**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS**
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE, SOCIEDADE E ENDEMIAS NA AMAZÔNIA**
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA**

MARIA CAROLINA OLIVEIRA DE SÁ

# OLHARES SOBRE O CORPO-IDOSO PRATICANTE DE HIDROGINÁSTICA EM UM PROGRAMA DE EXTENSÃO

Manaus

2019

MARIA CAROLINA OLIVEIRA DE SÁ

# OLHARES SOBRE O CORPO-IDOSO PRATICANTE DE HIDROGINÁSTICA EM UM PROGRAMA DE EXTENSÃO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, da Universidade Federal do Amazonas, para obtenção do título de Mestre.

Orientador: Prof. PhD. João Luiz da Costa Barros

Manaus

2019

MARIA CAROLINA OLIVEIRA DE SÁ

**OLHARES SOBRE O CORPO-IDOSO PRATICANTE DE HIDROGINÁSTICA EM UM PROGRAMA DE EXTENSÃO**

Dissertação (Mestrado) apresentada à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas para obtenção do título de Mestre em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia.

Banca Examinadora

---

Prof. PhD. João Luiz da Costa Barros
Universidade Federal do Amazonas – UFAM

---

Prof. Dra. Regina Maria Rovigati Simões
Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM/MG

---

Prof. Dra. Inês Amanda Streit
Universidade Federal do Amazonas - UFAM

Dedico este trabalho aos meus avós Fátima e Arlindo, ao meu cachorro John Tufão (*In memoriam*) e Tia Selma (*in memoriam).*

## AGRADECIMENTOS

À Deus, pois “Até aqui nos ajudou o senhor.” 1 Samuel 7:12. Nossa Senhora Aparecida, todos os santos, anjos da guarda, espíritos de luz e antepassados.

Aos meus Avós Fátima e Arlindo que apesar dos problemas de saúde estiveram me auxiliando nesse decorrer. Aos meus pais: Jairo e Marília, tios: Alex, Arlindo Junior, Jocilene e Andréa; primos: Davi, Daniele, Vitória, Alan e Larissa, parentes paternos e maternos, principalmente: Tia Norma, Tio Estevão, Laryssa e Albert e madrinha de batismo: Lúcia, por acreditarem em mim. Aos meus animais de estimação: Laika e Leon, pelo carinho sem saber. A minha madrinha de Crisma: Natália, por confiar e acreditar no meu potencial desde sempre.

Aos meus amigos de infância: Gabrielly e Larissa Nascimento; adolescência: Ramon; graduação: Ana Kátia, Chellsea, Bruna Teixeira, Rodrigo, Thamiris, Jéssica Rocha, Tobias, Rafael, Franciane, Karine, Luana e Adriana; mestrado: Camila, Marisa, Renan, Kayth Anne, Jéssica, Bonine, Rosana, Bianca e Andreza; alunos de graduação que viraram amigos: Eubertina e Gabriel; familiares de amigos: Família Alcântara, Nadaf, Campos e Martins; espiritualidade: Igrejas e filosofias que frequento; além de todos os colegas que me auxiliaram nessa trajetória.

Ao meu orientador Prof.º Dr. João Luiz da Costa Barros e à Prof.ª Dra. Inês Amanda Streit pelo suporte, além da Prof.ª Dra. Regina Simões por aceitar estar na banca. Aos Professores Doutores João Otacílio Libardoni dos Santos e Wagner Wey Moreira, pelo auxílio na banca de qualificação. Além do auxílio do Profº Dr. Victor José Machado de Oliveira, no artigo. À UFAM, FEFF por 9 anos de história desde a graduação, PPGSSEA e sua Coordenação Prof.ª Dra. Kelly de Jesus Allen Graça e Prof.ª Dra. Karla de Jesus Allen. Além da minha orientadora de graduação Prof.ª. Dra. Chang Yen Yin e sua família que me auxiliou antes e um pouco nesse período. Aos professores que estiveram comigo desde a educação infantil, ao mestrado.

Ao POSGRAD 2018 pela bolsa FAPEAM de mestrado concedida através da seleção, a qual possibilitou minha formação enquanto pesquisadora, sobretudo meu desenvolvimento profissional.

Aos Programas, projetos, estágios e locais de trabalhos por onde passei desde a graduação, sem me esquecer das pessoas que lá conheci.

Ao meu psicólogo Dr. Wilton Batista Cabral por acreditar em minha capacidade de superação quando eu menos acreditava e a Instrutora de direção Nataly Jaqueline da Silva Mascarenhas, pela força.

A mim mesma, pois cada passo até aqui dado foi uma vitória!

Eu nunca perco. Ou eu ganho, ou eu aprendo!
(Nelson Mandela 1918-2013)

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar os motivos pelos quais idosos praticam hidroginástica no PIFPS/FEFF/UFAM, enfatizando o sentido dessa prática em suas vidas. Para realização dessa pesquisa realizou-se uma revisão bibliográfica e uma pesquisa de campo propriamente dita. Na revisão bibliográfica foi realizada uma análise aprofundada da evolução do corpo do idoso no passar das idades, se pautando em fatos históricos da sociedade ocidental. Posteriormente, o foco foi o corpo do idoso e os exercícios físicos, canalizando para a tão aclamada pelo idoso a modalidade de hidroginástica, perpassando pela motivação e finalizando pela exposição sobre a UnATI e o PIFPS. A pesquisa de campo foi realizada com 16 idosos praticantes de hidroginástica no PIFPS no período de 2018/1 e 2018/2, no turno matutino nas terças-feiras e quintas-feiras das 08h às 09h, na UFAM/FEFF, Manaus/AM. Como instrumento da pesquisa foi utilizada uma entrevista estruturada para interpretação e compreensão dos relatos a partir da Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. Os resultados encontrados na 1ª pergunta mostraram maior recorrência de que o Corpo humano é uma “Máquina que precisa de cuidados”, porém outros afirmaram que o Corpo humano é “Espiritualidade”. Na 2ª pergunta a recorrência por unanimidade foi a de que o fator primordial para prática de hidroginástica no PIFPS foi “Saúde e doença”. Por fim 3ª pergunta foram respondidas “Socialização” e o ganho de “Força/Potência muscular” são itens de recorrência para modificação no corpo e na vida dos idosos. Concluiu-se que o corpo para os idosos entrevistados tem uma característica concreta e abstrata, pois além deter uma característica mecânica e tem uma característica transcendental. A razão pela prática de hidroginástica é algo de muita recorrência na vida dos idosos, a saúde e a doença, sendo essas uma forte motivação para outros processos que levam o indivíduo a ter qualidade de vida, além da prática de exercícios físicos como a hidroginástica. Sabe-se que o idoso praticante de alguma modalidade de exercício físico melhora força e potência muscular, no entanto a socialização é um marco da prática de hidroginástica, pois ela cria vínculos inimagináveis entre pessoas nessa fase da vida.

Palavras-chave: Corpo, idosos, hidroginástica, motivação.

ABSTRACT

This research aims to analyze the reasons why older people practice water aerobics at PIFPS / FEFF / UFAM, emphasizing the meaning of this practice in their lives. To carry out this research a bibliographical review and a field research proper were performed. In the bibliographic review, an in-depth analysis of the evolution of the body of the elderly over the ages was conducted, based on historical facts of Western society. Subsequently, the focus was on the body of the elderly and physical exercises, channeling to the so acclaimed by the elderly the water aerobics modality, going through the motivation and ending with the exposure on UnATI and PIFPS. The field research was carried out with 16 seniors who practiced water aerobics at PIFPS from 2018/1 to 2018/2 during the morning shift on Tuesdays and Thursdays from 08h to 09h, at UFAM / FEFF, Manaus / AM As a research instrument, a structured interview was used to interpret and understand the reports from the Content Analysis: technique of elaboration and analysis of units of meaning. The results found in the first question showed more recurrence that the human body is a "machine that needs care", but others stated that the human body is "spirituality". In the second question, the unanimous recurrence was that the primary factor for practicing water aerobics in PIFPS was “Health and disease”. Finally, the 3rd question answered “Socialization” and the gain of “Muscle Strength / Power” are recurrence items for modification in the body and life of the elderly. It was concluded that the body for the interviewed elderly has a concrete and abastrous characteristic, because besides having a mechanical characteristic and also has a transcendental characteristic. The reason for the practice of water aerobics is very recurrent in the life of the elderly, health and disease, which are a strong motivation for other processes that lead the individual to have quality of life, besides the practice of physical exercises such as water aerobics. It is known that the elderly practitioner of some form of exercise improves muscle strength and power, however socialization is a hallmark of water aerobics practice, because it creates unimaginable bonds between people in this phase of life.

Keywords: Body, elderly, water aerobics and motivation.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. Distribuição de idade por faixa de idade dos idosos entrevistados.....37
GRÁFICO 2. Distribuição de sexo dos idosos entrevistados.....38
GRÁFICO 3. Distribuição por Unidade de federação dos idosos entrevistados.....39
GRÁFICO 4. Distribuição do estado civil dos idosos entrevistados.....40
GRÁFICO 5. Distribuição de grau de escolaridade dos idosos entrevistados.....41
GRÁFICO 6. Distribuição de cor de idosos entrevistados.....42
GRÁFICO 7. Distribuição de religião dos idosos entrevistados.....42

LISTA DE QUADRO

Quadro 1. Unidades de significado da 1ª pergunta geradora.....43
Quadro 2. Unidades de significado da 2ª pergunta geradora.....47
Quadro 3. Unidades de significado da 3ª pergunta geradora.....50
Quadro 4. Respostas da entrevista estruturada.....68

# SUMÁRIO


**1. APRESENTAÇÃO \ INTRODUÇÃO** ..... 13

**2. OBJETIVOS** ..... 18

**3. CORPO E IDOSO OCIDENTAL: UMA BREVE HISTÓRIA SOBRE O CORPO E O IDOSO DESDE A IDADE ANTIGA ATÉ A ATUALIDADE** ..... 19

**4. CORPO DO IDOSO NO EXERCÍCIO FÍSICO: MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA E A HIDROGINÁSTICA** ..... 23

**5. A UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE (UnATI) E CORPO DO IDOSO NO PROGRAMA IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE (PIFPS)** ..... 27

**6. PERCURSO METODOLÓGICO** ..... 32

**6.1 LUGAR DA PESQUISA** ..... 33

**6.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA** ..... 33

**6.3 ASPECTOS ÉTICOS** ..... 33

**6.4 INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS** ..... 34

**6.5 ANÁLISE DE DADOS** ..... 35

**7. RESULTADOS E DISCUSSÕES** ..... 37

**7.1 ETAPA 1: DADOS PESSOAIS, SOCIOECONÔMICOS E DE SAÚDE** ..... 37

**7.2 ETAPA 2: PERGUNTAS GERADORAS** ..... 43

**7.2.1 SENTIDOS E SIGNIFICADOS DO CORPO-IDOSO (O que é corpo humano para você?)** ..... 43

**7.2.2 SENTIDOS E SIGNIFICADOS DO CORPO-IDOSO *(*Quais as razões que levaram você a participar das aulas de hidroginástica no PIFPS?)** ..... 47

**7.2.3 SENTIDOS E SIGNIFICADOS DO CORPO-IDOSO *(*O que você observou no seu corpo e na sua vida a partir da participação no programa de hidroginástica do PIFPS?)** ..... 50

**8 CONSIDERAÇÕES FINAIS** ..... 54

REFERÊNCIAS ..... 56

**APÊNDICE 1** ..... 61

**APÊNDICE 2** ..... 64

**ANEXO 1** ..... 74

**ANEXO 2** ..... 75

..... 75

**ANEXO 3** ..... 76

## 1. APRESENTAÇÃO \ INTRODUÇÃO

Ingressei na Universidade Federal do Amazonas (UFAM) em 2010 no curso de Licenciatura em Educação Física diurno da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF). No primeiro semestre fui muito feliz em cursar a disciplina de anatomia e bases biológicas, pois elas eram um desejo antigo. No entanto a disciplina de ritmo e movimento me fez descobrir o quanto eu era corajosa em dançar sozinha para a FEFF inteira. Com uma semana de aula já procurei fazer estágio e logo entrei no Programa de Atividades Motoras para Deficientes (PROAMDE), coordenado pela Professora Doutora Káthya Augusta Tomé Lopes e como tutora a Professora Mestre Viviane Dilma Figueiredo Pereira na unidade FEFF. Tive a oportunidade de trabalhar com vários tipos de deficiências, e especificamente naquele período foi a Encefalopatia Crônica Não Progressiva, ou seja, Paralisia Cerebral. A turma tinha crianças de dois a seis anos e algumas exceções para crianças com mais de seis anos, pois elas estavam em alto grau de comprometimento, além de ter o auxílio da Fisioterapeuta Especialista Aline Ruiz Roque.

