adquiridos com o envelhecimento.

3.5 - Envelhecimento e sedentarismo

Nos últimos anos vimos que o desenvolvimento da tecnologia acentuou-se bastante. Se por um lado, essas novas tecnologias (informática, televisão e telefone celular) facilitaram a

vida do homem, por outro lado, elas contribuíram também para a adoção, por parte das pessoas, de um estilo de vida sedentário, ou seja, a falta de atividades físicas. Um exemplo disso é o vidro da porta dos automóveis, onde há alguns anos atrás, para subir ou descer o vidro, era necessário girar uma espécie de manivela. Hoje basta o apertar de um botão, que ele faz o serviço sozinho, sem que haja esforço por parte do motorista.

Este fenômeno dos dias atuais não é “privilégio” apenas das pessoas acima de 60 anos. Ocorre em qualquer faixa etária e em qualquer camada social. A pessoa é considerada sedentária desde que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividades físicas equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividade doméstica + locomoção) inferior a 500 quilocalorias por semana (kcal/sem). A pessoa que gasta entre 501 e 1999 kcal/sem é moderadamente ativa e a que gasta acima de 2000 kcal/sem é considerada ativa (PAFFENBARGER, 1988 citado por MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2004).

Para determinar se uma pessoa é ou não sedentária, criaram-se algumas classificações referentes aos níveis de atividade física. Lee, Paffenbarger e Hsieh (1995) apud Mazo, Lopes e Benedetti (2004) utilizaram a classificação de corte para definir os níveis de atividade física em:

- Inativos: pessoas que gastavam em atividade física, menos de 1000 kcal/sem;
- Moderadamente ativos: pessoas que gastavam de 1000 a 2500 kcal/sem;
- Ativos: pessoas que gastavam acima de 2500 kcal/sem.

Outra classificação existente é sugerida por Marshal e Bauman (2001) e pela ACSM (2000), onde se leva em conta, o tempo gasto durante a semana, em minutos, somado ao tempo gasto com as atividades físicas desenvolvidas no trabalho, lazer, atividades domésticas e locomoção, temos:

- menos ativo: abaixo de 150 min/sem;
- mais ativo: igual ou superior a 150 min/sem.

O sedentarismo ocorre em todas as faixas etárias, mas na velhice ela pode ser mais acentuada, devido à crença popular de que com o processo de envelhecimento deve-se diminuir a intensidade e quantidade de atividade física (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2004).

O envelhecimento, em alguns casos, pode resultar em estresse, depressão, perdas da auto-estima e da vitalidade. Todo esse processo faz com que ocorra uma diminuição das atividades de rotina, fazendo com que a pessoa idosa adote um estilo de vida sedentário, que vai acelerar o processo de envelhecimento, induzindo o organismo a ter maiores desgastes.

3.6 - Atividade física na terceira idade

A atividade física diz respeito a quaisquer tipos de movimentos ou exercícios sistematizados realizados pela musculatura esquelética que resultam em aumento de gasto energético (Matsudo, 2001). Para Farias Júnior (1997), na Gerontologia, a atividade física é considerada um “conjunto de ações corporais capazes de contribuir para a manutenção fisiológica e para o funcionamento normal físico e psicológico das pessoas que envelhecem.”

A atividade física em qualquer faixa etária é importante, pois proporciona ao praticante, a aquisição de vários benefícios. Especialmente para idosos, a prática de atividade física, segundo Mazo, Lopes e Benedetti (2004), bem orientada e realizada regularmente, pode ocasionar vários benefícios, como apontam Buchner e Wagner (1992), Elward e Larson (1992) e ACSM (2000): maior longevidade, redução do número de medicamentos prescritos, prevenção do declínio cognitivo, redução da frequência de quedas e fraturas.

Silva (1982) citado por Puga Barbosa (2003a) apresenta alguns argumentos para justificar a importância da atividade física na terceira idade:

- Os movimentos são necessários para o bom funcionamento do corpo;

- O bom condicionamento físico pode ser uma questão de vida ou morte em uma urgência;
- Dores começam a aparecer com a idade, em decorrência da fraqueza muscular, como as dores em regiões da coluna vertebral;
- Tensões emocionais podem ser reduzidas através da atividade física regular, ajuda a abrir os capilares, dilatando-os, e assim possibilita uma passagem maior de sangue, o que melhora a nutrição, pois a vida sedentária faz com que os capilares tenham menos razão para se abrirem, aumentando a tensão;
- A frouxidão dos músculos das pernas é a causa mais freqüente de varizes – fazer exercício para ativar a circulação de retorno, que é uma das necessidades vitais;
- Torcicolos são evitados com exercícios diários localizados.

Gorinchteyn (1999) citado por Puga Barbosa (2003a) apresentou benefícios da atividade física nos aspectos hemodinâmicos, do metabolismo de gorduras, da prevenção da osteoporose e do ponto das alterações posturais e articulares, da seguinte maneira:

- Hemodinâmicos: controla a pressão arterial, promove adaptação cardiovascular e da musculatura esquelética.
- Metabolismo de gorduras: a inserção da atividade física tem o poder de reduzir as lipoproteínas de baixa intensidade (LDL) e aumenta a lipoproteína de alta intensidade (HDL), que previne obstruções arteriais.
- Prevenção da osteoporose: a atividade estimula a mobilização do cálcio para o interior do osso.
- Alterações posturais: por desenvolver tônus muscular, a atividade física melhora as tensões e acaba por normalizar a postura. Para as alterações articulares são indicadas atividades aquáticas.

A prática de atividade física proporciona não apenas benefícios biológicos, mas também psicológicos e sociais, pois os idosos enfrentam diversos problemas como solidão, ausência de objetivos de vida, depressão, medo, entre outros. Podemos citar como benefícios:

- aumento da sensação de bem-estar;
- melhora da auto-estima;
- atenuação da ansiedade, da tensão e depressão.

Segundo Cavalcanti (1981), as atividades físicas podem atuar diretamente na problemática de adaptação do idoso à sociedade e auxiliar na reorganização da vida social.

A aquisição dos benefícios citados acima só ocorrerá se as atividades físicas desenvolvidas tiverem a orientação adequada de um profissional de Educação Física, que tenha conhecimento sobre o que vai trabalhar e sobre a população para a qual vai prescrever os exercícios. Puga Barbosa (2000), traça o perfil ideal do educador físico gerontológico:

- Pessoa de laços familiares fortes;
- Pessoa que tem hábito de estudar na graduação e, ao abraçar a Educação Física Gerontológica, continua com uma motivação a mais para aprender a este respeito;
- Pessoa delicada;
- Pessoa paciente;
- Pessoa aplicada;
- Pessoa popular com os gerontes;
- Pessoa responsável;
- Pessoa identificada com a Educação Física.

3.6.1 - Educação Física Gerontológica

A educação Física Gerontológica foi desenvolvida e é aplicada com sucesso no PIFPS-U3IA, tempos como referencias publicações de Puga Barbosa 2000 e 2003. Entre estas vemos

presentes a atividade cíclica privilegiada com a caminhada, dança, atividades aquáticas, musculação entre outras.

3.6.1.1 - Caminhada Ecológica

Segundo Leite (1996), a caminhada é ideal para qualquer idade. A corrida também é muito benéfica, mas leva a mais riscos de lesões em articulações devido aos impactos. É uma prática segura para pacientes com problemas cardiovasculares. É recomendado principalmente para aquelas pessoas que estão iniciando uma prática de atividade física.

Mazo, Lopes e Benedetti (2004) citam alguns tipos de caminhada:

- Caminhada-passeio: espontânea, com possibilidade de observar a natureza.
- Caminhada marcha rápida: espontânea ou sob orientação, com o objetivo de proporcionar condicionamento físico. Envolve percurso de 6 a 7 quilômetros em 1 hora.
- Caminhada esportiva: de longo percurso (30 a 40 km), com fim competitivo ou não.
- Caminhada com obstáculo: orientada, utilizando-se de cordas, cones, barreiras, pneus, arcos, etc.
- Caminhada de orientação: em equipe, orientando-se através de mapas para atingir o objetivo final.
- Caminhada na esteira: orientada, realizada em uma esteira, onde se regula a velocidade.

No PIFPS-U3IA é observada a “Caminhada Ecológica” como uma disciplina seqüenciada duas vezes por semana em sessões de aproximadamente uma hora, que vem sendo conduzida desde 1994 no programa.

3.6.1.2 - Dança

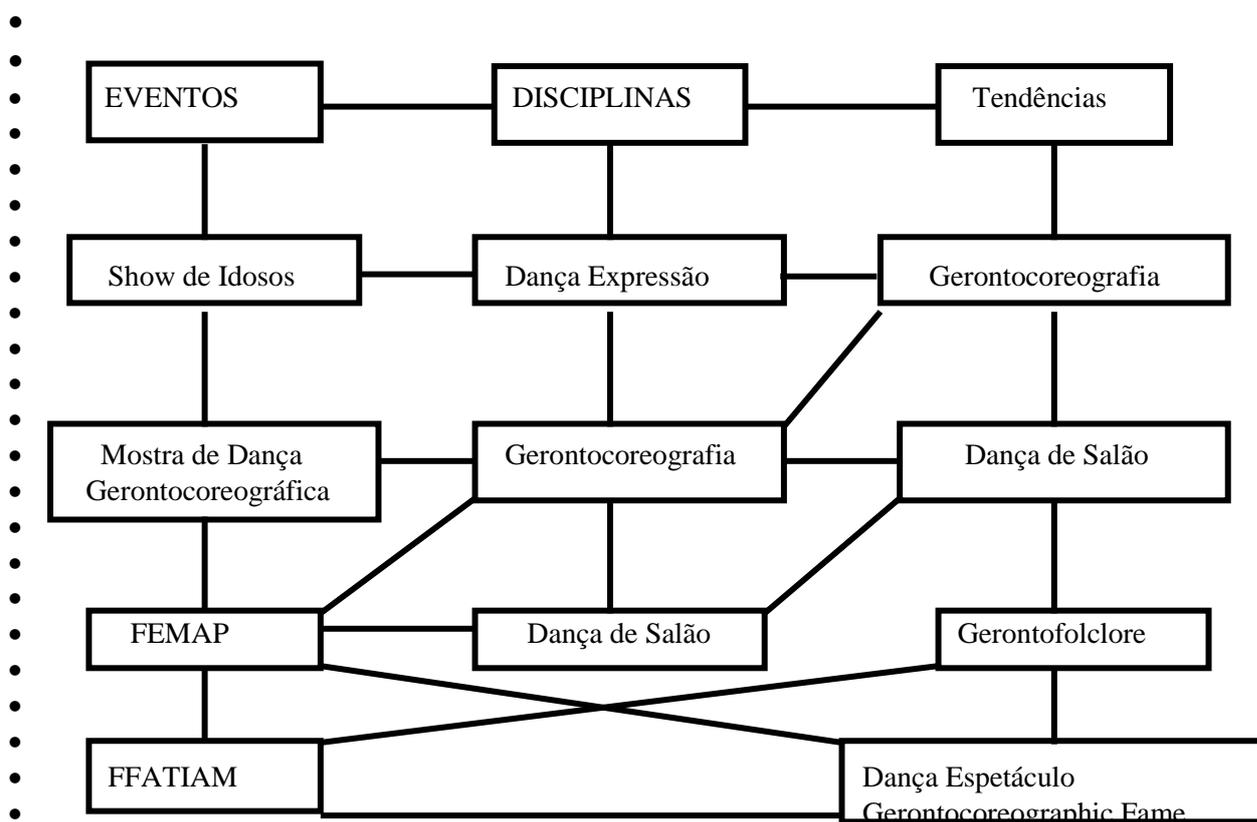
A dança é uma das atividades físicas que mais atrai o interesse dos idosos por ser uma atividade que proporciona prazer, facilita a socialização entre seus praticantes, favorece as recordações de tempos atrás, além de contribuir para a expressividade.

Para Conegundes (2004), a dança estimula a coordenação motora, estimulações visuais e auditivas trazidas pela música. Além destes, temos a memorização, a atenção e a concentração.

Dentre os vários estilos de dança existentes, os que mais se destacam nos grupos de terceira idade são as danças folclóricas e a dança de salão. Dentro da dança de salão podemos destacar alguns ritmos, como: suingue, rock, bolero, chá-chá-chá, valsa, samba, forró e a dança sênior.

No PIFPS-U3IA foi desenvolvida a dança gerontológica, segundo Mota e Puga Barbosa (2007), observado o fluxograma a seguir:

- Sinopse da Dança Gerontológica, da Dança Educacional e/ou a Dança Espetáculo.