No segundo semestre na segunda semana tranquei o curso para fazer cursinho e conseguir passar no curso que eu tanto almejo: Medicina, embora tenha conseguido passar para cursos próximos, mas fora da cidade de Manaus onde não tinha condições de ficar, na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) em Multidisciplinar em Saúde e na UFAM de Manacapuru em Ciências Farmacêuticas. Passando seis meses afastados resolvi trabalhar em um Pet shop na minha rua, mas não deu certo e por isso senti vontade de retornar ao curso. No entanto, havia assinado documentação para não ter mais vínculos com a UFAM. Levei documentos comprobatórios no mês de agosto e em 11/09/2011 fui considerada pela PROEG “sem evasão”, embora só tenha voltado a estudar as disciplinas em fevereiro de 2012, pois havia perdido o período de matrícula e com isso o coordenador do curso naquele semestre me sugeriu fazer parte de algum Programa no turno matutino para ganhar horas complementares. Logo procurei o PROAMDE na unidade Hospital Universitário Getúlio Vargas (HUGV), uma vontade

desde sempre tida e lá atuei com lesionados medulares de variados níveis, além de iniciar a vida científica.

Em 2012 retornei às aulas e ao PROAMDE/FEFF com a coordenação da Professora Doutora Minerva Leopoldina de Castro Amorim. Foi um ano intenso de estudos e trabalhos publicados no PALOPS, Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada (SOBAMA) e Seminário Amazonense de Atividade Motora Adaptada (SAAMA), onde muitas vezes me imaginei em um futuro científico e tive muita oportunidade de publicar e crescer em conhecimento com as disciplinas que estava fazendo, em princípio fisiologia do exercício e desenvolvimento e controle motor que era um desejo desde o ensino médio de cursar.

Em 2013 comecei a cursar as disciplinas práticas, além disso precisei cursar 8 disciplinas em um semestre. Neste conteúdo de intensa vida acadêmica sempre falava a seguinte frase: - “Mar calmo não faz bom marinheiro”. Além de estagiar em um projeto chamado: Brincando na Rua da Secretaria Municipal de Juventude Esporte e Lazer (SEMJEL). Como disciplina, gostei muito de basquete, pois me superei muitas vezes. A disciplina de fisiologia humana me fascinou ainda mais. Mas a disciplina de socorros urgentes foi de uma grande importância, pois fui monitora no semestre seguinte e a docente responsável me auxiliou na escrita de um projeto de extensão que logo se tornaria um grande passo para vida científica: o de “Grávidas Ativas”, com a docente Professora Doutora Chang Yen Yin. O projeto teve aprovação em agosto do mesmo ano, mas as atividades começaram a ser realizadas em outubro.

Em 2014 tive a oportunidade de iniciar o Grávidas Ativas na Maternidade Ana Braga (MAB) junto com a Professora Doutora Maria Suely de Souza Pereira. Lá pude conhecer o trabalho das enfermeiras obstetras nos partos normais e natural, auxiliar no acolhimento de grávidas advindas das Unidades Básicas de Saúde (UBS) da Zona Leste, pois a Maternidade também é localizada nessa área da cidade, além de criar um grupo de grávidas dentro da maternidade. Participei de muitos eventos dentro e fora da maternidade, viajei para a cidade de Parintins, interior do estado do Amazonas, para apresentar sobre o projeto e ganhei prêmio por estar entre os cinco melhores resumos.

2015 foi um ano de muita glória para minha vida acadêmica, pois consegui publicar quatro trabalhos em revistas como dois na do HUGV e dois na revista da

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS), participando ativamente dos respectivos congressos, um sendo na cidade de Manaus e o outro na cidade de São Luís do Maranhão. No momento com auxílio do novo coordenador Professor Me. Marcelo da Silva Marques.

Em janeiro de 2016 me formei e entrei no mercado de trabalho na rede particular de ensino no Colégio Dom Bosco, fui treinadora de basquete dos times masculinos e femininos, sendo também professora de Educação Física das turmas do sexto ao nono do Ensino Fundamental II. Em dezembro de 2016 realizei a prova da Residência Multiprofissional em Saúde da Fundação Universidade do Rio Grande (FURG), onde era apenas uma vaga e com dez profissionais em sua concorrência, tive a oportunidade de ficar na segunda posição não passando por sete décimos.

Em 2017 fui demitida da escola em que trabalhava e resolvi estudar pleiteando uma vaga no mestrado de alguma universidade no Brasil. Em outubro me inscrevi na seleção do Programa de Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia da FEFF/UFAM. Em novembro fui apresentar em forma de roda de conversa um trabalho ainda sobre o Grávidas Ativas, relatando o perfil biopsicossocial das participantes. Dia 04/12/2017 fui aprovada na primeira colocação na Linha dois: Relações Sócio – culturais na Saúde e Educação na Amazônia, sendo orientanda do Professor Doutor João Luiz da Costa Barros.

Em janeiro de 2018 fui apresentada à Professora Doutora Inês Amanda Streit, com o amplo conhecimento na área da atividade física, saúde e envelhecimento. Junto com ela e um grupo de pessoas externas, da graduação e do mestrado como a Mestranda Ana Kátia Sampaio Campos Martins, da minha linha de pesquisa. Participei também do Projeto de Ação Curricular de Extensão (PACE) Frisbee ao lado do acadêmico Gabriel Gomes Aguiar, onde pude relembrar as questões de treinamento esportivo. Também através de convites da Professora Doutora Roseanne Gomes Autran, ministrei aulas na disciplina de Atividade física na gestação para os acadêmicos do sexto período nos anos de 2018 e 2019. Participei do PALOPS em Fortaleza e consegui publicar o meu TCC nos anais na revista do evento. Além de ter realizado um estágio de docência pela disciplina de Profissionalidade docente, na disciplina de Fisiologia do Exercício com o Professor Dr. Mateus Rossatto. Para mim todas as áreas são de grande

relevância, mas o contato com os idosos me ajudou no autoconhecimento e resiliência, pois muitos deles estavam travando batalhas contra doenças de aspecto físico e/ou psíquico, acarretando problemas de cunho social. Por fim, fiz mais dois estágios de docência ao lado de meu orientador nas disciplinas de Introdução ao Estudo da Educação Física no primeiro semestre de 2019 no curso de Licenciatura em Educação Física noturno no primeiro período e na disciplina de Corporeidade na Terceira idade e idade adulta no segundo semestre de 2019 no sexto período de Bacharelado em Promoção Saúde e Lazer.

O início do movimento desta pesquisa se deu a partir da coordenação na modalidade de hidroginástica no Projeto de Exercícios Físicos que nesse período o foco eram os aposentados da UFAM, no entanto pela procura aumentada o público externo também foi pode se matricular. As modalidades que existiam no projeto eram as de musculação, hidroginástica e ginástica localizada.

O papel da coordenação na modalidade de hidroginástica dada a mim era o de auxiliar os dez acadêmicos que ministravam dentro (oito) e fora da piscina (dois), como a acadêmica Alessandra da Silva Nunes, quem ministrava grande parte das aulas. Além de ter responsabilidades por chaves, materiais, espaços. Por fim ajudar nos PIBICS (Programas de Bolsas de Iniciação Científica), dos acadêmicos: Gabriel da Silva Sales e Guilherme dos Santos Nascimento, com auxílio do Professor Dr. Ewertton de Souza Bezerra. No início o foco maior era o desenvolvimento de força e potência muscular para uma capacidade funcional bem como socialização como consequência da melhora da saúde mental deles.

A expectativa de vida no Brasil foi aumentada graças ao crescimento de políticas públicas para saúde, educação, meio-ambiente, segurança pública e segurança do trabalho, além da ausência ou presença de guerras, no entanto é sabido que tem outros fatores que auxiliam nesse aumento de idade. A população idosa vai triplicar no País e passará de 19,6 milhões (10% da população brasileira), em 2010, para 66,5 milhões de pessoas, em 2050 (29,3%) (IBGE, 2016).

A vida é feita de sequências e o envelhecimento não é só caracterizado pelo aumento da idade, mas por outras especificidades. Ao nascer o ser humano já começa a envelhecer, mas fisiologicamente aos 30 anos o processo de envelhecimento se inicia.

Nesse processo há inúmeras perdas de caráter: físico, psíquico, social e cultural. A capacidade física diminui a função social e cultural modificadas e a questão psíquica alterada (SIMÕES, 1998).

Para Nicodemo; Godoi (2010) a velhice está sendo caracterizada pela feminização, isso não pode ser considerado um benefício, pois envelhecer e ser do sexo feminino acarreta inúmeros problemas de caráter médico-social. No entanto essas mulheres que até pouco tempo viviam submissas e não tinham o poder da cidadania, no período atual envelhecem em maior proporção do que os homens, além do que isso as torna muito mais preocupadas com a saúde.

A procura pelos exercícios físicos leva os idosos à prática e essa prática tem efeitos que em sua maioria são em sua maioria benéficos em qualquer etapa da vida, mas a partir dos 60 anos, ele se torna essencial por efetuar mudanças nas características das valências físicas: força, flexibilidade, resistência, velocidade, coordenação motora, agilidade e equilíbrio, além de auxiliar nos sistemas para o bom funcionamento do organismo, dando conta da saúde do corpo (ALLSEN et. al. 2001).

De acordo com Pires (2008) o exercício físico prescrito por um profissional de Educação Física e regularizado traz benefícios psicológicos, sendo assim auxiliam no tratamento da ansiedade, síndromes, transtornos e depressão, aumentando a autoestima, a autoimagem, autoconfiança e o humor.

Para Teixeira (2018) a hidroginástica é a modalidade mais indicada pelos médicos como prática de exercícios físicos. Além de auxiliar o idoso na funcionalidade para tarefas do dia a dia. O idoso gosta de realizar exercícios em grupo justamente por conta da socialização, das amizades e do trabalho em grupo realizado na hidroginástica.

A prática de hidroginástica no PIFPS exerce uma interação biopsicossocial no corpo do idoso é motivada por aspectos de histórico de vida, familiar, saúde e doença, cognitivo e sociais. Quais os motivos que levam os idosos à prática de hidroginástica no Programa Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS)?

Almejando responder essa pergunta o objetivo dessa pesquisa é analisar os motivos pelos quais idosos praticam hidroginástica no PIFPS, enfatizando o sentido dessa prática em suas vidas.

# 2. OBJETIVOS

## 2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar os motivos pelos quais idosos praticam hidroginástica no PIFPS, enfatizando o sentido dessa prática em suas vidas.

## 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar idosos praticantes de hidroginástica através do perfil sociodemográfico e de saúde;
- Interpretar os relatos dos idosos, compreendendo os motivos pela prática, assim sabendo o sentindo da modalidade na vida deles.

## 3. CORPO E IDOSO OCIDENTAL: UMA BREVE HISTÓRIA SOBRE O CORPO E O IDOSO DESDE A IDADE ANTIGA ATÉ A ATUALIDADE

De acordo com Timo-Iaria (2003) na Grécia Antiga parte dos filósofos tinham chegado em idades avançadas por conta de uma alimentação saudável, regada principalmente de: óleo de oliva e vinhos, por isso essa sociedade foi considerada longeva. Os longevos eram respeitados, por isso eram tratados como seres divinos e a eles cultos eram prestados.

Ao falar em corpo, na Grécia Antiga já se pensa em esplendor de formas, culto estético para treinamento, produção e poderio. Dava-se alto valor ao corpo nu, pois o corpo nu significava a saúde do indivíduo exposta, assim também era verificada as capacidades físicas através das habilidades e a fertilidade em ambos os sexos. Além do que o aporte cognitivo também era considerado importante e não apenas o corpo bonito. Os excessos de prazer como: o do sexo, das bebidas alcóolicas e das comidas eram em alta escala. Os excessos eram apenas para eles e por isso havia muitos homens bígamos ou homossexuais. Os homens tinham total poder sobre a mulher, o culto ao corpo era em sua maioria do sexo masculino, as leis eram a favor deles, com isso eles andavam pelo ginásio nus e as mulheres sempre vestidas (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011).

Já os romanos privilegiavam a figura do idoso, mais chamados de "*pater famílias*". No período terminal da vida desses idosos, eles costumavam realizar trabalhos políticos e sociais, além do que tinham experiência e boas tomadas de decisões. Passavam a ser chamados de *"patrícios"*, por isso havia revolta por parte dos mais novos (LEMOS et al, s/a) Logo explica-se:

> Com a queda do Império Romano os anciões também foram perdendo seu lugar de destaque na sociedade, mais uma vez se tornaram vítimas da superioridade juvenil. No sistema de estratificação por idade de cada sociedade estava implícito o fato de que a idade era um determinante básico do que os indivíduos podiam e deviam fazer (LEMOS et al, s/a).

Logo, na Idade Média, a expectativa de vida por conta da modalidade infantil, doenças e guerras, era baixa e tinha média de 30 anos, embora indivíduos religiosos conseguissem chegar aos 60 anos, pois mantinham uma alimentação saudável. E os reis não conseguiam passar dos 60 anos. No entanto a população não tinha documentos que comprovem a sua idade (PURIFICAÇÃO, 2009).