- “Coreografia” – seqüências de movimentos, colocados dentro de uma música, desenvolvendo temas expressivos de modo artístico.
- “Folclore” – conjunto de tradições, crendices, canções lendas e usos populares ou o seu estudo (FERREIRA, 1993).
- “Dança de salão” – é a dança característica das reuniões sociais, é executada por pares (ACHCAR, 1998)
- “Gerontocoreografia” – Dança em grupo ou individual em seqüência coreográfica, cujas pessoas que participam, estão em fase de envelhecimento; disciplina do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFPS – U3IA de Manaus), (PUGA BARBOSA, 2000).
- “Gerontocoreographic Fame” – grupo de dança gerontocoreográfica, criado pela professora Nazaré Marques Mota em 1997, composto de gerontobailarinas (PUGA BARBOSA, 2000).
- “Dança Folclórica” – expressão abertas de emoções idéias, significado especial. Gestos e passos ou atividades características, conotações peculiares de um povo com o bater de palmas e pés valsas e sarandeiros: passar de geração em geração e costumes resguardam tradições de um povo (NANNI, 1995).
- “Gerontofolclore” – atividades folclóricas tradicionais trazidas metodologicamente ao alcance de gerontes, podendo também ser recriadas, teve início com o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFPS – U3IA), através da professora Nazaré Marques Mota em suas criações de danças folclóricas adaptadas às acadêmicas da 3ª Idade Adulta de Manaus. O Gerontofolclore torna-se uma oportunidade ímpar para aqueles que jamais participaram do movimento folclórico em idades tenras da infância, adolescência e juventude. Neste ensejo, o folclore é recriado dentro da capacidade do geronte em deslocar-se, ou memorizar as seqüências de tal forma, que se

transformam em belíssimos espetáculos imortalizados de pajés, índias, cirandeiras, portuguesas, orientais, ciganas, plantadoras de café e quadrilheiras, entre outras.

- “Dança Educacional” – é a modalidade de dança no nível pedagógico por excelência, retirada do espetáculo e inserida no contexto educacional, com mais uma contribuinte deste processo de formação geral da pessoa, tanto é que tem mão dupla para o sucesso.

3.6.1.3 - Atividades aquáticas

Geralmente, quando uma pessoa em processo de envelhecimento procura um profissional da área de saúde para iniciar a prática de atividade física, este indica que ela faça caminhada ou atividades aquáticas, que incluem a natação e a hidroginástica, que causam menos impacto na estrutura corpórea do que as atividades em terra firme.

3.6.1.3.1 Natação

A prática da natação na terceira idade cresceu consideravelmente nos últimos anos, tudo por conta dos benefícios que ela proporciona ou porque estes não tiveram a oportunidade de aprender quando jovens. Podemos destacar como benefícios: facilitar a movimentação de pessoas (obesos, com dores, problema de coluna), estimula o corpo (músculos e ossos) e os elementos da aptidão física como equilíbrio e coordenação.

3.6.1.3.2 - Hidromotricidade Gerontológica

Hidroginástica é um conjunto de exercícios realizados na água. Existem também outras denominações como: ginástica aquática, aquaeróbica, hidroexercício e

hidromotricidade apresentada por Puga Barbosa em 2000. Sova (1998) afirma que a hidroginástica é uma excelente atividade física para os idosos, mesmo para aqueles que não desenvolvem uma atividade física há muito tempo. Para Puga Barbosa (2000), as vantagens do corpo imerso na água são: relaxamento, limpa e desintoxica a pele, refresca, massageia e torna-o mais leve para os movimentos, alivia as dores e espasmos musculares.

Relata Puga Barbosa 2000 sobre a hidromotricidade gerontológica, que:

*A partir das atividades aquáticas de natação que tiveram nome procura superando todas as expectativas, ao mesmo tempo em que houve a procura por atividade que não fosse aprendizagem de nado.

*A Hidromotricidade Gerontológica foi elaborada como conteúdo que atendesse a atividade física adaptada aos gerontes e tivesse amplitude que não se prendesse a nenhum método preconizado, como é o caso da Hidroginástica.

*São aceitas na Hidromotricidade Gerontológica todas as possibilidades motoras entre as gímnicas, recreativas, esportivas, etc.

*Conceituamos Hidromotricidade neste contexto, como atividade motora aquática rica em todas as possibilidades do gerontes.

*Outro item que favorece a melhora da força muscular na atividade física aquática, é o potencial isocinético.

*Não deve ser esquecido que, na qualidade de geronte a massa óssea sofre aceleração de sua produção em atividades no meio aquático, o que melhora consideravelmente este fator fisiológico.

*No meio aquático os gerontes correm, saltam, saltitam e a física explica estes fatores, os quais são altamente contra-indicados no meio seco, concernente a esta clientela.

*Através da água tem-se encontrado uma terapia.

A água funciona como estimulante sensorial tátil, presente em todo revestimento no nosso corpo (pele).

No meio aquático, é impossível não colocar todo seu corpo e, por que não dizer, seu organismo em situação dinâmica, além de receber do sol os seus benefícios.

A Hidromotricidade Gerontológica atinge também a percepção corporal mais aguçada, a medida que se aprende a flutuar e a controlar sua postura, para isso se conhece a força a aplicar para se deslocar em andar, correr, movimentar braços e pernas, generalizada ou localizadamente.

Psicologicamente, a Hidromotricidade Gerontológica fortalece a auto estima no sentido de poder mover-se de modo ilimitado.

As atividades em pequenos grupos é outro item que simula e fixa contato social.

3.6.1.4 - Musculação Gerontológica

O processo de envelhecimento causa, no ser humano, diversas modificações de ordem física. Para combater ou retardar os efeitos do envelhecimento, muitos programas de atividade física, voltados para a terceira idade, tem incluído o treinamento de força – a musculação.

Em um estudo de revisão, Klitgaard et al (1990) constatou que as pessoas que envelhecem praticando exercícios físicos com pesos conservam melhor a massa muscular e a agilidade, quando comparadas a pessoas que envelhecem praticando exercícios aeróbicos. Porém, para que haja ganhos a partir da musculação, é importante que haja um planejamento prévio para os idosos, princípios do treinamento físico, equipamentos e materiais adequados, fatores técnicos e o programa.

Os benefícios da musculação para o idoso, são:

- aumento da secção transversa do músculo;

- aumento da força muscular;
- melhora da postura corporal;
- redução dos fatores que causam quedas.

3.6.1.5 - Ginástica

De acordo com Baur e Egeler (1983), a ginástica é entendida como movimentos entre flexões, extensões, rotações, circunvoluções, envolvendo generalizada ou localizadamente a composição corporal. É uma das possibilidades de desenvolver atividades físicas e trabalhar a conscientização do corpo pelo exercício com os idosos. Praticada regularmente, propicia:

- redescobrir o corpo;
- melhorar a qualidade do sono;
- possibilitar a socialização;
- ajuda a emagrecer;
- melhora a amplitude dos movimentos.

3.6.1.6 - Jogos e esporte

O esporte pode ser praticado pelo idoso de forma individual ou coletiva, em seus diferentes aspectos: rendimento, promoção de saúde e lúdico de forma adaptada ou não. Já os jogos são atividades para distrair. Proporciona: o raciocínio lógico, a atenção e o espírito de grupo.

Segundo Puga Barbosa, Batalha e Amaral (2007), os esportes gerontológicos surgiram em 1996 já com a elaboração de regras e súmulas. Afirmam ainda que os esportes gerontológicos estão divididos em:

- Modalidade esportiva: gerontovoleibol, natação, gerontoatletismo, gerontotênis de mesa, gerontofrescobol, gerontociclismo e peteca gerontológica;
- Jogos de salão: pif-paf, dominó;
- Jogos recreativos: queimada, jogo de argola, condução de bola, bola ao cesto, bola-cola, bola ao alvo, gerontoarco e flecha.

3.7 - Universidade para a terceira idade

Cada vez mais surgem programas de atividade física dentro de universidades voltadas para idosos, onde o objetivo é incentivar a prática de atividades físicas, preparação para a aposentadoria e estimular os aposentados para uma vida mais ativa. Para Salgado (1982), citado por Cachioni (1998), esses programas contribuem para a descoberta de novos interesses, novas habilidades e abrem possibilidades para a reformulação de planos de vida, nos quais os idosos se situam como pessoas participantes e capazes de contribuir, até mesmo para a solução de alguns problemas, no seu grupo familiar e nas comunidades das quais faz parte.

Para Veras & Camargo (1995), as Universidades da Terceira Idade possuem o papel de: propiciar programas educativos à população de adultos maduros e idosos, promover pesquisas visando à produção de conhecimentos acerca do processo de envelhecimento, formar profissionais para atuar na área de gerontologia, prestar serviços preventivos de saúde aos idosos. Estes autores ainda salientam a importância da integração entre os idosos e os jovens dentro das Universidades.

O Programa Idoso Feliz Participa Sempre, da UFAM, foi criado em 1993, oportunizando ao indivíduo da terceira idade um contato com a universidade, visando a educação motora como facilitadora de sua nova identidade. Este programa criou os Jogos da

Terceira Idade do estado do Amazonas em 1996 (MARQUES, 1999). São objetivos do PIFPS-U3^{IA}:

- Oportunizar ao idoso do Amazonas um contato com a universidade na condição de universitários;
- Educar para o envelhecimento;
- Promover a formação acadêmica de Educação Física Gerontológica através de treinamento e estágio anual;
- Desenvolver a prática motora com gerontes, facilitando a adaptação à sua nova identidade.

3.8 - Roupas esportivas

Quando se trata da realização de atividade física, faz-se necessário a utilização de roupas adequadas para sua realização, que não incomodem ou atrapalhem a realização dos movimentos. A roupa esportiva, segundo Ladeira et al (2004), “trata-se de um modo característico de as pessoas se vestirem para a prática da atividade física, que por muitas vezes, transcende os muros das quadras, as paredes das academias e chega até as ruas.” Isso tem ocorrido porque o esporte se tornou, nos últimos anos, um dos fenômenos mais expressivos da cultura, principalmente a brasileira. Hoje somos vistos como o “país do futebol”, tanto que é comum ver, em cada canto, alguém usando a camisa do clube favorito. Analisando o vestuário, em contexto geral, Lefebvre (1991) afirma que esta “está impregnada de significados. É símbolo de posição social e de prestígio. Nele, tudo é sonho, e simbolismo: de conforto, de poder, de prestígio, de beleza, de status, de identificação e desempenho.”

Um dos motivos que levam as pessoas a usarem a roupa esportiva no dia-a-dia, está no fato de que elas querem demonstrar às outras pessoas, que fazem uma atividade física, que

buscam qualidade de vida, tanto que Ladeira et al (2004) lembra que há algum tempo atrás, as pessoas iam para a academia levando seu tênis e a roupa esportiva dentro da bolsa, que muitas vezes ia pesada. Atualmente, as pessoas já vão prontas, levando, no máximo, uma toalha e uma garrafa de água. Ainda, segundo Ladeira et al (2004), é possível estabelecer uma relação entre o tipo de roupa esportiva que é usada e o corpo. Por exemplo, se uma garota chega à uma academia acima do peso, ela usa uma camiseta mais comprida. À medida que ela malha, vai diminuindo o tamanho da roupa, passando a usar shortinhos e tops, em vez de camisas grandes.

Essa busca pelo corpo perfeito é, em grande parte, influenciada pela mídia que, segundo Costa e Venâncio (2004), faz uma propaganda “terrorista”. Isso vai aumentar o número de adeptos à atividade física e, conseqüentemente, aumentará as vendas de roupas esportivas. Para Silva (2008), as roupas justas que valorizem o tônico muscular, modelagens que expõem as partes do corpo mais sensuais, assim como a mudança da dimensão da cintura e altura das calças, coloca em revelo um corpo que se impõe como padrão ideal. Ainda, segundo Silva (2008), a idéia de saúde conjugada pela cultura do corpo, em consonância com as modas de vestuário e tratamentos corporais, compõe um crescente sistema simbólico, no qual o comércio de cultuação ao corpo encontra seu pilar de consumo. Isso é um fato que ocorre há tempos onde, segundo Sant'Anna (1994), associou-se a utilização das, até então novas roupas esportivas, práticas e confortáveis, à slogans até então pouco usuais: “sinta esse prazer”, “mais liberdade” e muito bem-estar.

Em um estudo sobre a Imagem corporal de equipes femininas de handebol, Knijnik e Simões (2000) analisaram, a partir do inventário de um método já existente, o “DOUDLAH BODY-IMAGE STATEMENTS” (DOUDLAH, 1962), o gosto das atletas em relação às roupas e vestimentas, àquilo que fica bonito nelas. Observou-se que as atletas sonham em “projetar a sua sexualidade e feminilidade através de roupas justas e femininas que possam

destacar suas formas”. Uma das maiores preocupações das atletas, segundo esse estudo, é com relação às pernas; elas devem ser fortes, porém bonitas, sobretudo para que se mostrem esteticamente bem nos uniformes e roupas esportivas atuais. Diante disso, observa-se que o esporte de alto rendimento torna as atletas “escravas” da moda esportiva, onde devem se adaptar às normas e fabricantes ao mesmo tempo em que tentam conservar sua feminilidade (KNIJNIK e SIMÕES, 2000).

Ladeira et al (2004) aponta alguns tecidos que marcaram a história do vestuário esportivo, como:

- Helanca - Marca de fantasia de um fio enrugado e elástico, utilizado desde meados do século XX em tecidos que precisam de elasticidade. Sendo este fio muito utilizado nos anos 70 para a confecção de abrigos (trainnings), sungas e shorts.