O corpo na Idade Média era considerado pecador, o conhecimento e o autoconhecimento do corpo eram pecados, logo os indivíduos imaginavam que não iriam para o céu e não seriam purificados (SIMÕES, 1998).

Para Lemos et al (s/a) os idosos do último ano da Idade média e dos primeiros anos do Renascimento que sobreviviam às doenças, participaram de desordens contra outras gerações, sendo esses maltratados em praças públicas por conta das artes e da literatura, Da Vinci e Michelangelo auxiliaram nessa exposição e embora algumas coisas tenham mudado para melhor, ainda havia preconceitos arraigados para com os idosos.

O corpo durante a idade moderna tornou-se novo, sem o estigma religioso e passou a ter um conceito mais pautado pelo método científico, onde a igreja não é mais o centro, no entanto o homem se torna o centro das atenções com o nascimento da anatomia e suas subáreas, dentre outras ciências de grande importância, com o surgimento de novos pagãos. A arte pôde mostrar o corpo da forma idealizada, mas não retratada na idade média por inúmeros preconceitos. A realização de exercícios físicos, a alimentação seguida à risca e outros modos de vida mais rígidos, almejando a saúde do indivíduo. Já com o passar dos anos com origem na Revolução Industrial os idosos passaram a ser excluídos por sua pouca produção laboral, com isso eles ficaram à margem. Para a sociedade vigente na Revolução industrial o que valia era o quanto o indivíduo podia produzir e o idoso viveu a mercê disso, pois não possuía o mesmo vigor que os jovens e ele também perdia seu valor como sábio. Não foi obtido devido equilíbrio e os idosos passaram a se afastar de locais onde estavam os mais jovens, assim causando o isolamento social (LEMOS et al, s/a).

Durante a revolução industrial, o processo foi modificado e tudo o que aconteceu nesse período pode se refletir de forma mais acentuada e com os fatores influenciadores no período atual de forma biológica, psicológica e social:

> Porém, para que os três aspectos que caracterizam o envelhecimento fossem definidos por um sentido político, o tema do acelerado envelhecimento populacional foi amplamente discutido tanto na esfera política e econômica, quanto na acadêmica.Por um lado, à ampliação considerável das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, suscitou uma reflexão mais apurada da sociedade em relação aos idosos, por outro, partindo do pressuposto de que a velhice no seu aspecto biológico é inerente à sociedade, houve em décadas anteriores a de 1990, estudos sobre o problema social do envelhecimento? Este tema é um dos mais debatidos pelos autores que abordam a pessoa idosa como tema de suas pesquisas. O problema da constituição social do envelhecimento, cujo apogeu se deu no decorrer do século XX, mais precisamente nas últimas décadas (SOUZA, 2007, p. 2-3).

Para dar conta da grande quantidade de idosos os países desenvolvidos a partir da década de 70 resolveram criar políticas públicas específicas para esse público, por isso esses países são citados como aqueles que já se preparavam para isso após o pós-guerra, além de já estarem com sua economia estabilizada. O Brasil por ser um país em desenvolvimento teve a implantação, pois os padrões de seguridade social ainda estão em formação e/ou deficientes (CAMARANO; PASINATO, 2004).

Em 1994 (Lei nº 8.842) a PNI:

> Essa política consiste em um conjunto de ações governamentais com o objetivo de assegurar os direitos sociais dos idosos, partindo do princípio fundamental de que “o idoso é um sujeito de direitos e deve ser atendido de maneira diferenciada em cada uma das suas necessidades: físicas, sociais, econômicas e políticas”. Para a sua coordenação e gestão foi designada a Secretaria de Assistência Social do então MPAS, atualmente Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). Foi criado, também, o Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI), que veio a ser implementado apenas em 2002 (CAMARANO, PASINATO, 2004).

A PNI criou condições para que o processo de envelhecimento fosse feito com qualidade através da criação de projetos, planos e políticas públicas que garantem melhores condições de vida durante a velhice, no entanto se torna necessário que isso seja realizado de forma mais árdua, assim causando maior impacto na vida dos idosos

contemporâneos. Pode-se citar também a criação do Plano Nacional de Saúde do Idoso em 1999 pelo Ministério da Saúde, pois foi verificado que o Sistema Único de Saúde (SUS) gastava muito, todavia não tinha um bom atendimento geriátrico e por isso ela foi criada. Os princípios básicos eram a prevenção, a promoção e os serviços multidisciplinares determinados para esse grupo (CAMARANO; PASINATO, 2004).

Para idade contemporânea a fixação do corpo perfeito no capitalismo é uma verdadeira exclusão para o corpo do idoso, pois aquela concepção iniciada lá na Revolução industrial de que a serventia do corpo é o trabalho para os superiores e para isso o corpo precisa ser perfeito como de um super-herói (Codo,1986). O corpo passou a ter uma característica muito mais superficial de saúde do que o esperado, onde o corpo tem uma alimentação saudável e pratica exercícios físicos diariamente, mas com a mente tomada pelo pessimismo causado pela imposição social. Mas como fica o corpo desse idoso nessa era tão exigente?

> O idoso, cujo corpo não se inclui nesse padrão, tem seus anseios anulados gerando a sensação de impotência enquanto organismo ativo na sociedade. Ele acaba adquirindo um sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, uma vez que esse corpo não é encarado como processo natural de envelhecimento, como uma fonte de prazer, como uma parte viva e atuante que lhe completa e possibilita sua ação no âmbito social (SIMÕES, 1998, p. 71).

Para Beauvioir (1976) a velhice é a mais bela fase da vida, pois ela tem a busca da liberdade e não da felicidade. O tempo, as amizades, a segurança, os projetos, a família, a vitalidade, os sonhos, a atitude, as expectativas de corpo e os motivos de vida que modificam bruscamente.

Por isso, o desejo do próximo capítulo é entender quais os mecanismos do exercício físico no corpo do idoso, além de entender de forma breve as motivações que os levam a uma prática com inúmeros significados. E por fim enfatizar a hidroginástica como modalidade de grande relevância para o corpo do idoso.

# 4. CORPO DO IDOSO NO EXERCÍCIO FÍSICO: MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA E A HIDROGINÁSTICA

Em princípio é necessário ater-se dos conceitos de Exercício físico, pois a hidroginástica é um exercício planejado e estruturado, assim melhorando o condicionamento físico de idosos.

> **Exercício** é um tipo de atividade física mais estruturada, que envolve intensidade, frequência, duração, tendo como objetivo melhora da aptidão física e por conseguinte da saúde. Assim, quando a mulher caminhar, ao mercado ou a qualquer lugar, com um determinado número de passadas/min, para percorrer a referida distância em um determinado intervalo de tempo ela estará fazendo exercício (MATSUDO; MATSUDO, 2000, p. 1).

A inatividade física, equivale à falta de exercício físico sistematizado orientado, ocasiona as Doenças Crônico Não Transmissíveis (DCNT). Com o envelhecimento vem o aumento de DCNT e elas são: hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), neoplasias (câncer), dislipidemias (colesterol e triglicerídeos alto), osteoporose, doenças cardiovasculares e coronarianas, acidente vascular cerebral (AVC), doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), cegueira, demência e depressão Organização Pan-Americana de Saúde (BRASIL, 2015).

A relevância também é das perdas de mobilidade ou funcionalidades dos indivíduos, já que no processo de envelhecimento tal perda pode ser causada pela redução de massa muscular (sarcopenia) e força muscular (dinapenia) (CLARK; MANINI, 2010).

Tais perdas fazem com que haja uma inatividade, o que potencializa o surgimento das enfermidades já mencionadas. Porém, boa parte dessas patologias pode ser tratada ou até mesmo suprimida com uma dieta adequada e prática de programas de exercícios físicos. Mas, a necessidade de haver a estimulação muscular diária e diferente exige estratégias que exerçam um poder de melhoria, entretanto, eis a questão de como isso irá ocorrer.

Os Exercícios físicos são grandes aliados na promoção, prevenção e auxílio no tratamento de das DCNT e nas diminuições de mobilidade e funcionalidade. No entanto, no mais recente levantamento do Ministério do Esporte (2015), relativos ao ano de 2013, constatou-se que 56,5% da população entre 55 e 64 anos, bem como, 64,4% da população entre 65 e 74 anos não pratica regularmente nenhum tipo de exercício.

Os Exercícios físicos não são compostos apenas de fatores benéficos para a saúde biológica do indivíduo idoso, mas englobam-se fatores psicológicos e sociais e daí nasce o termo: “BIOPSICOSSOCIAL”, onde nesse modelo estuda-se a causa da doença ou a proliferação da enfermidade através de fatores biológicos (genéticos, bioquímicos, etc.), psicológicos (estado de humor, de personalidade, de comportamento, etc.) e sociais (culturais, familiares, socioeconômicos, médicos, etc.) (SANDROCK, 2007).

Com base no que foi visto sobre exercícios físicos até então, é necessário agora entender por que motivos os idosos praticam exercícios físicos e por isso será foco da pesquisa a partir desse momento.

Motivação é:

> “Deriva originalmente da palavra latina movere, que significa mover” resumidamente a motivação é a junção das palavras mover + ação, ou seja, mover a ação. O caráter motivacional do conjunto de características psicológicas de cada ser humano, compreende assim os diferentes aspectos ligados ao processo, através do qual o comportamento das pessoas pode ser ativado. As diversas necessidades que existem dentro de cada indivíduo, são comparadas aquilo que conhecemos como desejos, expectativas que tiveram início nas carências das mais diversas formas tanto emocionais quanto físicas e psíquicas (BERGAMINI, 2006, P. 31).

Já que é sabido sobre a conceituação da motivação partir-se-á para a motivação atrelada aos exercícios físicos:

> A maioria das pessoas idosas começa programas de exercícios em função de melhorar a saúde e afastar do isolamento social, dificilmente continuam os programas por longo tempo se a aula não for agradável. Geralmente, as pessoas prolongam um programa de exercícios devido à felicidade, à diversão, e à satisfação que ele traz (SANTOS; VECCHIA, 2011, p. 177)

A prevenção, a promoção e o tratamento de doenças também é uma das maiores justificativas para prática de exercícios físicos, além do que grande parte dos idosos têm DCNT e necessitam dessa prática. Os exercícios físicos fazem parte das recomendações médicas, logo aumentam a interação social do idoso. Se não for um ambiente favorável para amizades o idoso desiste, por querer segurança nas relações. Geralmente as aulas divertidas, a alegria e a satisfação fazem com que o idoso permaneça na prática de exercícios físicos (SANTOS; VECCHIA, 2011).

Com uma breve fundamentação sobre motivação e motivação para prática de exercícios físicos adentrar-se-á na hidroginástica, a modalidade base para essa pesquisa.

A hidroginástica é amplamente procurada e tem sido indicada como método para garantir esse tipo de treinamento para população idosa. Essa demanda é principalmente devido às características específicas desses ambientes, como redução do impacto nas articulações, da frequência cardíaca e pressão arterial (COSTA, 2018). A diminuição de peso corporal dentro da água é de 90%, é reduzido o risco de fratura, há a utilização maior da contração concêntrica, pois a turbulência da água e sua irregularidade agem contra forças opostas. A hidroginástica previne lombalgias, estresse cardiovascular, fortalece musculaturas e aumenta as capacidades físicas como a coordenação motora, flexibilidade, força e a resistência muscular localizada. A hidroginástica está incluída nos exercícios físicos que qualificam a vida a partir das relações interpessoais bem resolvidas, pois por ela ser uma modalidade coletiva onde os idosos podem realizar vários exercícios dentro dela. (AGUIAR; GURGEL, 2009).

Por isso também se pode também afirmar:

> Ao escolher os parceiros na ação de jogar, de praticar um esporte ou um exercício, investe-se nas relações interpessoais, na afetividade, o que estabelece razões maiores para vinculação esporte, ser humano e qualidade de vida, fator de grande importância para vida do idoso e tudo isso que pode ser conseguido através de projetos que envolvam a hidroginástica (SIMÕES; JUNIOR; MOREIRA 2011).

Na questão da autoestima, o idoso passa a se preocupar com a aparência, além de depender do outro em determinadas ações por conta da perda da funcionalidade. O isolamento social advém das quedas da estima, do amor próprio, da confiança e da eficácia, assim gerando a depressão, doença psicossomática que acomete grande parte dessa população (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Foi falado timidamente sobre a depressão no parágrafo anterior, no entanto no próximo parágrafo será relatado de forma mais conceitual sobre a doença.

Para Coutinho (2003) o indivíduo acometido por depressão é bloqueado em aspectos gerais, além da função emocional. Ele muda em questões físicas, psíquicas, sociais, afetivas, culturais e econômicas, logo não é uma doença dicotômica. É iniciada geralmente pelo medo, passando para ansiedade e síndromes do pânico. A consequência da depressão sem a obtenção de sucesso no decorrer do tratamento ou sem tratamento é o suicídio. A população médica quando diagnostica idosos com depressão atribui geralmente: fatores genéticos, fisiológico-neurofisiológicos e sociais. No entanto essa fase da vida é recheada de insuficiências dentro e fora de casa, assim tornando esses indivíduos depressivos.