- Microfibra - Tecido de poliéster. Fio de fácil fixação de tintura, sendo apresentado em uma gama diversa de cores. Muito utilizado para a confecção de camisas e calças. Em contato com a pele, expulsa rapidamente o suor da mesma e o espalha na parte exterior do tecido, onde evapora com facilidade. Na década de 90 e início do século XXI na maioria do vestuário esportivo tem se utilizado o poliéster para a confecção dos mesmos.

- Moleton – Tecido de algodão grosso com uma face interna lanosa, a qual fica junto à pele. O moleton foi muito utilizado a partir da década de 60 para a confecção de calças, camisetas informais chamadas sweatshirts, abrigos ou trainnings.

- Náilon – Termo genérico para uma fibra sintética na qual a substância formadora é qualquer poliamida sintética de cadeia longa que possua grupos recorrentes de amida. O Náilon foi o resultado de um programa de pesquisa na DU PONT Company lançado em 1938. Foi usado para a confecção de meias e de roupas em geral. No vestuário esportivo foi muito utilizado nos últimos anos, no entanto, não muito aceito pelo tipo de fibra que dificulta a eliminação de suor.

- Lã – Os primeiros maiôs, feitos de fibras tricotadas – a maior parte lã -, saiam da água completamente sem forma. As fibras mais flexíveis produzidas quimicamente nos últimos anos tornaram possível produzir peças mais resistentes e duráveis.

- Lycra – A Lycra, criada pela DU PONT na década de 60, foi um exemplo de combinação de competência têxtil com liberdade de criação. A lycra está presente no imaginário das pessoas associadas a atributos como conforto, modernidade, elasticidade, praticidade e liberdade. É a referência de moda esportiva no século XX. Calças que vestem bem, meias que não escorregam, roupas que não amassam. A roupa de lycra atende às mais diversas necessidades e desejos dos consumidores, participando decisivamente na valorização e exposição sutil das formas femininas. A lycra foi muito utilizada na década de 70. Revolucionou os maiôs e sungas para a prática da natação e a partir da década de 80 passou a ser tendência nas roupas de ginástica, sobretudo as de academia. A partir dos anos 90, ao vestuário com fios lycra foram incorporados novos conceitos no vestir, no aspecto funcional e no desempenho. É um vestuário esportivo confortável e tecnológico na essência e bonito e charmoso na aparência.

- Supplex – Faz parte dos “tecidos inteligentes”. Por conter 5% de poliamida a mais que a lycra, esta malha permite uma maior aderência e não retém o suor. Há dois tipos: o mais denso, próprio para a confecção de Top's e Soutiens, e o “Supplex Light” é usado na fabricação de calças. Sua versatilidade lhe confere duplo uso: para malhar ou para passear.

Ladeira et al (2004) também cita algumas peças do vestuário esportivo que marcaram época:

- Bermuda – Esta peça do vestuário recebeu este nome, visto que na década de 30 e 40, o arquipélago das Bermudas era um balneário muito freqüentado pela elite. Como as leis locais não permitiam que as mulheres mostrassem as pernas, surgiu a moda das calças abaixo dos joelhos. Alguns modelos possuíam punhos. Desde então as bermudas fazem sucesso para

homens e mulheres. No vestuário esportivo foi bastante divulgada na década de 80, quando já eram feitas de lycra.

- Bustiê (top) – Peça de lycra ou Jerséy baseada no sutiã, sendo decotada e com as alças bem separadas, porém sem abotoamento nas costas. Produzido em diversas cores e modelos, o bustiê é peça muito usada com calça legging ou bermuda. Faz parte do vestuário esportivo feminino desde a década de 80, sendo que a partir do final do século passado passou a ser indispensável para exibir as curvas bem delineadas na ginástica de academia.

- Camiseta – Camisas de algodão em forma de T, com mangas curtas. Inicialmente eram usadas sob a farda no serviço militar, passou a ser usada pelos operários. A partir dos anos 60, as camisetas tornaram-se muito populares, sendo estampadas com slogans políticos, logotipos, comentários sociais ou marcas. Foi adotada pelos esportistas como uma peça indispensável para os treinamentos diários, sendo que na década de 70 a numeração usada era no tamanho exato, ou seja, era justa ao corpo. A camiseta de três listras na manga era a marca desejada.

- Camiseta regata – Peça de malha de algodão sem mangas, baseada numa roupa íntima masculina usada desde o século XIX. Durante curto período da década de 60 foi usada como peça externa ou sob jaquetas, no cenário esportivo masculino.

- Caneleiras – Tradicionalmente usada por bailarinas, são meias sem pé, compridas, de lã, calçadas em torno dos tornozelos para manter o calor do corpo antes, durante e após os exercícios. Eram encontradas em várias cores. Na década de 70, as caneleiras entraram em moda, sendo então usadas sobre as calças, principalmente nas aulas de ginástica. Essa moda persistiu até meados dos anos 80.

- Corsário – Calças de malha (lycra ou supplex) bem justa e com comprimento abaixo do joelho.

- Leggings – Calças justas de malha e com o comprimento até o tornozelo. Desde a Idade Média os leggings são usados para a proteção contra o frio nos países europeus. Nos anos 80, surgiram como peça da moda e pelo conforto e elasticidade passaram a fazer parte do vestuário esportivo, principalmente nas atividades de ginástica.

- Léotard (Collant) – Traja de uma só peça, de mangas compridas, usadas pela primeira vez no século XIX pelo trapezista francês Jules Léotard. O Léotard tem o decote afastado do pescoço, sendo ajustado entre as pernas por colchetes. Foi adotado por bailarinos e ginastas e, até os anos 50, era invariavelmente preto. Feitos de fibras sintéticas flexíveis e fortes entraram na moda esportiva na década de 70, associado ao interesse geral por ginástica e dança. Na década de 80 começaram a ser produzidos em diferentes cores e padronagens.

- Macaquinho – No início do século passado foi criado para ser utilizado como peça íntima, sendo adaptado ao estilo da roupa prevalecente. Na década de 80 foi muito popularizado. Hoje os macaquinhos são invariavelmente sumários e bem curtos. A partir da década de 90 tem sido feitos de tecidos sintéticos e multicoloridos. São muito utilizados nas academias de ginástica pelo público feminino.

- Meia-calça – Peça elástica que cobre os pés, as pernas e o corpo até a cintura. Foram lançadas no mercado da moda na década de 60 como alternativa para a meia fina. Na década de 70 a aceitação pelas mulheres já era satisfatória. Passou a ser produzida em fio 40, em diferentes cores e padronagens. Na moda esportiva, passou a ser uso obrigatório para as aulas de dança e Ginástica Rítmica Desportiva.

- Sapatilha – Sapatos leves que permitem a mobilidade dos pés, sendo mais utilizados por bailarinos e ginastas. Fabricado em pelica ou cetim, baixos, com solado de borracha aderente. Na década de 70 era peça obrigatória para as aulas de ginástica. Há ainda as chamadas “sapatilhas de ponta”, as quais possuem a extremidade (ponta) bem reforçada, e são usadas para dançar-se na ponta dos pés. Alguns modelos possuem um cordão que pode ser

puxado para criar um franzido em torno da ponta. Costuma ter fitas de cetim que são amarradas em forma de X em volta dos tornozelos.

- Sweatshirts – Camisetas de mangas longas, confeccionadas com moletom. Na década de 70 sweatshirts com o nome ou símbolo de universidades americanas tornaram-se uns populares vestuários esportivos.

- Short – Calça curta, a princípio um traje masculino, usado pelas mulheres desde os anos 20, todavia, em vários comprimentos, todavia como peça íntima. Esse traje se popularizou na década de 30 com o ciclismo. A partir da década de 60 eram associados a vários esportes e a partir da década de 70, passou a ser um traje informal.

- Training – Traje de duas peças usado por atletas durante o século XX confeccionado em algodão pesado e/ou fibras sintéticas. O modelo das calças é ajustado nos tornozelos e a cintura é dotada de elástico ou franzida com cordão. O blusão normalmente possui mangas compridas. Tem-se a variação do blusão com zíper na frente. Na década de 70, o training incorporou-se à indumentária informal feminina, posteriormente à masculina. É conhecido vulgarmente como abrigo ou macacão. A partir dessa época, esta indumentária tornou-se uma peça indispensável no vestuário esportivo do profissional de Educação Física. Normalmente apresentava listras verticais nas mangas e na lateral das pernas da calça.

A descoberta da atividade física, por parte do idoso, fez com que este notasse a necessidade de usar uma roupa esportiva, por ser a mais adequada para tal finalidade. A princípio, tinham uma certa vergonha, receio de usarem por não terem o costume de usar já que na infância, adolescência e no início da vida adulta não tiveram a oportunidade por conta da situação financeira, por não praticarem atividade física, por medo de serem ridicularizados pelos mais jovens e, no caso das idosas, muitas vezes os pais proibiam, dizendo que este tipo de roupa era apenas para homens. Hoje, através da atividade física, quebrou-se o tabu dos idosos quanto ao uso da roupa esportiva e o das pessoas em relação aos idosos esportistas.

Antes da realização de qualquer atividade física, deve-se escolher uma roupa esportiva adequada. Para tanto, Wagorn, Théberge e Orban (1993) apontam cuidados que se deve ter ao escolher a roupa apropriada para a realização de uma atividade física:

1) Tênis: À medida que envelhecemos, às vezes sofremos diversos problemas com os pés (por exemplo, joanetes, unhas encravadas), e um sapato adequado se torna ainda mais importante. Quando for comprar seus tênis, o idoso deve lembrar de:

- Comprar tênis com a parte superior macia e flexível e que possua uma língua bem acolchoada;
- Os dedos com artrites dificultam o amarrar dos calçados, por isso pode experimentar os tênis com tiras de velcro ou elásticas;
- Comprá-los à tarde, quando os pés estão distendidos ao máximo.

2) Meias: Devem estar sempre limpas e macias, com preferência para as de algodão e não de náilon, que aprisiona o calor e a umidade, provocando coceira ou irritação. Buracos nas meias causarão desconforto a seus pés, tanto quanto a pequena protuberância do remendo de uma meia às vezes podem provocar machucado.

Meias folgadas que não apertam os pés ou os tornozelos contribuirão para o conforto dos pés. Nunca usar liga ou elástico para segurar meias frouxas arriadas. Meias compridas incomodarão e farão sentir calor durante a prática de uma atividade.

3) Roupas: Roupa de malha ou moleton folgada é essencial. Novamente, o algodão é um tecido que possibilita melhor respiração e liberação do calor e umidade. O náilon não respira tão bem e pode produzir excesso de transpiração. Alguns blusões (para os dias frios) que são vestidos ou tirados pela cabeça não são indicados, pois são difíceis de pôr e tirar.

Os shorts não precisam combinar com a blusa, mas devem ser confortáveis. As calças ou shorts, em geral, têm elástico na cintura, e é crucial que essa cintura se aperte um pouco para que as calças não caiam. Mas não se deve apertar muito para não haver desconforto.

4) Roupas de baixo: Um programa de atividade física muitas vezes é rigoroso, por isso:

- Mulheres: podem usar um sutiã com suporte extra. Sutiãs com suporte de metal não são recomendáveis.
- Homens: podem utilizar um suporte atlético que os deixam mais à vontade durante a aula.

A escolha das roupas de baixo deve incluir artigos de algodão em vez de tecidos sintéticos, para que o calor e a umidade de seu corpo possam se liberar mais facilmente.

3.9 - Imagem corporal: conceitos

A imagem corporal é definida como sendo a “representação mental do corpo do indivíduo” (SCHILDER, 1999). O estudo da imagem corporal não é algo recente. Muitos autores vêm se interessando por esse tema, tanto que apareceram diversos conceitos sobre imagem corporal. Puga Barbosa (2003a), citada por Garcia (2008), cita alguns desses conceitos:

- Gorman (1969): “É o conceito de uma pessoa sobre seu corpo, o qual tem sido formado pelas interações e combinações perceptuais, consistindo em todo presente e passado de experiências sensoriais e combinações de todas as experiências e memórias”.

- McCrea, Summerfield e Rose (1982): “Refere-se ao corpo como uma experiência psicológica e foco de sentimentos, atitudes individuais em direção a si próprio, concerne às experiências individuais e subjetivas com seu corpo e a maneira pela qual estão organizadas.”

- Dolto (1984): “É a síntese de vida de nossas experiências emocionais, é cada momento, memória inconsciente de tudo vivido, relacional e ao mesmo tempo é atual, vivem em situação dinâmica”.

- Bernstein (1990): cita que “a imagem corporal, um fenômeno biopsicossocial, engloba a visão de nós mesmos, não apenas fisicamente, mas também fisiológica, social e psicologicamente”.

- Fallon (1990): “O modo como as pessoas se percebem, e igualmente importante, o modo como elas pensam que as outros a vêem. A imagem corporal é constantemente modificada pelo crescimento biológico, por traumas, e significativamente influenciada pelas circunstâncias de prazer e dor.”

- Craig e Caterson, citados por Anaruma (1995): “Estendem o conceito a dois pontos: 1) superfície, comprimento e figura postural do corpo; 2) atitudes, emoções e reações dos indivíduos em relação a seus corpos”.

- Barros (2001): “Somos nós mesmos relacionando-nos com o mundo e com as pessoas numa unidade corporal e, construindo, assim, uma nova imagem a cada momento. Simboliza nosso ser”.