O idoso inserido na prática de hidroginástica tem a queda de estágios depressivos tanto atribuído às causas fisiológicas do exercício físico quanto às causas sociais e criação de vínculos com o próximo, sendo eficaz na prevenção e tratamento da doença (SIMÕES; JUNIOR; MOREIRA, 2011).

Embora os exercícios físicos, a motivação e a hidroginástica tenham papéis fundamentais na vida de idosos, há a necessidade de ter uma instituição promotora desses e no próximo capítulo haverá uma apresentação dessas instituições como a UnATI que influenciou o PIPFS em seu início, e logo depois o PIFPS propriamente dito com sua história, mudanças e nova caracterização.

## 5. A UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE (UnATI) E CORPO DO IDOSO NO PROGRAMA IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE (PIFPS)

A UnATI nasceu na França graças a Pierre Vellas em 1973 com o intuito de uma educação continuada, melhora da saúde dos idosos e melhora da visão do “ser idoso” para a população em geral. Essa concepção foi obtida através do abalroamento de gerontologia, além da conceituação de envelhecimento ativo. No Brasil na década de 1980 a UnATI teve o interesse de obter espaços para realização de atividades com os idosos sendo elas de cunho: cultural, social e esportivo. Devido ao cunho social ser bastante aflorado os idosos participantes recebem um auxílio a mais na inserção entre eles, ensino-aprendizagem, melhora da autoestima e melhora integral do corpo idoso (ADAMO et al, 2017).

“No Brasil, as primeiras ações seguidas pelo modelo UnATI foram do âmbito da extensão universitária na área gerontológica e datam no início da década de 1980, com expressiva expansão na década de 1990, em todo território nacional (CACHIONI, 2012, p. 25).

Para Cachioni (2012) mais de 200 universidades públicas brasileiras tinham o funcionamento da UnATI nos anos 2000, grande parte no estado de São Paulo. Essas universidades tinham autonomia perante todo o projeto político pedagógico de acordo com a gerontologia e a educação para idosos. A inserção social, as melhoras físicas, cognitivas, afetivas, psicológicas e outras questões benéficas estiveram envolvidas tanto em universidades públicas e particulares.

No Amazonas, especialmente na cidade de Manaus há alguns programas e projetos muito conhecidos que contemplam o idoso como seu protagonista e eles são de cunho estadual: O Centro de convivência do idoso no bairro da Aparecida, os Centros de convivência da família do bairro da Cidade Nova, do bairro da Alvorada e Centro de convivência da família do Santo Antônio, onde lá funciona a Universidade Aberta da 3ª idade (UnATI) da Universidade do Estado do Amazonas. De cunho municipal há: o Parque municipal do idoso (PMI), onde lá funciona a Fundação Dr. Thomas, um lar de longa permanência.

O Programa Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS) como extensão universitária dirigido pela Prof.ª Dr.ª Rita Maria Dos Santos Puga proporcionou aos idosos de 1993 a julho de 2018 a Educação Física Gerontológica sistematizada, ela foi utilizada com adultos em fase de envelhecimento e idosos propriamente ditos, e de conceitos da Educação Física para se constituir. A partir de pesquisas clínicas psicomotoras com amostras de pessoas com 50 anos ou mais percebeu-se a necessidade de algum tipo de exercício físico que fizesse uma interação com o corpo como um todo. Em 1995 foi estabelecida parceria com a Secretaria Estadual de Educação (SEDUC), da mesma forma que se tornou vinculado à Pró-Reitoria de Extensão (PROEXT). Em 1996 foi inaugurado pelo prefeito da cidade de Manaus bloco “Idoso Feliz” nas dependências da FEFF, local onde o programa é fixado até hoje. Em 2000 na liderança de outro prefeito houve a construção da quadra coberta, a ciclovia em 2007 e a piscina inaugurada em 2008. Os acadêmicos (idosos participantes) com o auxílio de professores não deixaram de dar sua contribuição como a criação da Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas (AMEGAM) com teor jurídico e o Centro Acadêmico da Terceira Idade Adulta (CATIA). A gênese do PIFPS foi em Manaus, mas ele também funcionou em Itacoatiara de 1994 a 1996, em Presidente Figueiredo de 2008 a 2009 e em 2009 no município de Parintins. As principais atividades Educação Física gerontológica: danças, as atividades aquáticas, as ginásticas, as modalidades esportivas individuais e coletivas ajustadas para idosos (PIFPS, 2016).

Os alvos atingidos no PIFPS foram: educar para o envelhecimento, tornar os idosos universitários a partir da participação na Universidade Aberta da 3ª idade, desenvolver a práticas esportivas adaptadas aos gerontes ajustados em novo estilo de vida, auxiliar os acadêmicos em ensino, pesquisa e extensão na Educação Física gerontológica e auxiliar nas especializações nessa área. Havia projetos dentro do Programa: disciplinas, grupo de dança, festival folclórico, feiras de motricidade e artesanato e excursões de intercâmbio/participação em eventos. O PIFPS possuía disciplinas, exigia 75% de frequência e cinco pontos para aprovação. As disciplinas possuíam 60 horas de carga horária, onde as matrículas eram realizadas anualmente. As turmas eram divididas em: turma um (45 a 59 anos) e turma dois (60 ou mais), agora extintas. O PIFPS está localizado na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia dentro

Universidade Federal do Amazonas tendo seus prédios doados pela Prefeitura Municipal de Manaus. Usando quadras cobertas, parque aquático, academia de musculação, sala de dança, ciclovia e área verde (BARBOSA et. al, 2011).

Atividades desenvolvidas no PIFPS de 1993 a julho de 2018:

> O Projeto 'Idoso Feliz Participa Sempre' desenvolve diferentes tipos de atividades voltadas para os gerontes, que inclui tanto atividades físicas como: dança, natação, educação física, coreografia, vôlei, peteca, frescobol; quanto atividades teóricas como autopercepção, profilaxia do envelhecimento, alfabetização e outras em fase experimental como por exemplo: tiro ao alvo. Apesar de as atividades desenvolvidas serem adaptadas à terceira idade, eles desenvolvem as mesmas atividades, porém com menos intensidade (BARBOSA, 2011).

No 2º semestre de 2018 a coordenação do PIFPS foi modificada e conta até esse momento com um grupo de professores doutores e mestres, além de acadêmicos de graduação e pós-graduação para auxílio. As atividades são realizadas de segunda-feira até a quinta-feira e elas são no turno matutino: hidroginástica, pilates, dança, futebol e musculação. No turno vespertino: ginástica, dança, hidroginástica, natação, pilates, jogos recreativos, caminhada e musculação. São realizadas atividades extras de cunho cultural e comemorações de datas importantes no calendário civil. Os idosos passam por inscrições e avaliações físicas iniciais e finais para uma participação segura e eficaz no programa. Abaixo se vê a imagem do local onde funciona o PIFPS.

**Imagem 1. Localização do Programa Idoso Feliz Participa Sempre - PIFPS**

**Fonte: Site do PIFPS**

O PIFPS tem como característica em sua maioria a participação de mulheres. É importante relatar que o projeto é autossustentável, cobra um valor de 120 reais por semestre. É frequentado por 227 alunos nos turnos matutino e vespertino distribuídas em 9 modalidades. O programa além de auxiliar idosos também contribui na formação acadêmica dos alunos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da UFAM.

As aulas são ministradas por acadêmicos de Bacharelado em Promoção da Saúde e Lazer, no vespertino são as do turno matutino e as aulas ministradas por acadêmicos de Licenciatura em Educação Física diurno/noturno são as do turno vespertino. Há acadêmicos bolsistas, ou seja, os professores das modalidades, sendo eles selecionados pela experiência em determinada modalidade ou já trabalharam no Programa desde a coordenação passada. Logo os acadêmicos voluntários, são os professores auxiliares das modalidades.

As aulas de hidroginástica do turno matutino acontecem nas terças-feiras quintas-feiras de 08 horas às 09 horas. Os alunos têm idade entre 60 e 82 anos. Utiliza-se como material para os professores: minicaixa de som, pen-drive ou celular, macarrões e

halteres. E os alunos utilizam: maiô (mulheres), sunga (homens), shorts (opcionais para mulheres) e touca (todos).

As aulas foram divididas em: parte inicial, parte principal e parte final. A parte inicial é o aquecimento, onde os idosos realizavam atividades diversas dentro da água desde que elas compunham musculaturas que serão utilizadas na parte principal e todos os grupos musculares também, ela aumenta a temperatura do corpo do aluno preparando-o para exercícios mais vigorosos, ou seja, parte principal. A parte principal sempre manifestou importância para um grupo muscular e foi dividida em séries/repetições. Na parte final, o ritmo é diminuído para que os idosos relaxem até chegar ao repouso.

## 6. PERCURSO METODOLÓGICO

Foi utilizada a abordagem qualitativa por lidar com a linguística interpretando e compreendendo, a mais adequada para o estudo.

Para identificar características sociais, culturais e de saúde esta pesquisa foi considerada descritiva. De acordo com Gil (2016), a descrição é necessária para caracterizar uma população. No entanto essa pesquisa pode ser considerada exploratória, pois ainda há poucas que relatam sobre o corpo do idoso praticante de hidroginástica. Dispor de uma visão geral do fenômeno, além do que o fenômeno foi pouco falado em pesquisas anteriores (GIL, 2016).

Moreira; Simões; Porto, (2005), elaboraram uma proposta dentro da análise de conteúdo que enfatiza os significados dos discursos verbais sobre determinado fenômeno de forma a interpretá-los fidedignamente.

A origem dessa técnica ora apresentada foi de: 1) uma adaptação da Técnica de Análise de Asserção Avaliativa (Evaluative Assertion Analysis – EAA) proposta por Osgood, Saporta e Nunnally, referida por Bardin (1977), e abonada por dois especialistas doutores da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP e 2) a abordagem da Análise do Fenômeno Situado, desenvolvido por Giorgi (1978) e Martins e Bicudo (1989).

> Os autores estão convictos de que descrever relatos ingênuos, identificar atitudes e interpretar os significados dos discursos dos sujeitos sobre um determinado fenômeno é tarefa importante para o entendimento do ser humano que se humaniza constantemente enquanto ser-no-mundo (MOREIRA; SIMÕES; PORTO, 2005, p. 108).

Portanto, é um estudo de abordagem qualitativa, do tipo descritivo-exploratório e análise de dados através da análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado.

## 6.1 LUGAR DA PESQUISA

A coleta de dados foi realizada na cidade de Manaus/Amazonas, no PIFPS localizado na FEFF/UFAM em um bloco próprio próximo à quadra e piscina.

Foi redigido um termo de anuência (Anexo 1- TERMO DE ANUÊNCIA PIFPS) e assinado pela coordenadora do Programa.

## 6.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA

A aproximação com os participantes da pesquisa foi dada a partir de março de 2018, período do início das aulas, onde a entrevistadora foi coordenadora da modalidade de hidroginástica.

Para realizar a pesquisa utilizamos os idosos usuários do programa de hidroginástica desde 2018/1 e 2018/2 até o período atual, pois tivemos um contato maior com eles desde o projeto anterior, até a reinauguração do PIFPS.

**Critérios de inclusão**: ter 60 anos ou mais. **Critérios de exclusão**: ingressantes em 2019/1-2, turno vespertino e ter algum distúrbio na fala. A modalidade de hidroginástica conta com a presença de 32 alunos. No total foram entrevistados 17 idosos, no entanto tivemos uma perda de sujeito por conta da idade (abaixo de 60 anos). Por isso a pesquisa foi realizada com 16 idosos.

## 6.3 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa de campo foi aprovada no Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas, tem como CAEE: 04339018.0.0000.5020 e Número do Parecer: 3.185.169. Mediante a Resolução CNS nº. 466 de 2012.

A adesão à participação foi dada a partir da leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Apêndice 1- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO) e caso algum idoso sofresse qualquer tipo de transtorno por conta das perguntas, havia o termo de anuência do Centro de Psicologia Aplicada (CSPA) da UFAM para qualquer atendimento. (Anexo 2: TERMO DE ANUÊNCIA CSPA).

## 6.4 INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS

Foi utilizado um questionário com perguntas pessoais socioeconômicos e de saúde, utilizado para a inscrição desses idosos no período de 2018/1, feito na plataforma Google Formulários pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Envelhecimento, Atividade Física e Saúde (GEPAFES). 8 perguntas fechadas foram consideradas como peças importantes para caracterizá-los (Anexo 3: INSCRIÇÃO DOS IDOSOS – FORMULÁRIOS DO GOOGLE).

A entrevista estruturada com 3 perguntas foi criada pela autora da pesquisa a partir dos objetivos da pesquisa, elas foram anexadas ao questionário. Elas foram gravadas pelo gravador de celular marca Samsung e modelo J6, logo após o término da recolha de dados essas entrevistas foram transcritas na íntegra (Anexo 4: INSTRUMENTO – ENTREVISTA ESTRUTURADA).

Foram realizadas visitas nas aulas de hidroginástica durante dois meses (julho a setembro de 2019), nas manhãs terças e quintas. Os idosos participantes da hidroginástica desde 2018/1 e 2, foram chamados em particular e foi perguntado se eles gostariam de participar da pesquisa mediante à assinatura do TCLE. Os TCLE foram entregues para que eles lessem e nos dias marcados por eles. Havia a entrega do documento assinado e com isso era realizada a entrevista.

Os locais para entrevista foram: Sala de informática do Vida Ativa (Projeto que atende aposentados da UFAM) e no Bloco C da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia em frente ao Auditório Guilherme Pinto Nery.

Os entrevistados sentavam-se em frente à entrevistadora, ela explicava aos entrevistados o porquê da assinatura do TCLE, as questões do questionário com perguntas pessoais socioeconômicos e de saúde, e sobre as questões da entrevista estruturada. As perguntas foram feitas em sequência.

## 6.5 ANÁLISE DE DADOS

A 1ª análise realizada foi através da análise descritiva do questionário pessoal, socioeconômico e de saúde, onde foram formulados gráficos com a distribuição da quantidade de idosos nas 7 perguntas tidas como relevantes: Idade, sexo, estado de nascimento (foi dado por unidade de federação), estado civil, escolaridade, cor e religião. Foram feitos gráficos autoexplicativos

As respostas do questionário perguntas fechadas estão no (Apêndice 2 – RESPOSTAS QUESTIONÁRIO PESSOAL/SOCIOECONÔMICO/SAÚDE)

A 2ª análise de dados foi dada a partir da Análise de conteúdo: técnica de elaboração análise de unidades de significado. A técnica de análise de dados foi percorrida pelo momento do Relato ingênuo: O objetivo foi entender o discurso do sujeito na passagem das perguntas que foram sequenciadas com a leitura feita pelo entrevistador dos impressos, a importância maior dessa fase é a construção das perguntas, em que o indivíduo não podia responder com poucas palavras e sendo necessário que o entrevistado tivesse tempo de organização de pensamentos para responder, no entanto alguns entrevistados usaram poucas palavras para suas respostas. O comportamento do entrevistado ao responder também foi observado, pois influencia nas respostas. Algo muito importante do relato foi ele ser puro, onde que no momento da escrita nada seja modificado do que foi gravado.

As unidades de significado foram separadas na criação de indicadores para as respostas dadas identificando componentes de termos mais repetidos, para isso foram criadas: Unidades de significado iniciais, intermediárias, finais e a síntese das unidades de significados.

E, por fim, a interpretação: O objetivo foi interpretar e compreender o fenômeno no seu âmago e assim corroborar e confrontar com outros pontos de vista.

Cada entrevistado foi identificado com pseudônimos: Ari, Darlene, Cora, Suzana, Deusuita, Fábia, Nice, Doriana, Lucimar, Neide, Olívio, Lúcia, Penha, Mercedes, Ilda e Marina.

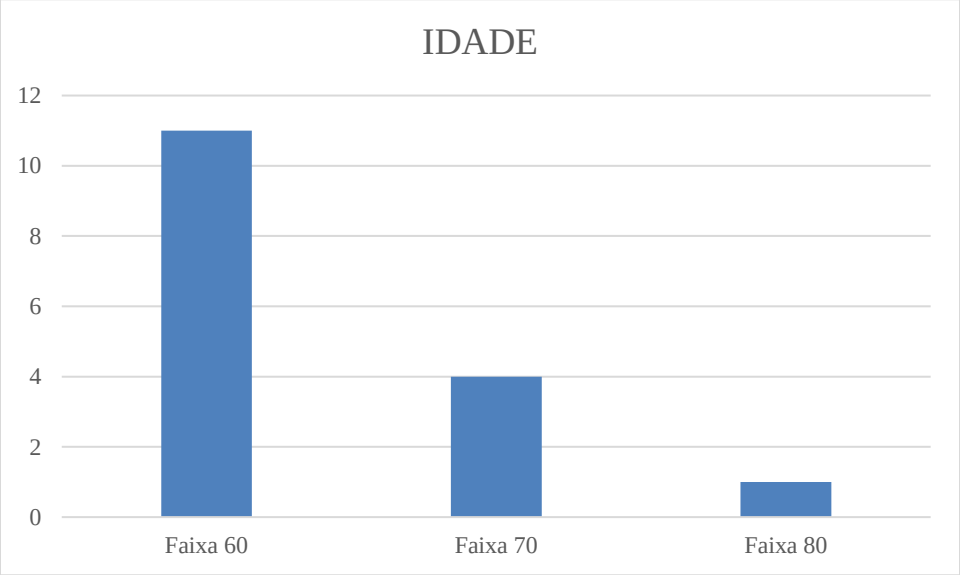
As respostas da entrevista estruturada estão no (Apêndice 2–RESPOSTAS ENTREVISTA ESTRUTURADA), com comentários fora do contexto retirados dos relatos.

# 7. RESULTADOS E DISCUSSÕES

## 7.1 ETAPA 1: DADOS PESSOAIS, SOCIOECONÔMICOS E DE SAÚDE

Grande parte dos idosos participantes da hidroginástica está na faixa dos 60 anos e com isso se pode indagar: Por que os idosos mais jovens são mais ativos? Lopes et al (2013) relataram sobre a escassez de pesquisas com idosos longevos, dizendo que para os idosos mais velhos as barreiras são maiores e os facilitadores menores. Vê-se no gráfico 1.

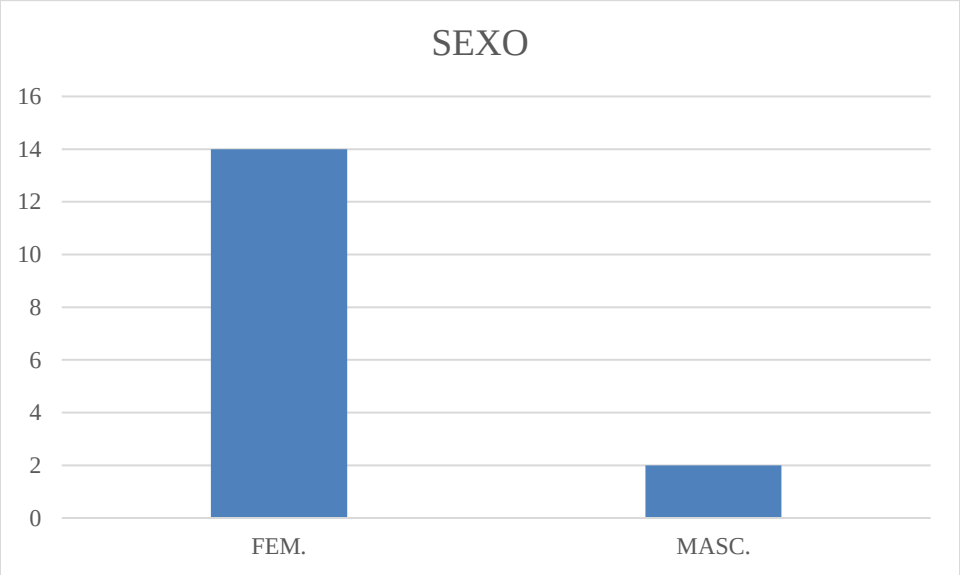
**Gráfico 1. Distribuição de idade por faixa de idade dos idosos entrevistados**




**Fonte: Autor**

As mulheres são mais ativas do que os homens na prática de hidroginástica, mas não só na modalidade em si, no entanto na prática de exercícios físicos em geral e isso pode ser explicado por Nicodemo; Godoi (2010) as mulheres cuidam mais da saúde, fazem mais exames preventivos e realizam mais exercícios físicos. No entanto tem mais chances de violência, discriminação de qualquer espécie, viuvez e outros fatores não vantajosos. Por isso acredita-se que as mulheres podem até viver mais, porém a qualidade de vida durante o período de envelhecimento não é muito boa. Vê-se no gráfico 2.

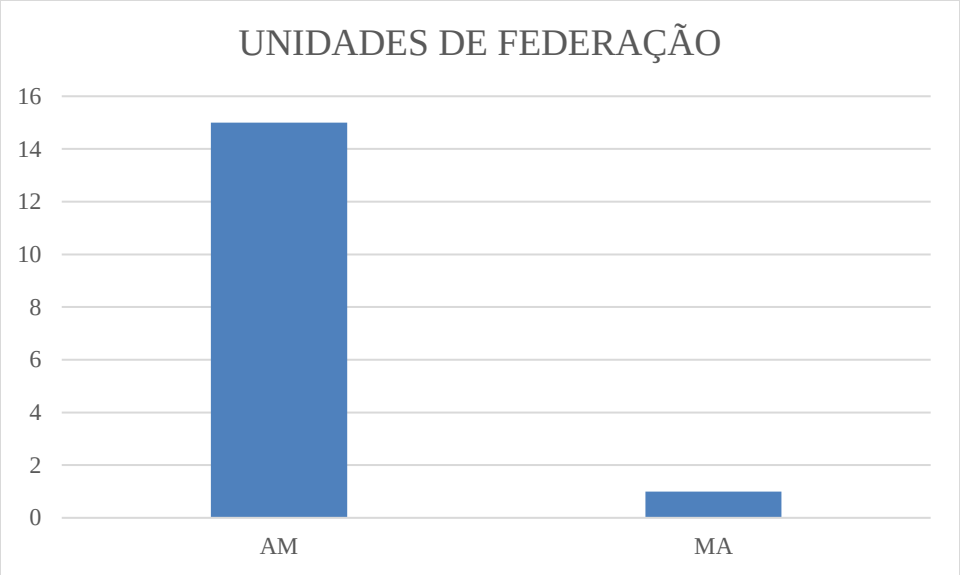
**Gráfico 2. Distribuição de sexo dos idosos entrevistados**




**Fonte: Autor**

O estado do Amazonas possui 62 municípios, desses 15 idosos nascidos no Amazonas variou-se entre os municípios do Careiro da Várzea, Tefé (2), Carauari, Pauini, Coari (2) e Paraná da Eva localizado na zona rural de Manaus. Sete idosos nasceram na cidade de Manaus, capital do estado do Amazonas. A única idosa entrevistada nascida fora do Amazonas é da cidade de João Lisboa no Maranhão. Vê-se no gráfico 3.

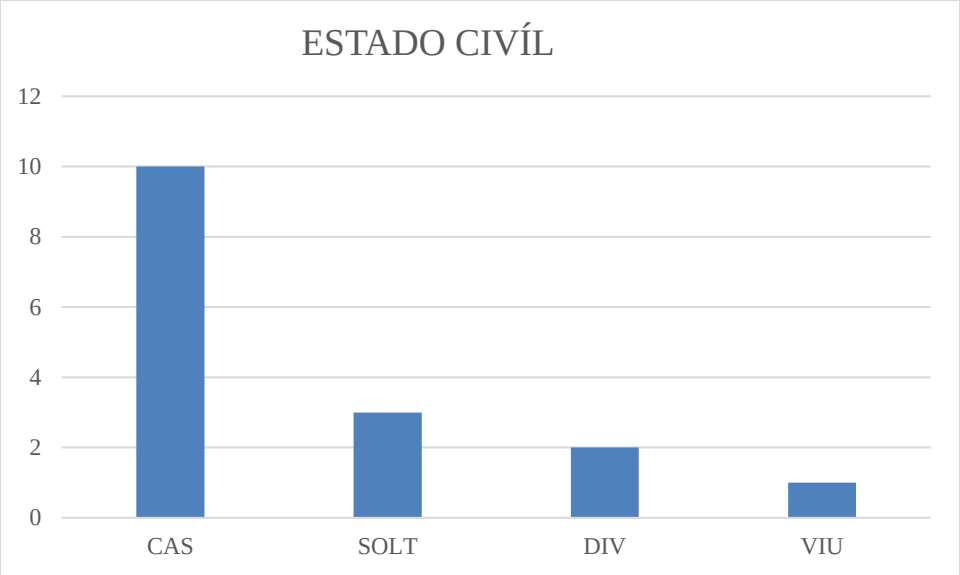
**Gráfico 3. Distribuição por Unidade de federação dos idosos entrevistados**




**Fonte: Autor**

A maioria dos idosos entrevistados são casados. Em contrapartida, Rigo; Teixeira (2005) concluíram que idosas solteiras ou que vivem sozinhas têm grandes chances de se socializar e criar mais vínculos de amizades, pois por serem sozinhos passam mais tempo solitários e o exercício coletivo os torna mais felizes. Vê-se no gráfico 4.