- Tavares (2003): “É uma experiência em primeira pessoa, uma experiência muito especial, no sentido em que o objeto corresponde a nosso eu, dentro de aspectos conscientes e inconscientes”.

3.9.1 - Base fisiológica

Para Schilder (1999), a estrutura fisiológica é responsável pela anatomofisiologia que dispõem o arcabouço ósseo, muscular, nervoso, e hormonal em suas inter-relações particulares a cada indivíduo. Incluem-se nessa estrutura as contribuições geneticamente herdadas e as modificações sofridas pelas funções somáticas durante fases anteriores da vida do sujeito.

Segundo Puga Barbosa (2003a, p.51), a esfera fisiológica, que se evidencia da relação entre dados proprioceptivos, as percepções e as intenções motoras, destaca-se a importância da formação de imagens pelo cérebro, através do contato com o mundo. Essas reações ocorrem a todo o momento e quando elas estão prejudicadas, interferem na imagem que a pessoa tem de si.

Schilder (1999) aponta relatos de Head, onde foi constatado que quando a imagem virtual é mantida e a sensibilidade está prejudicada, ainda assim, é possível que o indivíduo diga exatamente onde foi tocado. Segundo Barros (2001), este é um caso de hipotonia, isto é, uma lesão cortical que leva a um distúrbio da sensibilidade e, conseqüentemente, a mudança da imagem corporal.

Segundo Tavares (2003), Schilder aponta que na audição e na visão, a percepção se encontra distante e separada da sensação (experiência no corpo) que nesses casos, é pouco importante. Com o tato, olfato e a gustação, a percepção e a sensação encontram-se mais próximas. Na formação da imagem corporal, o corpo e a mente sempre estarão associados, já que a modificação de um interfere na experiência do corpo. Um exemplo disso é o “membro fantasma.” Barros (2001) afirma que “em muitos casos de amputação, apesar de o membro ter sido retirado, há ainda a sensação de que ele existe. A maioria das pessoas sente dor, tem vontade de coçar, acha que pode movimentá-lo e em questão de segundos, esquece que não tem o membro” (p.81).

Com relação a isso, Schilder (1999) afirma que possuímos uma quantidade de imagens corporais quase ilimitadas. Provavelmente, a pessoa amputada tenta de uma maneira mais ou menos lúdica descobrir qual forma pode usar.

3.9.2 - Base social

A dimensão sociológica envolve tanto a relação existente entre as pessoas, como também da relação entre as imagens corporais das mesmas. Schilder (1994) afirma que a imagem corporal ultrapassa os limites do corpo, incorporando objetos – bengala, chapéu ou prótese, por exemplo – ou propagando-se no espaço – como a voz, as fezes, a urina e o sêmen – continuam parte da imagem corporal mesmo quando já estão espacialmente separados. Além disso, nossas emoções e pensamentos serão sempre sociais, pois se destinam a outras pessoas. É um intercâmbio que ocorre continuamente entre a nossa imagem corporal e a imagem corporal dos outros.

Isso não quer dizer que exista uma imagem corporal coletiva, mas sim que formamos nossa imagem corporal em contato com os outros. Barros (2001) acredita que, desta forma, ocorre um fenômeno ao qual Freud denominou de “exibicionismo”, que é a tendência de mostrar o corpo. Muitas vezes, as pessoas buscam meios de atrair a atenção dos outros. Surge, a partir daí, a relação do olhar e ser olhado, agradecer e ser agradado.

Barros (2001) defende que a imagem corporal pode ser lábil, ou seja, transitória, em constante mudança. Prova disso é que qualquer objeto que se conecte ao corpo em alguma extensão, é incorporado a ele. Um exemplo disso são as roupas, utilizadas para modificar a imagem corporal. Ao utilizá-la, objetivamos parecer mais jovens, bonitos, atraentes, etc. A partir disso, as trocas de imagem são mais constantes, onde podemos ter quantas imagens quisermos.

Outro objeto capaz de modificar nossa imagem corporal é o espelho. Para Chevalier e Gheerbrant (1999) o espelho reflete a verdade, a sinceridade, o conteúdo do coração e da consciência. É uma experiência real que traz emoções tanto positivas quanto negativas. Pessoas que se deparam frente a um espelho, entram em conflito, principalmente as que se encontram com excesso de peso. Barros (2001) cita uma lenda que mostra o fato de o espelho refletir uma imagem real, mas que se tornou tão obsessiva a ponto de nada mais ter

importância, a não ser a imagem refletia. É a lenda de Narciso. Ela mostra a obsessão em manter e mostrar uma imagem que julgamos ser bela e perfeita.

De acordo com Cash e Prusinsky (1990), tanto a beleza quanto a aparência física afetam as relações e exercem efeitos interdependentes nos processos interpessoais e intrapessoais. A imagem corporal é dependente de ambos. Para Barros (2001), é importante ressaltar que os fatores que fazem parte da imagem corporal só a fazem completa se todos estiverem unidos. Schilder (1999) afirma que “nossa imagem corporal só adquire suas possibilidades e existência porque nosso corpo não é isolado. Um corpo é, necessariamente, um corpo entre corpos. Precisamos ter outros à nossa volta”(p.311).

3.9.3 - Base Libidinal

Segundo Conegundes (2004), a estrutura libidinal é considerada como o conjunto de experiências emocionais, vivenciadas nos relacionamentos desde a gestação. Aqui o conceito de libido refere-se à quantidade de energia investida em determinado órgão ou função e liga-se indiretamente com o grau de satisfação que o indivíduo tem consigo mesmo. Quando criança, o interesse pelo próprio corpo é chamado, por Paul Schilder, de “libido oral autoerótica,” onde a criança leva tudo à boca para perceber as sensações advindas do objeto externo, inclusive partes de seu corpo.

Segundo Freud, citado por Tavares (2003), a fase oral é um período importante de experiências com a mãe; com o passar dos anos, os objetos de interesse (pessoas amadas, o próprio corpo, etc) adquire novos significados. Os genitais passam a ser a principal zona libidinal do corpo. Quando o desejo está aumentado, a zona erógena do corpo relacionada ao desejo estará no centro de sua imagem corporal. Esta fase precede ao Narcisismo.

Conforme Barros (2001), há outro fator importante na determinação da imagem corporal: a dor. Quando sofremos uma dor orgânica (uma dor fisicamente percebida), nossa estrutura libidinal modifica-se imediatamente. A energia volta-se para a parte doente, sobrecarregando-a de libido narcisista. Preocupamo-nos mais com a nossa sensação do que com o objeto que nos causou a dor. Essa sensação influenciará na formação de nossa imagem corporal que, aliado ao fator psicológico, coloca nossa perspectiva de corpo e mundo de forma a desconectar-se do outro, que antes se integrava à nossa imagem.

Ainda, segundo Barros (2001), com o sofrimento da dor, vem a doença, que altera fundamentalmente a nossa imagem corporal. As pessoas, muitas vezes, se utilizam da doença para serem o centro das atenções. Este é o benefício da doença: é sedutora até certo ponto, mas é perversa por outro lado, porque as mudanças que podem ocorrer na imagem corporal são, em muitos casos, drásticas, causando extremo desconforto ao doente.

3.10 - Influência da atividade física na imagem corporal de envelhecetes

O envelhecimento na sociedade atual está carregado de estereótipos associados apenas nos declínios físicos. A imagem corporal durante a velhice pode sofrer então distorções devido à visão negativa em relação à velhice (GALLAHUE; OZMUN, 2001; NERI, 2001; OKUMA, 1998; SIMÕES, 1998). Outro fator que pode influenciar na imagem corporal dos idosos é a mídia. Estudos como o de Bedford e Johnson (2006), demonstram forte relação entre a mídia e a insatisfação com a imagem que se tem do corpo.

Para Matsuo et al (2007), o movimento corporal assume um papel fundamental nesse processo de reconstrução dessa imagem, para o reconhecimento do próprio corpo e para a comunicação com o mundo externo. Isto porque é através da experiência com o corpo que podemos obter novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma

imagem corporal íntegra, possibilitando melhor adaptação do corpo ao espaço que vive. Monteiro (2003) afirma que o idoso, cujo corpo está limitado de expressão corporal, pode sofrer “apagamentos”, gerando lacunas na imagem corporal. E para o preenchimento dessas lacunas o movimento adquire um papel fundamental.

Okuma (1998) destaca a atividade física como essencial para ampliar o conhecimento do corpo, especialmente no caso de idosos, entre outros benefícios, o de reconhecer os limites e especificidades do corpo envelhecido. O exercício pode auxiliar segundo McAuley et al (1995) e McAuley et al (1997), a auto-estima, a eficácia e a percepção de si, fatores importantes na reestruturação da imagem corporal.

Balestra (2002) relaciona a atividade física às melhoras na percepção da imagem corporal em idosos Federici (2004) em um estudo verificou que, além de uma melhor percepção do envelhecimento, modificações positivas na imagem corporal de idosos que freqüentaram um programa de atividades físicas.

Estudos mostram que idosos que não praticavam atividades físicas idealizavam uma imagem corporal muito mais magra do que a que consideram real. Isso pode ser causado pelos valores impostos pela sociedade, que está sendo veiculada pelos meios de comunicação (mídia) e privilegia um corpo jovem, magro e perfeito (AUGRAS apud OKUMA, 1998; CASH; PRUZINSKI, 2002).

A prática corporal contribui, não só na experimentação do corpo (autoconhecimento corporal), mas também potencializando melhoras nas capacidades físicas e funcionais, fazendo com que os idosos se percebam capazes fisiológica, cognitiva e emocionalmente, melhorando a auto-estima. Esses efeitos positivos da atividade física podem ampliar as potencialidades e a visão sobre o envelhecimento desses idosos, e assim modificar o conceito que se tem sobre seu corpo, reconstruindo sua imagem corporal sem lacunas (FEDERICI, 2004).

Segundo Matsuo et al (2007), a atividade física de forma sistematizada, visando a experimentação corporal e a busca da autonomia pelos sujeitos, pode possibilitar melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, visto que podem auxiliar na melhor compreensão das suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais.

4 - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos com os sujeitos acadêmicos da 3ª idade adulta, os quais participam de um programa de educação para o envelhecimento na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), que tem como núcleo central de ações a Educação Física Gerontológica. Analisamos a imagem corporal a partir de roupas esportivas nas perspectivas quantitativa e qualitativa.

Os resultados de ordem quantitativa serão apresentados no formato de Tabelas com estatística descrita de frequências para melhor visualização dos fenômenos estudados. Quanto às questões qualitativas, a apresentação destas será feita a partir da análise de conteúdo de Bardin (1991). Portanto, trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa, objetivando verificar os elementos mais comuns da imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM com no mínimo 3 anos de participação no PIFPS-U3IA: disciplinas, maiores de 60 anos, através de entrevista minuciosa entre o antes do uso e a perspectiva futura desse uso.

4.1 – Elementos mais comuns sobre o uso e opiniões sobre roupas esportivas

O primeiro resultado na Tabela 1 revela que, quando perguntados sobre que roupas esportivas conheciam, os acadêmicos da 3ª. Idade adulta destacaram a bermuda, a camiseta, o tênis, a camisa/blusa e o short como os mais conhecidos. As roupas esportivas que foram citadas, geralmente, durante a prática de uma atividade física, são aquelas mais usadas.

Tabela 1 - Lista de roupas esportivas

| Roupas | F |
|--------------|----|
| Bermuda | 18 |
| Camiseta | 15 |
| Tênis | 15 |
| Camisa/blusa | 14 |
| Short | 12 |
| Outros | 7 |

Isso demonstra que os acadêmicos da 3ª idade adulta se vestem adequadamente para a prática de exercícios, de acordo com a posição de Ladeira et al (2004) quando destaca que: trata-se de um modo característico de as pessoas se vestirem para a prática da atividade física.

Na Tabela 2, verificamos as roupas esportivas que os sujeitos mais usam, se assemelham às roupas esportivas que eles mais conhecem. A única mudança refere-se ao aparecimento da calça lycra entre as mais usadas, no lugar do short. Ainda concordamos com Ladeira et al (2004), se referindo a roupas esportivas que por muitas vezes, transcendem os muros das quadras, as paredes das academias e chega até as ruas.

Tabela 2 - Roupas esportivas que usa

| Roupas | F |
|--------------|----|
| Bermuda | 18 |
| Camisa/blusa | 12 |
| Camiseta | 12 |
| Tênis | 11 |
| Calça lycra | 7 |
| Outros | 6 |

Esse panorama modificou-se bastante, quando foi pedido para que os acadêmicos da 3ª idade adulta remontassem ao seu passado e lembrassem que roupas esportivas usavam. Durante a infância (Tabela 3), a bermuda, o short e a camiseta eram utilizados, porém, com menos frequência. Nessa época, a maioria dos hoje acadêmicos da 3ª idade adulta entrevistados não usavam nenhum tipo de roupa esportiva, ou pelo fato de não praticarem nenhuma atividade física, ou pelos costumes da época, pois foi declarado que o pai proibia o uso (no caso das idosas), ou por haver pouca oferta de roupas esportivas para compra, já que

alguns não nasceram na capital e sim no interior dos respectivos estados de origem, e a condição financeira era outro empecilho para a aquisição e uso de roupa esportiva. Como citado acima, a proibição do uso de roupas esportivas, por parte dos pais, em relação às filhas, fez com que estas utilizassem, durante a infância, o vestido, tanto que essa peça do vestuário feminino, mesmo não sendo roupa esportiva, foi uma das lembradas.