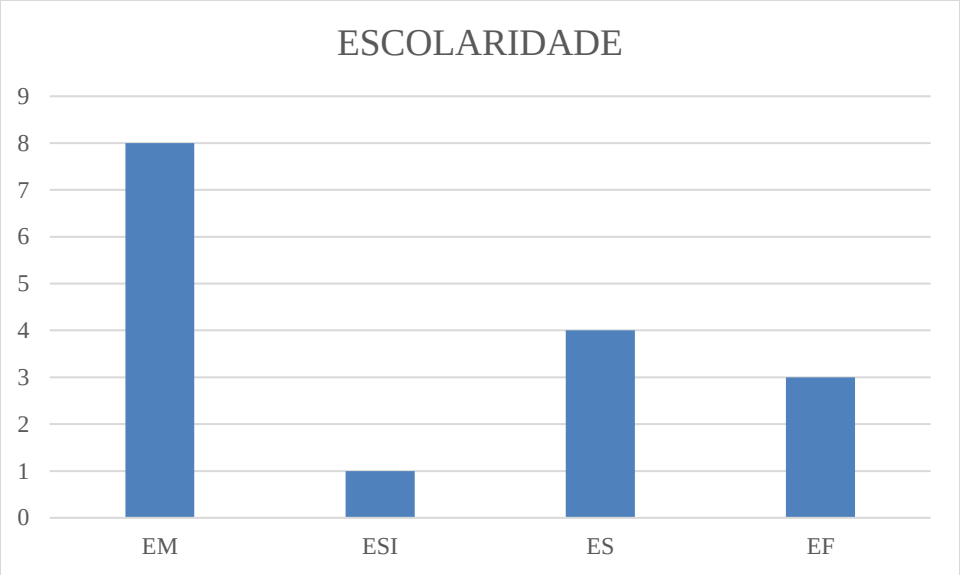
**Gráfico 4. Distribuição do estado civil dos idosos entrevistados**




**Fonte: Autor**

O ensino médio foi o mais citado por eles, mas com outras palavras, “segundo grau”. Os idosos que têm ensino superior completo em sua maioria são nas licenciaturas e um deles possui 3 graduações, sendo 2 em licenciaturas e 1 bacharelado, em enfermagem, profissão na qual ele seguiu até se aposentar. A idosa que possui ensino superior incompleto logo depois se tornou concursada e por isso não concluiu seu curso. Os idosos apenas com ensino fundamental tiveram uma infância conturbada e não puderam estudar por muito tempo. Vê-se no gráfico 5.

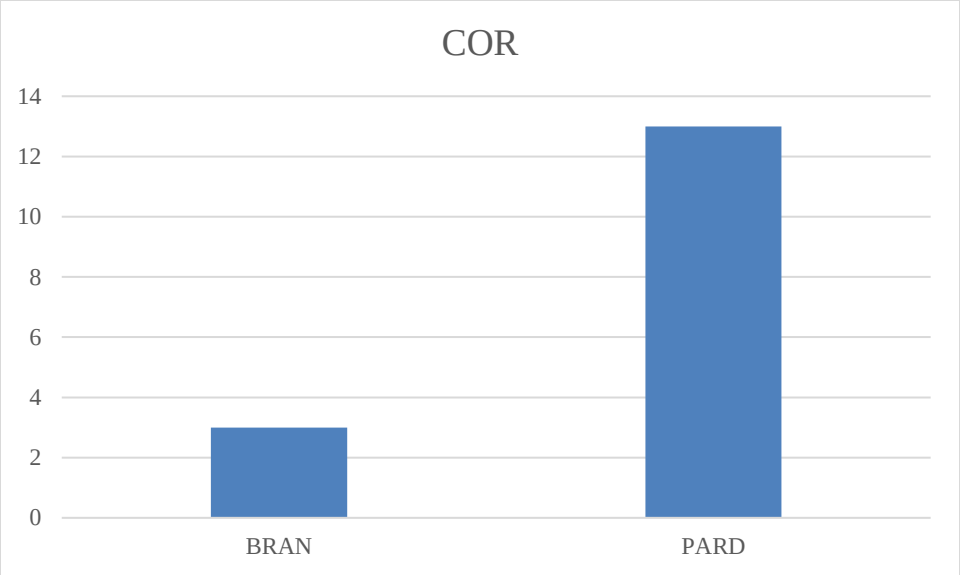
**Gráfico 5. Distribuição de grau de escolaridade dos idosos entrevistados**




**Fonte: Autor**

A cor da pele dos idosos foi dada por autodeclaração, grande parte desses idosos se autodeclarou pardo, embora nos estudos de Camarano (1999) a maioria dos idosos se declarou branco, no entanto não há muita certeza dessa autodeclaração, pois há dificuldades em dizer sua cor pela sua própria ótica e não pela do outro. Vê-se no gráfico 6.

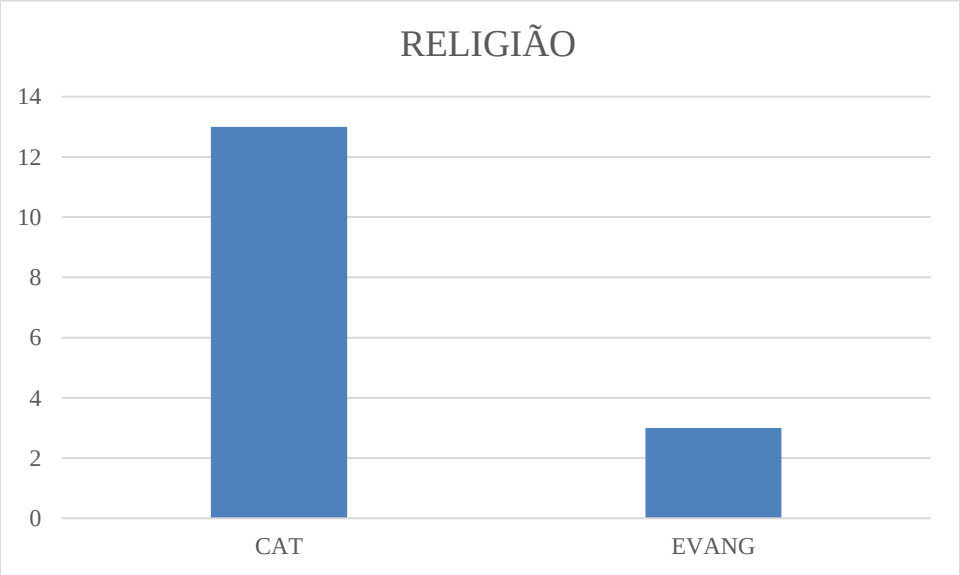
**Gráfico 6. Distribuição de cor de idosos entrevistados**




**Fonte: Autor**

Foi percebido que as duas religiões seguidas são cristãs, porém foram segregadas em católica apostólica romana e protestante ou popularmente conhecida religião evangélica. Os idosos tinham um grande prazer em responder a essa questão e falar o quanto suas religiões e suas relações com a espiritualidade, pois ela é mais procurada no avanço da idade. Vê-se no gráfico 7.

**GRÁFICO 7. Distribuição de religião dos idosos entrevistados**




**Fonte: Autor**

## 7.2 ETAPA 2: PERGUNTAS GERADORAS

### 7.2.1 SENTIDOS E SIGNIFICADOS DO CORPO-IDOSO (O que é corpo humano para você?)

Tendo esses indicadores pôde-se elencar 2 unidades de significados e suas respectivas discussões. Os relatos foram escritos na íntegra, todavia as ideias que não tinham semelhança com a pergunta foram retiradas. A entrevistadora interpretou-os de forma pessoal, bem como dialogando com os autores mais apropriados, além de verificar concordâncias e discordâncias entre idosos entrevistados e autores. Foram criadas unidades de significados iniciais, intermediárias e finais.

Os indicadores da pergunta foram. Vê-se no quadro 1.

**Quadro 1. Unidades de significado da 1ª pergunta geradora**

| Unidades de significado iniciais | Unidades de significado intermediárias | Unidades de significados finais |
|---|---|---|
| 1. Corpo fragmentado | I. Corpo cartesiano | I. Perspectivas sobre o corpo: do corpo cartesiano ao corpo espiritual |
| 2. Corpo máquina | | |
| 3. Corpo objeto | | |
| 4. Corpo espiritual/espiritualidade | II. Corpo espiritual e espiritualidade | |
| 5. Alimentação | III. Cuidados para manutenção do corpo | II. Cuidados para manutenção do corpo |
| 6. Exercício físico | | |
| 7. Cuidados com o corpo | | |

**Fonte: Autor**

### PERSPECTIVAS SOBRE O CORPO: DO CORPO CARTESIANO AO CORPO ESPIRITUAL

Foi verificada maior recorrência de idosos entrevistados respondendo que o corpo humano é um corpo cartesiano e o corpo espiritual.

A concepção de corpo como corpo fragmentado, corpo máquina e corpo objeto é a mais considerada por grande parte dos idosos entrevistados. A indagação que

permanece é: Onde nasceu esse conceito de corpo para esse indivíduo? Qual a formação dele? Quais as experiências obtidas por ele através desse corpo?

Ari: - “Quando eu estudava eu sabia. Na verdade, eu vim pra cá com 14 anos de idade pra Manaus pra estudar em colégio de Padre e trabalhar na marcenaria do meu Padrinho, fui atleta também de vôlei, faço umas coisas em casa, mas o pessoal não deixa.”

Mas o corpo em geral é: vem à cabeça, vem o tórax, vem o estômago, vem o intestino. Pra cortar logo né? Membro superior e inferior. Os dois membros né? Uma máquina!”

Deusuíta: - “É o que nós somos, é o nosso físico, o que você tem de físico: cabeça, tronco e membros, essas coisas que gente tem.”

Conforme Ferreira e Simões (2006) a fisiologia, a morfologia, o funcionamento são as maiores estimas do corpo-objeto, corpo-máquina, tendo nele uma visão mecânica como a da Medicina renascentista.

Para Descartes que auxiliou nessa Medicina renascentista o corpo-máquina, estabelece no campo da filosofia os princípios fundamentais para o pensamento objetivo de corpo máquina: 1) todas as funções – respirar, mover-se etc. – obedecem apenas a disposições internas dos seus órgãos; 2) o corpo é um objeto partes extra partes; e 3) a máquina é um todo organizado (MURTA; FALABRETTI, 2015).

O conceito de corpo muito objetivo não é apenas de posse dos idosos, no entanto crianças, adolescentes e adultos. A corporeidade necessita ser conhecida por grande parte da sociedade.

Autor referência na área Merleau-Ponty (1994) relata que corpo é o reflexo do ser no mundo com a competência de inúmeras realizações por conta desse corpo e isso o diferencia de outros seres vivos e não vivos.

A espiritualidade é também um fator bastante recorrente na consideração de corpo pelos idosos e isso pode ser visto nas falas:

Suzana: - “O espírito tanto vazio é oficina do...., meu pai que dizia, meu Pai católico, e realmente é né? A pessoa tem que tá com a mente tranquila, exercitando a espiritualidade pra não ser agressivo, pra não ter pressão alta né? Não praticar violência, não matar, não roubar...Eu fui atrás de Deus, espiritualidade, eu não ficava em casa, eu

tava fugindo das tristezas, praticando exercício físico, evangelizando. Dia de domingo nos hospitais levando a evangelização para os doentes de cama.”

Lucimar: - “Por exemplo: se eu não alimentar minha alma não vai adiantar de nada pro meu corpo. Como é que eu alimento a minha alma? Perdoando, orando, rezando, assim eu vou alimentando a minha alma e com certeza o meu corpo vai ficar bom!”

Marina: - “Em 1º lugar o amor, se não tiver o amor não adianta de ter nada. Porque nada vai pra frente, cai e morre... 1º lugar você tem que ter muito amor e se você der amor pro corpo, ela se levanta e vai embora. A saúde da pessoa depende do amor, porque às vezes você tá doente, muito doente, mas se você chegar, não precisa nem precisa dar remédio, mas, dar carinho, dar amor, conversa com aquela pessoa e quando você pensa que não, aquela pessoa tá se levantando e tá indo e quando pensa que não, tá sentado, tá em pé. Não adianta você dar remédio, se você não der carinho, nada resolve, mas tenha paciência, peça paciência pra Deus que ele lhe dá. Se você for puxar na sua mente, lá no seu consciente, lá dentro... Deus vai lhe dar muita sabedoria, vai lhe dá muita coisa boa, mas peça porque ele não sabe o que que calado quer!”

Transcender o que não é palpável é a grande busca da espiritualidade, e por ser capacidade humana esse motivo de estar mais conectado a Deus que está dentro de si mesmo, ou seja, o verdadeiro eu. Algumas vezes não tem a necessidade de culto religioso (GUIMARÃES; AVEZUM, 2007)

De acordo com Chaves et.al. (2014) A OMS considerou a pouco tempo a espiritualidade como um dos pilares para promoção, prevenção e obtenção de saúde nas várias etapas da vida e principalmente na velhice. Embora haja um embate entre razão e emoção. As redes de suporte social são a partícula em que se encaixam a família e a espiritualidade não fica longe disso, além do que nas reuniões espirituais é onde eles fazem amigos e os cultivam por contas do pensamento semelhante sobre o ser superior no qual creem.