Tabela 3 - Roupas esportivas que usava na infância

| Roupas | F |
|---------|----|
| Nenhuma | 21 |
| Vestido | 11 |
| Bermuda | 5 |
| Short | 5 |
| Camisa | 4 |
| Outros | 9 |

Avançando, cronologicamente, chegamos à juventude (Tabela 4), mas o quadro permanece estático com grande pontuação do item “Nenhuma.” Mesmo havendo redução na frequência, maioria dos hoje acadêmicos da 3ª idade adulta, ainda não usavam nenhuma roupa esportiva, por conta dos motivos já mencionados anteriormente. O uso do vestido pelas mulheres destaca-se novamente durante a juventude e surge entre esses dois, a calça comprida, que não pode ser considerada, propriamente, uma roupa esportiva. A bermuda e a camiseta, apesar do aumento do uso, aparecem de forma tímida durante esse período.

Tabela 4 - Roupas esportivas que usava na juventude

| Roupas | F |
|----------------|----|
| Nenhuma | 11 |
| Calça comprida | 8 |
| Vestido | 7 |
| Bermuda | 6 |
| Camiseta | 6 |
| Outros | 7 |

A situação em relação à utilização de roupas esportivas começa a mudar após os 30 anos (Tabela 5). A partir desse momento da vida dos hoje acadêmicos da 3ª idade adulta, que se encontravam no auge da idade adulta, talvez acordaram para a importância da prática de exercícios que, conseqüentemente, requeriam o uso de roupas apropriadas – esportivas.

Começam a se destacar a bermuda e a calça, entretanto, ainda havia algumas dessas pessoas que não usavam nenhuma roupa esportiva, vindo a utilizar mais tarde, quando iniciaram sua participação no Programa (PIFPS-U3IA).

Tabela 5 - Roupas esportivas que usava após os 30anos

| Roupas | F |
|-------------------|----|
| Bermuda | 12 |
| Calça | 9 |
| Nenhuma | 8 |
| Depois do projeto | 7 |
| Camisa/blusa | 6 |
| Outros | 8 |

A partir do momento em que os acadêmicos da 3ª idade adulta começaram a utilizar a roupa esportiva, estes passaram a ter certas preferências por determinadas peças de roupa (Tabela 6). Nesse aspecto, destaca-se a bermuda, com grande aceitação entre aqueles entrevistados, seguida da complementação de todo o traje esportivo, camisa/camiseta e tênis.

Tabela 6 – Roupas esportivas preferidas

| Roupas | F |
|----------------|----|
| Bermuda | 23 |
| Camiseta | 12 |
| Camisa/blusa | 11 |
| Tênis | 7 |
| Calça comprida | 5 |
| Outros | 5 |

Considerando uma maior variedade de roupas esportivas (por nós propostas), a partir da Tabela 7 veremos a opinião dos acadêmicos da 3ª idade adulta em relação à vários itens do vestuário esportivo, tais como: tênis, meia, bermuda, short, short de banho/maiô, calça de meia/moleton, camisa de meia com manga, camisa de meia sem manga, boné, viseira, testeira, munhequeira, joelheira, tornozeleira, touca de natação, óculos de natação, bolsa e mochila.

Para a realização de qualquer atividade física, a utilização de um calçado adequado para tal finalidade é muito importante por vários motivos. Isso fica evidente quando

analisamos as opiniões dos acadêmicos da 3ª idade adulta referentes ao uso do tênis (Tabela 7). De um modo geral, as respostas apontam para uma visão positiva quanto ao uso deste calçado, onde grande parte considera-o muito bom. Destaca-se ainda o conforto proporcionado pelo tênis durante uma caminhada ou outro exercício físico qualquer, a proteção que este oferece contra quedas e outros acidentes, além da sua importância.

Tabela 7 – Tênis

| Respostas | F |
|-------------|----|
| Muito bom | 11 |
| Confortável | 10 |
| Legal | 6 |
| Protege | 6 |
| Importante | 5 |
| Outros | 20 |

Como podemos ver, o tênis tem grande importância na vida dos acadêmicos da 3ª idade adulta praticante de atividade física. Isso pode ser aplicado à utilização da meia, já que, como observamos na Tabela 8, ela é um complemento do tênis, não devendo ser usados separadamente. É um item do vestuário esportivo considerado, pelos acadêmicos da 3ª idade adulta, bonito, bom de usar. Para eles, a utilização do tênis sem meia é algo deselegante, feio. Além de bonito, a meia, juntamente com o tênis, na opinião dos acadêmicos da 3ª idade adulta, protege mais o pé, por isso deve ser usada.

Tabela 8 – Meia

| Respostas | F |
|-----------------------|----|
| Tênis sem meia não dá | 8 |
| Gosta | 7 |
| Tem que usar | 7 |
| Bom | 4 |
| Bonito | 4 |
| Outros | 17 |

A bermuda, como já visto na Tabela 6, é uma das roupas esportivas preferidas pelos idosos. Isso se evidencia na tabela 9, onde os idosos gostam da bermuda, usam-na, acham bom. A única restrição feita refere-se ao comprimento da bermuda que, para algumas, deve ser abaixo do joelho. Esse pudor quanto à exposição do joelho pode ser fruto da proibição de roupas mais curtas e apertadas, como a roupa esportiva, por parte dos pais, na infância e na juventude e por conta das mudanças físicas decorrentes da idade.

Tabela 9 – Bermuda

| Respostas | F |
|------------------------|----|
| Gosta | 12 |
| Usa | 5 |
| Bom | 4 |
| Gosta abaixo do joelho | 4 |
| Muito legal | 3 |
| Outros | 12 |

Com relação ao short, verificamos certa aversão quanto ao seu uso, por se tratar de uma roupa que “cola” no corpo. Esse tipo de roupa que define o corpo, geralmente, não tem grande aceitação entre pessoas da terceira idade. Na Tabela 10, isso fica claro, onde se destaca o não uso do short, que para as acadêmicas da 3ª idade adulta, é uma roupa adequada para pessoas mais jovens. Assim como para o uso da bermuda, o short também está submetido ao tamanho, pois só é utilizado se o mesmo não for curto, ou seja, se este se encontrar à nível do joelho, ou abaixo.

Tabela 10 - Short

| Respostas | F |
|---------------------------------|----|
| Não usa | 7 |
| Só abaixo do joelho | 7 |
| Adequado p/ pessoas mais jovens | 6 |
| Não gosta | 6 |
| Curto, não gosta | 5 |
| Outros | 10 |

Essa restrição, quanto ao uso da bermuda e do short, não se aplica ao short de banho/maiô (Tabela 11), que é uma peça de roupa que os acadêmicos da 3ª idade adulta gostam, usam e acham-na ideal para um banho. Alguns afirmam que após terem entrado para o projeto, passaram a usar o short de banho/maiô por conta das disciplinas ministradas na água, como a Hidromotricidade Gerontológica e a Natação Gerontológica, e também pela oferta de passeios e viagens, tanto no Brasil quanto no exterior. Com as aulas diárias e os frequentes passeios algumas acadêmicas da 3ª idade adulta perderam um pouco da vergonha e resolveram aderir ao biquíni duas peças, também chamado de suquíni, demonstrando, com isso, um bem-estar quanto ao corpo que possuem.

Tabela 11 – Short de banho/maiô

| <u>Respostas</u> | <u>F</u> |
|----------------------------|----------|
| Bom para o banho | 13 |
| Gosta | 9 |
| Usa | 5 |
| Maiô é melhor | 4 |
| Prefere biquíni duas peças | 4 |
| Outros | 8 |

A utilização da calça de meia/moleton (Tabela 12) por parte dos acadêmicos da 3ª idade adulta, divide opiniões, pois 12 (doze) alegam não gostar e 10 (dez) admitem gostar. Para os que não gostam de usá-la, o principal motivo apontado faz referência ao clima da cidade de Manaus que, na maior parte do tempo, é quente, e isso acaba incomodando o idoso, que sentirá mais calor. Alguns daqueles que gostam da calça de meia/moleton afirmam que é bom, principalmente quando está frio.

Tabela 12 – Calça de meia/moleton

| <u>Respostas</u> | <u>F</u> |
|-----------------------------------|----------|
| Não gosta | 12 |
| Gosta | 10 |
| Não é adequado por conta do clima | 5 |
| Bom | 3 |
| É quente | 3 |
| Outros | 9 |

Diferentemente da calça de meia/moleton, a camisa de meia com manga (Tabela 13) é uma das roupas esportivas preferidas pelos idosos. Grande parte (vinte e dois) admite gostar, porém o fator clima novamente é lembrado, onde a camisa de meia com manga é considerada uma roupa que esquenta, por conta disso, alguns confessam não gostar de usá-la.

Tabela 13 – Camisa de meia com manga

| <u>Respostas</u> | <u>F</u> |
|--------------------|----------|
| Gosta | 22 |
| Não gosta | 8 |
| Esquenta | 2 |
| Atrapalha, mas usa | 1 |
| Bonita | 1 |
| Outros | 3 |

Para aqueles que não gostam da camisa de meia com manga, a preferência é pela camisa de meia sem manga (Tabela 14), novamente por conta da temperatura elevada na cidade de Manaus, que incomoda os acadêmicos da 3ª idade adulta, fazendo-os optar pelo uso desta. Consideram-na uma boa roupa esportiva, por isso alguns gostam de usá-la. Outros, mesmo usando não gostam, principalmente se for uma camisa com muito decote.

Tabela 14 – Camisa de meia sem manga

| <u>Respostas</u> | <u>F</u> |
|--------------------|----------|
| Prefere | 11 |
| Não gosta | 5 |
| Usa, mas não gosta | 5 |
| Bom | 4 |
| Gosta | 4 |
| Outros | 4 |

De acordo com a tabela 15, o boné, para os acadêmicos da 3ª idade adulta, é sinônimo de proteção, principalmente contra o sol e a chuva, durante um passeio ou uma atividade

física ao ar livre. Ainda assim, o seu uso não é algo tão comum, mesmo reconhecendo-se sua importância, tanto que alguns admitem não usá-lo.

Tabela 15 - Boné

| Respostas | F |
|-----------|----|
| Protege | 17 |
| Gosta | 7 |
| Não gosto | 7 |
| Não uso | 7 |
| Uso | 4 |
| Outros | 6 |

Quando perguntados sobre o que achavam sobre a viseira (Tabela 16), alguns dos acadêmicos da 3ª idade adulta confessaram não saber o que era. Esse pode ser o motivo apontado para aqueles que nunca usaram, por não saber para o que servia e também pela situação financeira que não permitia a compra da viseira. Após o acadêmico pesquisador explicar do que se tratava, alguns afirmaram não gostar da viseira por ela deixar a cabeça descoberta, não protegendo do sol. Para os acadêmicos da 3ª idade adulta, ela serve apenas como proteção para os olhos contra o sol.

Tabela 16 – Viseira

| Respostas | F |
|------------------|----|
| Não gosta | 10 |
| Não sabe o que é | 9 |
| Protege | 7 |
| Nunca usei | 6 |
| Bom/muito bom | 3 |
| Outros | 6 |

O desconhecimento em relação à viseira, também se aplica à testeira (Tabela 17), onde grande parte admitiu não saber o que era. Novamente, o acadêmico pesquisador explicou para o acadêmico da 3ª idade adulta sobre o que se tratava a testeira. Depois disso, alguns afirmaram não gostar de usá-la, outros nunca chegaram a usar, mesmo gostando e achando

bonito nos outros. Para eles, a testeira tem como função principal, proteger os olhos do suor que escorre da testa.

Tabela 17 – Testeira

| Respostas | F |
|--------------------------|----|
| Não sabe o que é | 12 |
| Não gosta | 11 |
| Nunca usou | 11 |
| É bonito nos outros | 3 |
| Protege os olhos do suor | 3 |
| Outros | 6 |

Assim como ocorreu com a viseira e a testeira, novamente houve acadêmicos da 3ª idade adulta que não sabiam o que era a munhequeira (Tabela 18), porém a frequência foi menor do que nas tabelas anteriores. Destaca-se a importância que ela representa para os acadêmicos da 3ª idade adulta, no que se refere à proteção que ela proporciona ao punho. É considerada necessária durante a prática de algum esporte, principalmente os que se utilizam da mão, como o Gerontovoleibol (voleibol da terceira idade). Alguns admitiram nunca terem usado, por não ter havido a necessidade. A frequência daqueles que não gostam, em relação às tabelas anteriores, também diminuiu.

Tabela 18 – Munhequeira

| Respostas | F |
|--------------------------------|----|
| Importante p/ proteger o punho | 16 |
| Bom para jogo | 6 |
| Nunca usou | 6 |
| Não sabe o que é | 5 |
| Não gosta | 4 |
| Outros | 7 |

Conforme a Tabela 19, vemos que o uso da joelheira, principalmente na terceira idade, é imprescindível, por diversos fatores. O principal fator apontado é a proteção que a joelheira dá, no caso de haver quedas, algo comum com pessoas em processo de envelhecimento e a proteção ao joelho. Além da proteção, a joelheira é utilizada como uma forma de amenizar a dor, decorrente de reumatismo, artrose, etc. É considerado um item indispensável para aqueles

que praticam algum esporte com bola. Por conta disso, a joelheira é considerada como sendo bom/muito bom, principalmente para os idosos, independente se estes praticam ou não alguma atividade.

| Respostas | F |
|--------------------|----|
| Protege das quedas | 11 |
| Protege o joelho | 7 |
| Bom/muito bom | 6 |
| Ameniza a dor | 5 |
| Bom para quem joga | 5 |
| Outros | 3 |

Novamente, a proteção foi lembrada pelos acadêmicos da 3ª idade adulta quando foi perguntado a estes, a sua opinião sobre a tornozeleira (Tabela 20). Para eles, a tornozeleira protege o pé de torções, durante a prática esportiva, por isso é considerada importante, mesmo para quem não usa. Porém, a maioria afirmou nunca ter usado, por não ter havido a necessidade. Para alguns, esta deve ser utilizada somente por pessoas que precisam realmente.

| Respostas | F |
|----------------------|----|
| Nunca usou | 11 |
| Protege | 9 |
| Acha importante | 7 |
| Só p/ quem necessita | 3 |
| Legal | 3 |
| Outros | 3 |

Na Tabela 21, observamos o ponto de vista dos acadêmicos da 3ª idade adulta em relação à touca de natação. Para a maioria, a touca é importante, pois evita que o cabelo caia na piscina e, conseqüentemente, entupa o ralo. Além disso, serve como proteção para os cabelos, principalmente contra o sol e contra o cloro, que resseca o cabelo, e ajuda a segurar o

cabelo para que este não caia no rosto e atrapalhe durante a natação. Por tudo isso, a touca de natação é considerada como algo higiênico

Tabela 21 – Touca de natação

| Respostas | F |
|----------------------------------|----|
| Importante p/ não cair cabelo | 17 |
| Protege | 14 |
| Bom/muito bom | 5 |
| Bom p/ o cabelo não cair na água | 4 |
| É higiênico | 2 |
| Outros | 4 |

A utilização dos óculos de natação (Tabela 22), segundo os acadêmicos da 3ª idade adulta, tem como objetivo proteger os olhos contra a luminosidade provocada pelo reflexo do sol na água e, fundamentalmente, contra o contato com o cloro presente na água, que acaba irritando os olhos, deixando-os vermelho. Alguns admitiram nunca terem usado, mas não foi esquecida a importância que ele tem quando estamos nadando. Mesmo assim, houveram aqueles que afirmaram não gostar de usar por ter o costume, o que acaba incomodando quando é utilizado. Além destes, tivemos outros que alegaram não usar os óculos de natação por não nadarem mais, devido à problemas de vista, que necessitaram de intervenção cirúrgica.

Tabela 22 – Óculos de natação

| Respostas | F |
|--------------------------------|----|
| Protege os olhos | 17 |
| Nunca usei | 6 |
| Importante | 5 |
| Não gosta | 4 |
| Não nado por problema de vista | 3 |
| Outros | 3 |

Conforme a Tabela 23, verificamos que a bolsa é um item indispensável para os acadêmicos da 3ª idade adulta da Ufam, pois é aonde trazem tudo o que precisam como o

copo, roupa para atividades na água, documentos, etc. Por conta disso, é considerada de grande importância pelos acadêmicos da 3ª idade adulta que saem de suas casas para fazer exercícios físicos.

Tabela 23 – Bolsa

| Respostas | F |
|-------------------|---|
| É onde trago tudo | 8 |
| Importante | 6 |
| Tem que ter | 6 |
| Bom/muito bom | 5 |
| Gosta | 4 |
| Outros | 5 |

Diferentemente da bolsa, considerada essencial, a mochila (Tabela 24) não tem uma grande aceitação entre os acadêmicos da 3ª idade adulta que preferem aquela em relação a esta. Para eles, a mochila prejudica a coluna por ser mais pesada, por esse motivo não gostam, mas reconhecem que nela é possível levar mais objetos. Consideram-na bonita de ver, somente nas pessoas mais jovens.

Tabela 24 - Mochila

| Respostas | F |
|-----------------|----|
| Prefere a bolsa | 20 |
| Não gosta | 10 |
| Bom | 5 |
| Nunca usei | 5 |
| Bonito ver | 3 |
| Outros | 5 |

Os resultados obtidos com a entrevista serão apresentados conforme as respostas que foram dadas, através de categorias, referentes às questões qualitativas presentes no roteiro de entrevista.

4.2 – Elementos mais comuns da imagem corporal sobre o uso de roupas esportivas

No Quadro I, são apresentadas diferentes perspectivas referentes ao uso de roupas esportivas por parte dos acadêmicos da 3ª idade adulta. As mesmas foram divididas em categorias e subcategorias, com suas respectivas definições:

CATEGORIA 1 – *Algum tempo que não usava roupa esportiva.* Refere-se à períodos da vida em que o acadêmico da 3ª idade adulta não utilizou qualquer espécie de roupa esportiva.

CATEGORIA 2 – *Conceito de roupa esportiva.* Corresponde à opinião dos idosos sobre o que seja roupa esportiva.

CATEGORIA 3 – *Sensação do uso de roupa esportiva no PIFPS-U3IA.* Trata-se de que forma os acadêmicos da 3ª idade adulta se sentiram ao ingressar no PIFPS-U3IA e ter que usar roupa esportiva.

CATEGORIA 4 – *Opinião dos familiares.* Aborda o ponto de vista de parentes quanto ao uso de roupas esportivas pelos idosos, segundo os mesmos.

CATEGORIA 5 – *Opinião dos vizinhos.* Reflete o pensamento de pessoas que moram próximo ao idoso acadêmico, vendo-o utilizar roupa esportiva.

CATEGORIA 6 – *Opinião dos colegas.* Refere-se ao modo como os participantes do PIFPS-U3IA viram e receberam o idoso.

CATEGORIA 7 – *Adaptação à roupa esportiva no meio social.* Diz respeito ao modo como o acadêmico da 3ª idade adulta se sente após já está usando a roupa esportiva durante um tempo.

CATEGORIA 8 – *Roupas esportivas que não usaria.* Engloba a categoria referente a que roupas esportivas o idoso acadêmico não usaria, justificando-se.

CATEGORIA 9 – *Aquisição de roupas esportivas.* Essa categoria retrata de que maneira o idoso acadêmico adquire suas roupas esportivas.

CATEGORIA 10 – *Colegas usando roupa esportiva*. Reflete a opinião dos idosos quanto ao uso de roupas esportivas por parte dos outros acadêmicos do PIFPS-U3IA.

CATEGORIA 11 – *Mensagem sobre o uso de roupas esportivas*. Recado dos acadêmicos da 3ª idade adulta sobre a utilização de roupas esportivas para quem pratica algum tipo de atividade física.

Quadro 1 – Diferentes perspectivas sobre a utilização de roupas esportivas por parte de idosos participantes do PIFPS-U3IA/UFAM

| CATEGORIAS | SUBCATEGORIAS |
|---|------------------------------|
| 1. Algum tempo que não usava roupa esportiva | Sim Não |
| 2. Conceito de roupa esportiva | De jogo Comodidade |
| 3. Sensação do uso de roupa esportiva no PIFPS-U3IA | Vergonha Muito bem |
| 4. Opinião dos familiares | Apoio Indiferença |
| 5. Opinião dos vizinhos | Desinteresse Incomodados |
| 6. Opinião dos colegas | Acolhida Gostaram |
| 7. Adaptação à roupa esportiva no meio social | Bem Normal |
| 8. Roupas esportivas que não usaria | Short Não tem |
| 9. Aquisição de roupa esportiva | Pessoalmente Ganha |
| 10. Colegas usando roupa esportiva | Bonito Preferência |
| 11. Mensagem sobre o uso de roupas esportivas | Importante Imprescindível |

4.2.1 - Algum tempo que não usava roupa esportiva

De acordo com o Quadro 1, na categoria 1, relacionada à períodos da vida que não usava roupa esportiva, os acadêmicos da 3ª idade adulta tinham a opção de responder positivamente (SIM) ou negativamente (NÃO).

Para aqueles que responderam “sim”, podemos destacar dois motivos principais: a não-prática de esporte e a proibição por parte da família. Há algumas décadas atrás, a realização de exercícios físicos não era algo tão comum, devido ao estilo de vida que as pessoas tinham, como podemos ver:

No tempo que a gente era jovem, não praticava esporte. (S19)

Esse quadro só veio mudar anos depois com o fenômeno “Esporte Para Todos” favorecendo a participação de todos (deficientes, doentes e idosos). Segundo Oliveira (2004), hoje as pessoas estão redescobrimo o valor dos exercícios.

Outro motivo relatado do não-uso de roupas esportivas durante algum tempo da vida foi a proibição da família – pai e mãe. Isso fica claro com a afirmação:

Se fosse usar roupa mais apertada, pai e mãe não deixavam. (S17)

As coisas eram mais pra homem. (S19)

Para Embacher (1996) a opinião dos familiares funciona como uma espécie de filtro que selecionava o que podia e o que não podia ser vestido. A partir da década de 60 e 70, com a revolução feminista, as mulheres conquistaram cada vez mais espaço, inclusive no campo da moda onde, segundo Vieira (2003), o encurtamento das roupas está diretamente relacionado com a liberação das mulheres. Nesse contexto, Knijnik e Simões (2000) afirmam que o esporte e a atividade física e recreativa tornaram-se fatores que impulsionaram as mulheres, em relação à sua liberação. Aqueles que responderam “não” afirmaram sempre ter usado esse tipo de roupa.

4.2.2 - Conceito de roupa esportiva

Na categoria 2, a expressão “de jogo” foi considerada como sendo o conceito de roupa esportiva. Notamos, a partir disso, que os acadêmicos da 3ª idade adulta apresentam uma visão reduzida quanto ao uso da roupa esportiva, associando-a unicamente ao esporte, ao jogo, diferente de Ladeira et al (2004) que conceituam-na como uma roupa utilizada para a

prática de atividade física, que pela sua praticidade, vem sendo transformada em roupas urbanas.

Outro indicativo foi a “comodidade”, sensação de bem-estar e conforto. Isso se assemelha ao que Embacher (1996) encontrou, ao pesquisar sobre a importância do vestuário no desenvolvimento da identidade do sexo feminino, onde o vestuário pode representar uma sensação de liberdade.

4.2.3 - Sensação do uso de roupa esportiva no PIFPS-U3IA

Na categoria 3, a “vergonha”, sentimento de pudor e timidez, foi apontada como a principal sensação tida pelos acadêmicos da 3ª idade adulta quando estes passaram a utilizar a roupa esportiva no PIFPS-U3IA, conforme relatado:

Se eu te disser que eu vinha de saia e vestia a roupa aqui, tu não acredita. Tinha vergonha. O pessoal ia me olhar, porque ela marca o nosso corpo. No início me sentia envergonhada. (S27)

Quanto à isso, Guthrie e Castelnuovo (1994) afirmam que a vergonha é um sentimento vivenciado a partir da experiência corporal no mundo. Em pessoas da terceira idade isso pode resultar em sensações de inferioridade e vulnerabilidade.

Alguns admitiram sentirem-se “muito bem”, a partir do momento em que iniciaram no Programa e começaram a usar roupa esportiva. Essa sensação pode ser resultado da iniciação à prática de uma atividade física na qual o acadêmico sente prazer em participar.

4.2.4 - Opinião dos familiares

Na categoria 4, referente à opinião dos familiares quanto ao uso de roupas esportivas por parte dos acadêmicos da 3ª idade adulta, o resultado apontou o “apoio”, sensação de aprovação, como a opinião mais comum dentre os familiares. Isso pode ser confirmado através das afirmações feitas:

Sempre ajudaram. Me dão o maior apoio. Na época que a gente tá nas danças, eles vão lá, gritam, incentivam. (S27)

Outros apontam para o fato de que os familiares não se manifestaram nem contra nem a favor do uso de roupa esportiva, apenas questionando se era necessário usar tais roupas, demonstrando certa “indiferença” quanto à esse aspecto.

4.2.5 - Opinião dos vizinhos

A categoria 5 envolve a opinião dos vizinhos para com acadêmicos da 3ª idade adulta que utilizam a roupa esportiva. A resposta mais citada foi o “desinteresse”, ou seja, despreendimento quanto ao modo de vestir dos acadêmicos da 3ª idade adulta. Isso reflete o que acontece na sociedade atual onde, segundo Simões (1998), os estilos e modas são voltados para um público mais jovem e aqueles que têm mais idade, são esquecidos, no que se refere à confecção de roupas esportivas. No entanto, alguns relatam que os vizinhos se sentiram “incomodados” quando aqueles modificaram a forma de se vestir, como podemos observar:

Não deixam de falar. Se incomodavam muito. (S3)

Isso pode ser explicado pela adoção de um estilo de vida ativo, por parte dos idosos, que adquirem uma maior autonomia que, para Embacher (1996) leva-o ao desenvolvimento de um estilo próprio de se vestir, capaz de expressar o que ele está-sendo, o que acaba incomodando as pessoas residentes próximas ao acadêmico da 3ª idade adulta.