Para Jung (1971) a velhice aumenta essa procura de Deus dentro de si, a procura pelo seu eu interior e essa procura se torna um grande objetivo de vida para os idosos.

Por conta de problemas de saúde ligados a doenças psicossomáticas como a depressão, conjugais, com filhos/netos, financeiros, de cunho social e outros, grande parte dos idosos se espiritualiza procurando outra religião ou até se firmando mais na sua religião de origem.

## CUIDADOS PARA MANUTENÇÃO DO CORPO

Foi verificada recorrência de idosos entrevistados respondendo que o corpo humano é um corpo que necessita de manutenção, seja, “Cuidados para manutenção do corpo”, sendo dado esse nome pelo fato de que os idosos entrevistados consideram que alimentação, exercícios físicos e cuidados com o corpo, são essenciais para o corpo humano.

Em algumas falas foi encontrado um forte cunho de cuidado com esse corpo, além do que se esse corpo não for cuidado corretamente ele poderá sofrer sérias consequências através de doenças e por isso fala-se bastante na utilização do exercício físico, da boa alimentação e da utilização de medicamentos também para que esse corpo possa ter o funcionamento saudável.

Darlene: - “O corpo é uma máquina: cabeça, tronco e membros, que precisa de exercícios.”

Deusuíta: - “Mas pra você dar saúde a esse teu corpo, você tem que ter principalmente uma alimentação dentro do padrão né? Eu costumo me alimentar bem, não sou muito de jantar, mas o café da manhã procuro fazer o melhor e gosto de comida natural, tipo o ovo não é o de granja e sim o da minha galinha.”

Nice: - “Alimento, medicação, exercícios físicos e tudo mais.”

A necessidade da boa saúde a partir da alimentação saudável, prática de exercícios físicos é algo indispensável e até pessoas leigas sabem disso, mas nem todas as pessoas têm condições de tal, pois cada um tem sua individualidade. As medicações são apenas suportes para indivíduos que necessitam de cuidados através delas, mas se o indivíduo não necessitar delas não serão utilizadas.

A importância de uma dieta equilibrada em carboidratos, proteínas e gorduras para os idosos. O atendimento das necessidades de vitaminas e minerais é também essencial, pois esses nutrientes atuam como reguladores de diversas funções no organismo, agindo como antioxidantes, retardando efeitos do envelhecimento e o aparecimento de doenças (NAJAS; ANDREZZA; SOUZA,1994).

De acordo com Pires (2008) os exercícios físicos são fonte de inúmeros ganhos para saúde e consequentemente as doenças diminuem, desde que não haja exagero em sua prática, no entanto sendo para beneficiar os aspectos biológicos, psicológicos, sociológicos, culturais, afetivos e outros, são afetados de maneira positiva

Já a utilização da medicação é vista de uma forma mais cautelosa, apesar de que o envelhecimento esteja bastante atrelado às Doenças crônico não transmissíveis (DCNT), utilização de serviços primários, secundários, terciários e quaternários de saúde, assim necessitando de farmácias de caráter popular ou não. No entanto a utilização de não deve ser indiscriminada, pois pode causar reações adversas e de gravidades (NÓBREGA; KARNIKOWSKI, 2005).

### 7.2.2 SENTIDOS E SIGNIFICADOS DO CORPO-IDOSO *(*Quais as razões que levaram você a participar das aulas de hidroginástica no PIFPS?)

Os indicadores da pergunta. Vê-se no quadro 2:

**Quadro 1. Unidades de significado da 2ª pergunta geradora**

| Unidades de significado iniciais | Unidades de significado intermediárias | Unidades de significados finais |
|---|---|---|
| 1. Saúde | I. Saúde e doença | I. Saúde e doença |
| 2. Doença | | |

**Fonte: Autor**

## SAÚDE E DOENÇA

Por unanimidade a saúde e doença são as maiores causas da prática da modalidade de hidroginástica, em sua maioria por conta das DCNT.

Darlene:- “Por causa da minha hérnia de disco.”

Suzana:- “Todos os médicos que eu perguntava me diziam que a hidroginástica tinha menor impacto pra coluna.”

Fábia:- “Eu tava bem doentinha, diziam até que eu não ia aguentar aqui na hidro...” “Eu tive depressão logo quando a mamãe morreu e por isso agravando as outras doenças (diabetes, artrose).”

Olívio:- “Problemas circulatórios.”

Penha:- “As doenças.”

Ilda:- “Um pacote de doenças porque eu vivia prostrada numa rede.” “Eu tava sedentária!”

Para Sclair (2007) o conceito de saúde mais falado nas literaturas é o da Organização Mundial da Saúde (OMS) de que “saúde não é apenas a ausência de doença, mas é o pleno bem-estar físico, psíquico e social”. Esse conceito foi criado no pós-guerra assegurando à população uma vida bem melhor que anterior. O conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural. Ou seja: saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá da época, do lugar, da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas. O mesmo, aliás, pode ser dito das doenças. Aquilo que é considerado doença varia muito. A doença ficou conhecida pela conotação de castigo, pois o pecador no passado/presente seria o doente do futuro. Muito pouco depois a doença se tornou um fator de higiene pessoal e era visto como doente aquele que não a utilizava cotidianamente. Imagina-se alguém com transtornos de psicopatia, o conceito de saúde e doença para essa pessoa pode ser o contrário do que de pessoas que não tenham esse transtorno. Outro fator diferenciado é a não aceitação de doação de sangue por seguidores de um tipo de religião. Há quem não pratica exercícios físicos por problemas ósseos e se praticarem terão fraturas graves, ou seja, cada ser humano em sua individualidade cria seu próprio conceito a partir de suas vivências.

Os idosos costumam relatar em boa parte de suas conversas sobre as doenças que eles possuem e dão a elas significados em suas vidas.

As concepções sobre o corpo de idosos participantes de um programa de hidroginástica podem contribuir para compreensão de como eles lidam com seus corpos e isso se leva a crer de que os idosos não sentem apenas a necessidade da prática de exercícios físicos como a hidroginástica para o cuidado com o físico, no entanto os programas poderiam proporcionar a eles possibilidades de Educação em Saúde para a preservação do corpo inteiro (biopsicossocial).

É importante ressaltar que uma idosa citou o fato de ter escolhido a hidroginástica e o pilates (PIFPS) entre 4 exercícios que realizava, pois teve agravantes de fadiga muscular e por isso diminuiu a quantidade:

Neide:- “Eu fazia caminhada no condomínio em que eu moro, zumba à noite, pilates e a hidro. Daí o médico mandou eu escolher depois dos resultados dos exames. E aí eu disse que ficaria na hidro e no pilates. E na hidro principalmente pelo baixo impacto da água, mas apesar disso os exercícios são de uma potência para a minha musculatura!”

Pode-se dizer que o excesso de exercícios é:

> Ela é definida como um distúrbio neuroendócrino (hipotálamo hipofisário) que resulta do desequilíbrio entre a demanda do exercício e a capacidade funcional, podendo ser agravado por uma inadequada recuperação, acarretando decréscimo no desempenho desportivo e atlético, incidência de contusões, mudanças neuroendócrinas e imunológicas, alterações no estado de humor, fadiga constante, dentre outros sintomas (ROHLFS et. al., 2005 p. 370).

É sempre necessário manter o equilíbrio na prática de exercícios físicos, principalmente grupos especiais como o da 3ª idade, no entanto a escolha do exercício correto atrelado à orientação também correta do profissional de Educação Física faz uma grande diferença no aspecto saúde e doença do idoso.

### 7.2.3 SENTIDOS E SIGNIFICADOS DO CORPO-IDOSO *(*O que você observou no seu corpo e na sua vida a partir da participação no programa de hidroginástica do PIFPS?)

Os indicadores da pergunta foram. Vê-se no quadro 3:

**Quadro 3. Unidades de significado da 3ª pergunta geradora**

| Unidades de significado iniciais | Unidades de significado intermediárias | Unidades de significados finais |
|---|---|---|
| 1. Amigos | I. Socialização | Socialização |
| 2. Família fora de casa | | |
| 3. Convivência | | |
| 4. Ganho de força para melhor desempenho nas tarefas diárias | II. Força e Potência muscular | |
| - | - | II. Ganho de Força e Potência muscular |

**Fonte: Autor**

**SOCIALIZAÇÃO**

A socialização foi grande recorrência nos ganhos no corpo e na vida dos idosos entrevistados.

Ari: - “Os professores desde o programa anterior sempre tiveram uma relação pai e filho comigo.” “No PIFPS anterior eu deixei um time e esse novo tá quase pronto também. Quando a minha esposa vem só, perguntam por mim. As meninas e os meninos são meus amigos.”

Darlene: - “Aqui é minha 2ª casa, eu me sinto bem aqui, aqui a gente tá conversando, tá sorrindo, fiz amizades.”

Suzana: - “Eu tava só né? Só em casa, com a depressão e a minha irmã me chamava, mas eu não vinha, e aí eu a consequência né? As dores no joelho, tudo... quando eu vim pra cá eu me senti que a minha saúde melhorou muito. Até assim, a minha pressão, eu emagreci, passei de 68 kg pra 57 kg. E a convivência com as pessoas, as amizades que eu fiz, o pessoal é maravilhoso.”

Cora: - “Eu fico mais alegre, com a mente mais tranquila, feliz e o organismo vai respondendo ficando mais forte e saudável!”

Lúcia:- “A gente encontra pessoas maravilhosas, os colegas, os professores, é muito bom conviver com todos!”

Penha:- “Aqui eu só tenho alegria, em casa que eu me lembro, mas aqui parece que não existe problema.”

Mercedes:- “O pessoal é muito amigo, somos uma família e eu trouxe até meu marido.”

Ilda:- “Eu estou vivendo, me cuidando e faço questão de estar aqui com meus amigos, tenho vontade de viver. Eu gosto daqui e parece que em casa você é esquecido, mas aqui não, aqui é vejo e sinto amor.”

Fábia: - “Eu fiz e faço até hoje o acompanhamento com o meu psicólogo, tomei o Diazepam por um tempo. Em casa eu me sentia muito só, meu marido ia trabalhar, meus filhos já moram em suas casas e eu ficava sozinha, sabe? Na verdade: Eu e Deus! Mas na hidro eu me sinto amada pelos colegas e pelos professores”

Para Vieira; Porcu; Buzzo (2009) exercícios físicos como a hidroginástica são modalidades que auxiliam no tratamento de doenças psicossomáticas como a ansiedade, a síndrome do pânico e a depressão, todavia elas não as curam, além do que o paciente acometido necessita dos cuidados dos profissionais da medicina (psiquiatra) e do psicólogo.

Pode-se então dizer que os laços de amizade criados na hidroginástica causados pela caracterização social da modalidade não eliminam por inteiro os sintomas dessas doenças.

Os profissionais de Educação Física e estagiários atuantes no programa foram de extrema importância para o ganho de socialização desses idosos. O carinho, a atenção, a prioridade, a confiança dada ao idoso sabendo que ele tem potencialidades.

A hidroginástica é uma modalidade capaz de produzir inúmeros prazeres ao idoso, pois é um exercício físico multifacetado. Caminhando de mãos dadas com o lúdico, com o entretenimento, com a inserção social, com o afeto, com as capacidades físicas, com o emagrecimento, com o ganho de massa muscular, com as capacidades

cardiorrespiratórias, ela se torna o principal exercício físico pautado na recuperação do sentido de viver, do amor-próprio e do bem-estar consigo (CERRI; SIMÕES, 2007).

Sem dúvida a socialização foi um fator primordial para a melhoria de vida desses idosos, eles se sentiam menosprezados por familiares em suas casas, mas o programa de hidroginástica demonstrou que tinha como objetivo o ganho biopsicossocial, acrescido de afetivo e cultural levando o idoso a formação de uma família com pessoas desconhecidas. Apesar de a hidroginástica funcionar duas vezes na semana, os idosos mantinham um vínculo de amizade como se conhecessem desde a infância, assim abandonando sintomas depressivos.

## FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR

O ganho da força e potência muscular foi outra recorrência. Não foi relatado com esse nome, porém com uma interpretação científica pôs-se a categoria denominada força/potência muscular.

Darlene:- “Eu não conseguia me sentar e nem me levantar sozinha, porque meus músculos não tinham força pra fazer coisas simples, mas depois que comecei a hidro é outra história.”

Nice:- “Eu vivia com fraqueza nos músculos e agora não tenho mais por causa da hidro.”

Doriana:- “Fiquei mais flexível, passei a ter mais força nos músculos e fiquei bem mole.”

Marina:-” eu tenho muita energia pra fazer as coisas em casa agora, tenho mais força muscular.”