4.2.6 - Opinião dos colegas

Na categoria 6, a opinião dos colegas foi positiva, fazendo com que os acadêmicos do PIFPS, ao iniciarem sua participação no mesmo, fossem bem “acolhidos”. Alguns afirmaram:

Me senti bastante acolhida, tanto por parte das colegas quanto por parte dos professores, coordenadores, até pelo pessoal da cantina. (S6)

Para Mello e Souza (1987), essa integração do indivíduo com o grupo é função da moda – no caso, a esportiva. Isso se confirma quando é mencionado que aqueles que já participavam do PIFPS-U3IA, “gostaram” de ver novos acadêmicos da 3ª idade chegando e utilizando roupa esportiva. Para Knijnik e Simões (2000), a opinião dos outros é de fundamental importância para o delineamento da imagem corporal, pois esta é formada a partir da interação social que, na sua ausência, dificulta o conhecimento do corpo.

4.2.7 - Adaptação à roupa esportiva no meio social

Na categoria 7, os acadêmicos alegam se sentirem “bem” em relação à adaptação ao uso da roupa esportiva no ambiente social:

Me sinto bem. Eu nem percebo. Vou daqui pra outro lugar com ela. Tô nem aí, já me acostumei. (S17)

Isso, segundo Schilder (1999) citado por Cabral (2007), é um aspecto positivo da interação dos níveis fisiológico, libidinal e social da imagem corporal.

Já outra parte considerou esse processo como sendo algo “normal”:

Me sinto normal como qualquer outra pessoa. (S4)

Demonstrando não ter havido diferença entre o antes e o depois de usar roupas esportivas.

4.2.8 - Roupas esportivas que não usaria

A categoria 8 apresenta as roupas esportivas que os acadêmicos da 3ª idade adulta não utilizariam. Dentre várias, a mais citada foi o “short”, pois para as acadêmicas da 3ª idade, já que é uma peça do vestuário feminino, o short não é adequado para pessoas com mais idade conforme foi declarado:

Eu já tenho 65 anos e eu acho que o short não é mais pra eu usar. Não me sinto bem. (S17)

Diferentemente destas, há aqueles que admitem “não tem” nenhuma roupa esportiva que não usariam, mostrando com isso, nas palavras de Matsuo et al (2007), que a experimentação do corpo, através da atividade física, favorece um maior autoconhecimento, fazendo com que acreditem ser capazes de usar qualquer tipo de roupa esportiva, desde a mais colorida, da mais curta até a mais apertada.

4.2.9 - Aquisição de roupa esportiva

Na categoria 9, quanto à aquisição de roupa esportiva, os acadêmicos da 3ª idade adulta, na sua maioria, fazem-na “pessoalmente”, indo à loja, escolhendo e comprando a peça de roupa esportiva que mais agrada ao seu gosto, conforme podemos verificar:

Vou na loja, experimento, vejo se tá boa, olho o preço, aí a gente negocia. (S9)

Encontramos aqui, novamente a independência adquirida pelos acadêmicos da 3ª idade através do exercício físico porque para Simões (1998), o poder de decisão dos idosos era limitado, o que o impedia de manifestar o interesse no vestuário que mais o agradava.

Outros afirmam que “ganham”, principalmente dos filhos, como vemos:

As minhas filhas que compram pra mim. (S28)

Aqui identificamos outro fato relatado por Simões (1998) que é o limite orçamentário dos idosos.

4.2.10 - Colegas usando roupa esportiva

Na categoria 10, vemos que os acadêmicos da 3ª idade adulta acham “bonito” ver os outros colegas usando roupa esportiva e participando de um programa de atividade física em busca de uma melhor qualidade de vida. Alguns dos acadêmicos da 3ª idade adulta afirmam que cada um se veste da maneira que achar melhor, de acordo com as suas “preferências”, mas alegam não usar determinadas roupas, como aquelas que mostram mais o corpo com receio do que outras pessoas vão achar, conforme podemos ver:

Tem colega que vem com roupa sem manga. Bonito, eu digo: “ah, não gosto, não. O pano é bonito, mas eu não gosto”. (S32)

Para Embacher (1998), a autonomia do sujeito não leva a uma ausência total de determinações externas, ou seja, a opinião dos outros.

4.2.11 - Mensagem sobre o uso de roupas esportivas

Na categoria 11, de maneira geral, as mensagens sobre o uso de roupa esportiva relacionaram-se com a sua necessidade de uso durante a realização de atividade física. Alguns destacaram a sua “importância”:

É muito importante a pessoa usar pra proteger de algumas coisas. Importante usar bermuda, tênis, meia, camisa de meia. Tem que usar, com certeza. De vestido, não dá. (S25)

A utilização das roupas durante a prática de exercícios físicos foi considerada “imprescindível”, como verificamos, de forma implícita:

Você que faz atividade física, caminhada, musculação, use a roupa esportiva porque você vai ficar mais protegido e tem que usar porque é a roupa apropriada. (S19)

5 - CONCLUSÕES

A partir de tudo que foi encontrado com a realização das entrevistas, aliando com a literatura, podemos destacar alguns pontos importantes, tais como:

1. As roupas esportivas mais conhecidas pelos acadêmicos da 3ª idade adulta são, geralmente, aquelas mais utilizadas, ou seja, as preferidas, aquelas que eles mais gostam de usar.

2. A prática de atividade física não era algo comum há algumas décadas atrás, por diversos fatores, tais como, o pouco incentivo à prática, o estilo de vida das pessoas e o conservadorismo existente dentro das famílias.

3. Como havia pouca prática de exercícios físicos, a moda esportiva quase não existia. A sua utilização era limitada por motivos financeiros, onde poucos tinham condição de comprar, e familiares, já que o costume, quanto ao uso de roupas, era cobrir o corpo ao máximo, diferente da roupa esportiva, que expõe mais o corpo.

4. A roupa esportiva passou a fazer parte da vida do acadêmico da 3ª idade adulta quando este iniciou sua participação no PIFPS-U3IA, já que era necessária a utilização das mesmas para a realização das atividades. Antes disso, havia uma rejeição por parte dos acadêmicos da 3ª idade adulta quanto ao seu uso, por se tratar de uma roupa mais justa, que põe o corpo mais à mostra.

5. A utilização da roupa esportiva por parte dos acadêmicos da 3ª idade adulta serviu como um meio de libertação, tanto dos estereótipos impostos pela sociedade, representado pela opinião dos vizinhos, onde o idoso é considerado quase que uma pessoa inválida para qualquer coisa, quanto do regime de educação severa dos familiares. Isso favoreceu o desenvolvimento da imagem corporal, a partir das sensações corporais – o prazer – obtidas com o uso da roupa esportiva para a prática de exercício físico concordante com Tavares (2003).

6. A modificação no estilo de vida influenciou no comportamento dos acadêmicos da 3ª idade adulta, principalmente a partir do momento em que resolveram participar de um programa de atividade física para o envelhecimento (PIFPS-U3IA) e utilizar a roupa esportiva. À princípio, verificamos uma certa vergonha, sentida pelos acadêmicos da 3ª idade adulta ao ter que utilizar tais roupas, tanto que o uso das mesmas só se fazia durante as atividades. Antes e depois das aulas, os acadêmicos da 3ª idade adulta usavam uma roupa mais formal, enquanto a roupa esportiva ficava guardada na bolsa.

7. Nesse processo de mudança, a família teve um papel importante pois, segundo os próprios acadêmicos da 3ª idade adulta, houve um apoio, um incentivo para que estes buscassem uma melhor qualidade de vida. Esse apoio serviu de base para a não desistência da busca por uma melhor saúde.

8. Os acadêmicos da 3ª idade adulta consideram de suma importância o ser aceito pelos outros acadêmicos participantes do PIFPS-U3IA. A amizade feita com os colegas, professores e coordenadores do Programa é um dos motivos que os fazem continuar. Durante as conversas, é comum haver comentários sobre a roupa esportiva que cada um está usando.

9. A atividade física ajuda no autoconhecimento corporal que resulta no tipo de roupa esportiva que o acadêmico da 3ª idade adulta vai usar. Isso ficou evidente quando vimos que são os próprios acadêmicos da 3ª idade adulta que compram a sua roupa esportiva, pois somente eles sabem o tipo de roupa que usam, o tamanho, a cor etc.

10. Notamos que há um certo pudor quanto ao uso de determinadas roupas por parte dos acadêmicos da 3ª idade adulta. Isso se aplica somente aos acadêmicos do sexo feminino, que evitam utilizar roupas apertadas e muito curtas, como no caso do short.

11. Os acadêmicos da 3ª idade adulta têm consciência da importância do uso da roupa esportiva durante a prática de atividade física.

Concluimos finalmente que estes são os elementos mais comuns da imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM com no mínimo 3 anos de participação no PIFPS-U3IA: disciplinas, maiores de 60 anos, e entrevista minuciosa entre o antes do uso e a perspectiva futura desse uso.

REFERÊNCIAS

ACHCAR, D. *Balé uma arte*, Rio de Janeiro, Ediouro, 1998.

ACSM – American College of Sports Medicine. *Teste de esforço e prescrição de exercício*. 5.ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

ANARUMA, S.M. *Encontro com o corpo: um programa de intervenção psicológica para atendimento de pessoas com excesso de peso*. Tese de Doutorado. FCM-UNICAMP, Campinas, 1995.

BALESTRA, C.M. *Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: ed. 70, 1991.

BARROS, D.D. *Estudo da imagem corporal da mulher: corpo (ir) real x corpo ideal*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

BAUR, R.; EGELER, R. *Ginástica, jogos e esportes para idosos*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

BEDFORD, J.L. JOHNSON, C.S. *Societal influences on body image dissatisfaction in younger women*. J. Women Aging, v.10, n.1, 2006.

BERNSTEIN, N.R. Objective bodily damage: disfigurement and dignity. In: CASH, T.F.; PRUZINSKI, T. (org.). *Body images: development, deviance and change*. New York: The Guilford Press, 1990.

BIRREN, K.W. e SCHROTS, J.F. History, concepts and theory in the psychology of aging. In: BIRREN, J.E. & SCHAIK, K.W. (eds). *Handbook of the psychology of aging*. San Diego: Academic Press, 1995.

BUCHNER, D.M.; WAGNER, E.H. Preventing frail health. *Clinical geriatrics medicine*. 8(1), 1992.

CABRAL, F. N. *Perspectivas em 1ª e 3ª pessoa de casais acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM*. Manaus: PIBIC, 2007.

CACHIONI, M. *Envelhecimento bem-sucedido e participação numa universidade para a terceira idade: a experiência dos alunos da universidade São Francisco*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação UNICAMP, 1998.

CARVALHO FILHO, E.T. Fisiologia do envelhecimento. In: PAPALETTO NETTO, M.(Org.). *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 1996.

CASH, T.F. The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes and images. In: CASH, T.F.; PRUZINSKI, T. (org.). *Body images: development, deviance and change*. New York: The Guilford Press, 1990.

CASH, T.F.; PRUZINSKI, T. *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. Nova York: Guilford, 2002.

CAVALCANTI, K.B. *Lazer e terceira idade: a contribuição da educação física no trabalho social dos idosos*. Artus: Revista de educação física e desportos. Rio de Janeiro, nº 8, 1981.

CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. *Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números*. 13. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1999.

CONEGUNDES, A.V. *A imagem corporal de pessoas que estão em processo de envelhecimento que praticam atividade física*. Monografia. Manaus: Faculdade de Educação Física – Universidade Federal do Amazonas, 2004.

DOLTO, F. *A imagem inconsciente do corpo*. São Paulo: Perspectiva, 1984.

DOUDLAH, A.M. *The relationship between the self concept, the body-image, and the movement – concept of college women with low and average motor ability*. Greensboro, 1962. In: KNIJNIK, J.D.; SIMÕES, A.C. *Ser e ser percebido: uma radiografia da imagem corporal das atletas de handebol de alto nível no Brasil*. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 14(2): 196-213, jul/dez. 2000.

ELWARD, K.; LARSON, E.B. Benefits of exercise for older adults. A review of existing evidence and current recommendations for the general population. *Clinical geriatric medicine*. 8(1), 1992.

EMBACHER, A. F. *A importância do vestuário do ponto de vista psicológico no processo de desenvolvimento da identidade de jovens de nível socioeconômico A do sexo feminino*. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 1996.

FALLON, A. Culture in the mirror: sociocultural determinants of body image. In: CASH, T.F.; PRUZINSKI, T. (org.). *Body images: development, deviance and change*. New York: The Guilford Press, 1990.

FARIAS Jr., A.G. Envelhecimento e programas especiais de atividade física para idosos: o caso do projeto IMMA. In: GUEDES, O.C. *Atividade física: uma abordagem multidimensional*. João Pessoa, PB: Idéia, 1997.

FEDERICI, E.S. *Imagem corporal de idosos praticantes de um programa de Educação Física*. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esportes, USP, 2004.

FERREIRA, A. B. de H. *Mini dicionário da língua português*. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1993.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte, 2001.

GARCIA, K.C.M. *Imagem corporal: atitudes, memórias, associações e crenças através de fotografias de acadêmicos da 3ª idade adulta maiores de 70 anos*. Manaus: PIBIC, 2008.

GIOVINAZZO, R.A. *Focus Group em Pesquisa Qualitativa*. Artigo, Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado FECAP, 2001. p.1. Disponível em: http://www.fecap.br/adm_online/art24/renata2.htm>. Acesso em: 09 jan. 2009, 18:04.

GORINCHTEYN, J.C. O benefício da atividade física na terceira idade. *A terceira idade*. v. 16, p. 63-69, 1999.

GORMAN, W. *Body image and image of the brain*. St. Louis, Missouri: Warren H. Green Inc., 1969.

GUTHRIE, S.; CASTELNUOVO, S. The significance of body image in psychosocial development and in embodying feminist perspectives. In: COSTA, M.; GUTHRIE, S. eds. *Women and sport: interdisciplinary perspectives*. Champaign, Human Kinetics, 1994.

KLITGAARD, H. et al. Function, morphology and protein expression of aging skeletal muscle: a cross-sectional study of elderly men with different training backgrounds. *Acta medica escandinavica*, 1990.

KNIJNIK, J.D.; SIMÕES, A.C. *Ser e ser percebido: uma radiografia da imagem corporal das atletas de handebol de alto nível no Brasil*. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 14(2): 196-213, jul/dez. 2000.

JORDÃO NETTO, A. *Gerontologia básica*. São Paulo: Lemos, 1997.

LADEIRA et al. *Alguns significados da moda esportiva nas atividades físicas*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DO ESPORTE, LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA, 9º., 2004, Recife. História e Ciências Sociais, Fontes e Métodos. Anais... Recife: Universidade Federal de Pernambuco, 2004.

LEE, I.M.; HSIEH, C.; PAFFENBARGER, R.S. Exercise intensity and longevity in men. The Harvard Alumni Health Study. *JAMA*. v.273, nº 15, 1995.

LEFEBVRE, H. *A vida cotidiana no mundo moderno*. São Paulo: Ática, 1991. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DO ESPORTE, LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA, 9º., 2004, Recife. História e Ciências Sociais, Fontes e Métodos. Anais... Recife: Universidade Federal de Pernambuco, 2004.

LEITE, P.F. *Exercício, envelhecimento e promoção de saúde*. Belo Horizonte: HEALTH, 1996.

MARCONI, M. D. A.; LAKATOS, E. M. *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados*. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1996. Disponível em: http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2001_TR21_0672.pdf . Acesso em:09 jan. 2009,18:19.

MARQUES, A. Políticas de actividade física para a terceira idade. O papel do EGREPA. In: Envelhecer melhor com actividade física – *Actas do Simpósio 99. Faculdade de Motricidade Humana*. Editores: Pedro P. Correia, Margarida Espanha e João Barreiros, 1999.

MARSHAL, A.; BAUMAM, A. *The international physical activity questionnaire: Summary Report of the Reliability & Validity Studies*. Produzido pelo Comitê Executivo do IPAQ. DRAFT-IPAQ – Summary, Mach, 2001.

MATSUDO, S.M.M. *Envelhecimento e atividade física*. Londrina, PR: Midiograf, 2001.

MATSUO et al. *Imagem corporal de idosas e atividade física*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. v. 6, n. 1, 2007.

MATTAR, F. N. *Pesquisa de marketing: edição compacta*. São Paulo: Atlas, 1996.
Disponível em: http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2001_TR21_0672.pdf . Acesso em: 09 jan. 2009, 18:19.

MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. 2.ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

McAULEY, E. et al. *Exercise in middle aged adults: self-efficacy and self-presentation outcomes*. PrevMed, v.24, n. 4, 1995.

McAULEY, E. et al. *Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationship and physical fitness and self efficacy influences*. J. Behav Med, v. 20, n. 1, 1997.

McCREA, C.W.; SUMMERFIELD, A.; ROSEN, B. Body image: a selective review of existing measurement techniques. *British Journal of Medical Psychology*. v. 55, 1982.

MEIRELLES, M.A. *Atividade física na terceira idade*. 2.ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1999.

MELLO E SOUZA, G. *O espírito das roupas: a moda no século dezanove*. São Paulo, Companhia das Letras, 1987.

MONTEIRO, P.P. *Envelhecer: histórias, encontros, transformações*. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

MOTA, N. M. PUGA BARBOSA, R. M. S. *Dança gerontológica: da dança educacional, à dança espetáculo*, Manaus: EDUA, 2007.

NANNI, D. *Dança educação - principio, método e técnica*. Rio de Janeiro: SPRINT, 1995:

NERI A.L. (orgs.). *Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas: Papyrus, 2001.

_____. *Palavras-chave em gerontologia*. 2.ed. Campinas, SP: Alínea, 2005.

OKUMA, S.S. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas: Papirus, 1998.

OLIVEIRA, V. M. *O que é educação física*. 11.ed. São Paulo: Brasiliense, 2004.

OTTO, E. *Exercícios físicos para a terceira idade*. São Paulo: Manole, 1987.

PAFFENBARGER, R.S. Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular health. *Med. Sci. Sports Exerc.* v.20, 1998.

PEIXOTO, C. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso e terceira idade. In: MORAES, M. e BARROS, L.(Org.). *Velhice ou terceira idade?* Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1998.

PESQUISA BIBLIOGRÁFICA. Disponível em:
<http://www.normalizacao.ufjf.br/subitem.php>. 09 jan. 2009, 18:13.

PETERSEN, F.B.; DANILEVICZ, A.M.F. *Análise qualitativa e quantitativa de atributos valorativos de empreendimentos imobiliários em Porto Alegre*. Revista Gestão Industrial. v. 02, n. 04: p. 63-74, 2006. Disponível em:
<http://www.pg.cefetpr.br/ppgep/revista/revista2006/pdf/vol2nr4/vol2nr4art6.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2009, 18:05

PIETRO, N. *Geriatrics*. Porto Alegre: D.C. Luzzato, 1986.

PUGA BARBOSA, R.M.S. *Universidade na 3ª idade adulta*. Faculdade de Educação Física – Universidade Federal do Amazonas, 1993.

_____. *Educação física gerontológica – saúde e qualidade na vida na terceira idades*. Rio de Janeiro: SPRINT, 2000.

_____. *Avaliação da catexe corporal dos participantes do programa de educação física gerontológica da Universidade Federal do Amazonas*. Tese de Doutorado, Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2003a.

_____. *Educação Física Gerontológica - construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida*, Manaus: EDUA, 2003b.

_____; BATALHA, J. & AMARAL, S.M. *Tópicos da história da educação física no Amazonas*. Manaus: Valer, 2007.

SANT'ANNA, D.B. Representações sociais da liberdade e do controle de si. In: SANT'ANNA, D.B. *La recherche de la beauté*. Tese de doutorado. Université Paris VII: 1994.

SANTOS, S.S.C. *Gerontologia: caminhando para a interdisciplinaridade e a complexidade*. Doutorado em enfermagem – UFSC, 2000.

SCHILDER, P. *A imagem do corpo – as energias construtivas da psique*. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

_____. *A imagem do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVA, L.O. Corpo, gênero e saúde: reconfigurações nas representações sociais de corpo e gênero no contexto pós-moderno. In: *O universo corpóreo na égide do consumo*. Florianópolis: 25 a 28 de agosto, 2008.

SILVA, P.B. A importância do exercício físico para pessoas idosas. *Cadernos da terceira idade*. v. 9, p. 7-32, 1982.

SILVEIRA, T.M. Os avós na família contemporânea. *Revista de gestalt*. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, nº 9, 2000: 37-44.

SIMÕES, R. *Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso*. 3. ed. Piracicaba: Unimep, 1998.

SOVA, R. *Hidroginástica na terceira idade*. São Paulo: Manole, 1998.

TAVARES, M.C.G.C.F. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. 1.ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

VERAS, R.P.; & CAMARGO Jr., K.R. Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida. In: R.P. VERAS (org.). *Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro*. Relume – Dumará, UnATI: Rio de Janeiro, 1995.

VIEIRA, Rejane Esther. *Uma análise da transformação dos costumes femininos e a influencia da moda nas décadas de 60 e 70 em Florianópolis*, Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

WAGORN, Y; THÉBERGE, S. e ORBAN, W. *Manual de ginástica e bem estar para a terceira idade*. Tradução: Ronaldo Antonelli. 1.ed. São Paulo: Marco Zero, 1993.

WEINECK, J. *Biologia do esporte*. São Paulo: Manole, 1991.

APÊNDICE A

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NÚCLEO DE ESTUDOS INTEGRADOS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO
PROPEP – DAP – PIBIC 2008/2009 – PIB-SA/0012/2008

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Projeto de Pesquisa – “Imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª. idade adulta da UFAM maiores de 60 anos.”

Responsável – Profa. Dra. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Bolsista – Luciano Chagas dos Santos

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido tem por objetivo esclarecer e referendar vosso consentimento para participar da pesquisa: “Imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM maiores de 60 anos.”

Como é do vosso conhecimento o PIFPS-U3IA tem 15 anos, nada melhor que Profa. Rita Puga Barbosa e o acadêmico Luciano Chagas dos Santos, realizaremos esta pesquisa, por estar dentro da imagem corporal. A pesquisa tem como objetivo principal verificar os elementos mais comuns da imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª. idade adulta da UFAM com no mínimo 3 anos de participação no projeto PIFPS-U3IA: disciplinas, maiores de 60 anos, subdivididos em 4 faixas etárias diferentes se necessário, através de entrevista minuciosa entre o antes do uso e a perspectiva futura deste uso.

Haverá uma fase de levantamento sempre no formato de perguntas, Informo que não haverá identificação das participantes, desta forma ficando preservada sua intimidade.

Agradeço antecipadamente sua gentilíssima participação, tenha certeza que está contribuindo para o estudo científico da Gerontologia e Educação Física Gerontológica. Qualquer dúvida estou disponível para esclarecimento cabível.

Consentimento pós-informação

Eu, _____ portador da CI nº _____, concordo em participar da pesquisa “Imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM maiores de 60 anos”, respondendo perguntas que me serão feitas a este respeito.

Assinatura do participante

____/____/____
Data



Impressão do dedo
polegar direito caso
o entrevistado não
saiba escrever.

APÊNDICE B

Instrumento de levantamento. Projeto de Pesquisa – “Imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM maiores de 60 anos.”

Nome: _____ Sexo: _____

Idade: _____ Religião: _____ Naturalidade: _____

Formação educacional: _____ Profissão: _____

1) Que roupas esportivas você pode listar?

2) Destas, quais você usa atualmente?

3) Quais destas você usava quando era garoto(a)?

4) Quais destas você usava na sua juventude?

5) Quais destas você usava após os 30 anos?

6) Houve algum tempo da sua vida que não usava roupas esportivas? Sim () Não () Porquê?

7) Qual o seu conceito de roupas esportivas?

8) Como se sentiu logo que iniciou no PIFPS-U3IA e passou a usar roupas esportivas nas aulas?

9) Como você percebeu as pessoas lhe notarem sair de roupa esportiva:

- Familiares:
- Vizinhos:
- Seus colegas do PIFPS-U3IA:

10) Depois de algum tempo usando roupas esportivas para sair na rua como você se sente quando está assim vestido?

11) Quais as roupas esportivas que mais você gosta de usar?

12) Quais as roupas esportivas que você não usaria? Explique por quê.

13) Como você escolhe e compra suas roupas esportivas?

14) O que você pensa de seus colegas do PIFPS-U3IA usando roupas esportivas?

15) Diga o que pensa do(a):

Tênis

Meia

Bermuda

Short

Short de banho/maiô

Calça de meia/ moleton

Camisa de meia com manga

Camiseta de meia sem manga

Boné

Viseira

Testeira

Munhequeira

Joelheira

Tornozeleira

Touca de natação

Óculos de natação

Bolsa

Mochila

16) Que mensagem você deixaria (positiva ou negativa) sobre o uso de roupas esportivas?

AGRADECIMENTOS

À minha família, pelo incentivo.

À minha orientadora, Prof^a Dr^a Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, pelo auxílio e conhecimentos passados durante este trabalho.

Aos acadêmicos da terceira idade adulta da UFAM por colaborarem com esta pesquisa.

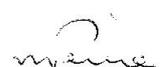
E aos meus amigos pelo apoio.



PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas aprovou, em reunião ordinária realizada nesta data, por unanimidade de votos, o Projeto de Pesquisa protocolado no CEP/UFAM com CAAE n°. 0023.0.115.000-08, intitulado: **“IMAGEM CORPORAL A PARTIR DE ROUPAS ESPORTIVAS USADAS POR ACADÊMICOS DA 3º IDADE ADULTA DA UFAM MAIORES DE 60 ANOS”**, tendo como Pesquisadora Responsável Rita Maria dos Santos Puga Barbosa.

Sala de Reunião da Escola de Enfermagem de Manaus – EEM da Universidade Federal do Amazonas, em Manaus/Amazonas, 16 de abril de 2008.


Profª Dra Maria de Meneses Pereira
Coordenadora, em exercício