É possível relatar de forma sucinta que essas perdas de funcionalidade são causas do envelhecimento, mas é importante também crer que a falta de exercícios físicos no decorrer da vida pode ocasionar isso com maior proporção. O aumento da funcionalidade dos idosos a partir da prática de exercícios físicos são inúmeros e por isso há uma redução na compra e na utilização de medicação, além da procura por médicos que é diminuída (MACIEL, 2010).

Penha:- “Aqui na hidro eu gosto quando batemos os pés na água, agachamos, às vezes até simulamos umas coisas que fazemos no dia-a-dia. Hoje eu passo pano, pego pano no chão. Não preciso mais da ajuda dos meus netos que moram comigo.”

A Hidroginástica deixou de alguma forma esses idosos mais aptos à realização de tarefas diárias, pois como cunho biológico sempre teve com principal característica o ganho de força e potência muscular por conta das perdas de massa e potência muscular:

> A hidroginástica teve uma grande evolução, seus exercícios demonstram efeitos fisiológicos no corpo, como: melhoria do sistema cardiorrespiratório, aumento da amplitude articular, melhoria da resistência muscular, ativação da circulação sanguínea, melhoria da postura, alívio das dores, diminuição significativa do impacto nas articulações, melhoria do condicionamento físico geral, alívio das tensões do dia a dia, efeito relaxante, além de proporcionar bem estar físico e mental (SANTOS; VECCHIA, 2011, p. 171).

# 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa realizada conclui-se que os idosos partem do princípio de que o corpo humano é uma instituição de característica cartesiana, pois para as sociedades anteriores até a vigente essa concepção já existia e ela foi passada em gerações. O corpo para o idoso é aquilo que ele tem de concreto, aquilo que palpável e possui representação de carne e osso, realizadora de ações necessárias para sobrevivência humana, no entanto a espiritualidade chama atenção, pois dependente de religião ou não, ela é algo com significado transcendental, regada de muita fé e amor, pois a partir dessa fase da vida o indivíduo passa a ter uma ligação maior com esses substantivos abstratos ligados ao divino e essa ligação vem de grandes experiências que tiveram durante a vida. Os cuidados para manutenção do corpo são sem dúvida um grande requisito para prática de exercícios físicos e se pode dizer que esses cuidados estão atrelados aos conceitos de corpo dado anteriormente quando é apontado o sentido mecânico e fisiológico, pois a hidroginástica traz inúmeros benefícios para o corpo, no entanto todo e qualquer exercício tem de ser realizado com cuidados, sem exageros e prescritos por quem entenda do conteúdo (profissional de educação física) ou estagiários de educação física para que o idoso não tenha problemas de saúde acarretados. Sem se esquecer da alimentação saudável e uso de medicamentos, os dois fatores conectados à hidroginástica.

Percebeu-se, ainda que, a saúde e a doença correspondem aos fatores de enorme importância para os idosos entrevistados. A prática da hidroginástica foi considerada um dos tratamentos, além dos outros cuidados como alimentação saudável e medicamentos para auxiliar no tratamento de grande parte das DCNT que os acomete nessa fase da vida. O binômio saúde-doença, no período atual, é muito relevante para o idoso, pois eles costumam considerá-lo um assunto muito recorrente em rodas de conversa entre amigos. Mas, também, o exercício físico realizado em excesso pode causar lesões e assim não trazendo benefícios e sim malefícios.

Notou-se que a hidroginástica proporcionou a esses idosos um estreitamento de relações com os colegas praticantes e os professores para que auxiliasse conjuntamente no tratamento de doenças psicossomáticas principalmente a depressão. Dizendo

também que a relação em seus lares fica de certa forma balançada por conta de inúmeros fatores acarretados pela idade, as experiências fora de casa podem lhes trazer uma nova razão para viver, melhorando assim a socialização. O ganho de força e potência muscular foi desde o início do projeto um dos seus principais objetivos, sendo alcançados com êxito, pois muitos dos idosos passaram a sentir menos dor, chegando até parar e eles poderem realizar suas tarefas diárias normalmente.

Esta pesquisa pretendeu atingir uma relevância científica de auxiliar mais pesquisadores qualitativos em estudos onde a interpretação e compreensão de relatos de idosos praticantes de qualquer exercício físico, não somente a hidroginástica. Embora também essa tenha relevância social para idosos e futuros idosos conhecerem seus corpos e suas razões para prática de hidroginástica e outras modalidades que possam proporcionar uma vida com qualidade para eles. Observando também a relevância pessoal da pesquisadora que durante sua passagem no mestrado pode atuar com a clientela dos idosos praticantes de hidroginástica do PIFPS, sendo essa clientela grande incentivadora e que proporciona bens para a pesquisadora.

A pesquisa teve limitações no referencial teórico, pois foram poucas as pesquisas utilizadas nessa etapa que constaram nas discussões com os autores. A quantidade de idosos entrevistados foi alta para quantidade de perguntas e apenas as duas últimas perguntas serviriam para responder à pergunta ligada ao objetivo da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

ADAMO, C.E. et al. **Universidade aberta para a terceira idade: o impacto da educação continuada na qualidade de vida dos idosos**. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, pp. 545-555, Aug. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo. php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000400545&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 de out. 2019. http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160192

AGUIAR, J.B.; GURGEL, L.A. **Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.23, n.4, p.335-44, out./dez.2009.

ALLSEN, P.E.; HARRISON, J.M.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada.** Barueri: Editora, 2001.

BARBOSA, M.R.; MATOS, P.M.; COSTA, M.E. **Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje.** Psicologia & Sociedade; 23 (1): 24-34, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822011000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18 jul. 2019. http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822011000100004.

BARBOSA, R.M.S.P.; MOTA, N.M.; CABRAL, F.N.; CASTRO, A.A. **Imagem corporal e educação física gerontoloógica.** Editora: Phorte. 2011.

BEAUVOIR, S**. A velhice**. 2ª Edição. São Paulo. 1976.

BRASIL, LEI Nº 8.842, DE 4 DE JANEIRO DE 1994**. Política Nacional do Idoso. Brasília, DF**. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm >. Acesso em; 18 de jul. 2019.

BRASIL, Ministério do Esporte. **Brasileiros sedentários 2015.** Disponível em: < http://portal.esporte.gov.br/ascom/esporteSaude/sedentarismo.jsp >. Acesso em: 18 de Mar. 2018.

BERGAMINI, C.W. **Motivação nas organizações**. São Paulo: Atlas, 2006.

CACHIONI, M. **Universidade da Terceira Idade: história e pesquisa.** Revista Temática Kairós Gerontologia. 15(7), p. 01-08. São Paulo. Dez. 2012. Online ISSN 2176-901X.

CAMARANO A.A, El GHAOURI S.K. **Idosos brasileiros: que dependência é essa? In: Camarano AA, organizador. Muito além dos 60: os novos idosos brasileiros.** Rio de Janeiro: IPEA; 1999

CAMARANO, A.A.; PASINATO, M.T. **O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas**. [s.l.; s.n.]. IPEA. 2004

CERRI, A.S.; SIMÕES, Hi**droginástica e Idosos: por que eles praticam?** Revista Movimento, Porto Alegre, v.13, n. 1, p.81-92, jan./abr., 2007. Disponível em: http: < www.researchgate.net/publication/277046692_Hidroginastica_e_Idosos_por_que_eles_praticam>. Acesso em: 05 de Mar. 2019.

CHAVES, L.J.; BURITI, M.A.; GIL, C.A; RODRIGUES, G. M.; "Análise da Produção Científica Sobre Envelhecimento e Espiritualidade.", p. 48. In: **Anais do Congresso Internacional de Humanidades & Humanização em Saúde [= Blucher Medical Proceedings, vol.1, num.2]**. São Paulo: Blucher, 2014. ISSN 2357-7282, DOI 10.5151/medpro-cihhs-10280

CLARK, B.C.; MANINI, T.M. **Functional consequences of sarcopenia and dynapenia in the elderly.** Curr Opin Clin Nutr Metab Care, Tradução Maria Carolina Oliveira de Sá. V. 13, n. 3, p. 271–276, 2010.

CODO, W.; SENNE, W.A. **O que é a corpolatria.** São Paulo, Brasiliense, 1985.

COSTA, R. et al. **Water-based aerobic training improves strength parameters and cardiorespiratory outcomes in elderly women**. Traduzido Maria Carolina Oliveira de Sá. Experimental Gerontology. doi:10.1016/j.exger.2018.04.022 Porto Alegre, RS. 2018.

COUTINHO, M.P.L.; et al. **Depressão, um sofrimento sem fronteira: representações sociais entre crianças e idosos.** Psico-USF (Impr.), Itatiba, v. 8, n. 2, p. 183-192, Dec. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712003000200010&lng=en&nrm=iso >. Acesso em: 17 de out. 2019. **http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712003000200010**

FERREIRA, C. M.; MANN, L. **Hidroginástica para idosos: motivos para escolha e principais benefícios.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, v. 18, n184, setembro 2013.

FERREIRA, L. SIMÕES, R. M. R. **Traços da Imagem Corporal do Idoso Asilado**. UNIMEP, Anais. 2006.

GUIMARAES, H.P.; AVEZUM, Á**. O impacto da espiritualidade na saúde física.** Rev. psiquiatr. clín., São Paulo, v. 34, supl. 1, pp. 88-94, 2007. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 de nov. 2019. http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000700012.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 3 ed. São Paulo. Editora Atlas S.A, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira.** Rio de Janeiro, 2016. Disponível em <**https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98965.pdf>.** Acesso em 19 Mar. 2018.

JUNG, C.G. **A vida simbólica. In: JUNG, C.G. Obras completas.**Vol. 18 II. Petrópolis: Vozes. 2000. Originalmente publicado em alemão em 1971.

LEMOS, D. et. al. **Velhice**. Porto Alegre. [s.n.; s.l.]

LOPES et. al. **Análise da aderência e da permanência de longevos em programas de atividade física.** ConScientiae Saúde, Universidade Nove de Julho São Paulo, Brasil, v. 11, n. 3, p. 429-437. São Paulo, 2012.

MACIEL, M.G. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: http:// http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf. Acesso em: 03 de nov. 2019.

MARCIANO, G.G.; VASCONCELOS, A.P.S.L. **Os Benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso.** Rev. Eletro. da Facul. Metod. Granbery. Disponível em: http://re.granbery.edu.br. ISSN 1981 0377 Curso de Administração - n. 4, jan./jun. 2008. Acesso em: 03 de nov. 2019.

MATSUDO, V.K.R; MATSUDO, S.C. **Atividade Física e Esportiva na Gravidez. Publicado no livro: A Grávida.** TEDESCO JJ (Editor), São Paulo, ATheneu, p.59-81,2000. Acesso em: 28 ago. 2018.

MERLEAU-PONTY, M. **La nature: Cours du Collège de France: Notes, suivides résumés de cours correspondants**. Paris: Éditions du Seuil. 1994.

MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R.; PORTO, E. **Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 13, n. 4, 2005. p. 107-114.

MURTA, C.; FALABRETTI, E. **O autômato: entre o corpo máquina e o corpo próprio.** Nat. hum., São Paulo, v. 17, n. 2, p. 75-92, 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-24302015000200004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 02 nov. 2019

NAJAS M S, ANDREAZZA R, SOUZA AL, M. **Eating Patterns Among the Elderly of Different Socioeconomic Groups Resident in an Urban Area of Southeastern Brazil.** Traduzido por Maria Carolina Oliveira de Sá. Rev. Saúde Pública, v.28, n.3, 1994.

NICODEMO, D.; GODOI, M. J. **Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos**. [s.l.: s.n.]. Acesso em: 18 de jul. 2019.

NÓBREGA O.T, KARNIKOWSKI M.G.O. **A terapia medicamentosa no idoso: cuidados na medicação.** Ciência e Saúde Coletiva, 10(2). p. 309-313,2005.

PIFPS, **Programa Idoso Feliz Sempre. Desenvolvido pela Universidade Federal do Amazonas**. Disponível em < http://www.idosofeliz.ufam.edu.br >, Acesso em: 18 de jul. 2019.

PIRES, R.C.C. **Um olhar ao corpo mulher na idade madura praticante de exercícios físicos.** Piracicaba. Dissertação [mestrado]. p. 128. 2008.

SANTROCK, J.W. **A Topical Approach to Human Life-span Development**. Traduzido por Maria Carolina Oliveira de Sá. [s.l.; s.n.]. 2007.

PURIFICAÇÃO, M.M.L. **A vivência do tempo na Idade Média, no Livro das Posturas Antigas de Lisboa.** Porto. p. 151. 2009.

RIGO, M.L.N.R.; TEIXEIRA, C de. **Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosos que residem sozinhos e acompanhados**. Rev. UNOPAR Cient.; Ciênc. Biol. Saúde, Londrina, v. 7, n.1, p.1320, out. 2005.

ROHLFS, I.C.P.M. et al. **Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina**. Rev. Bras. Med. Esporte.v. 11, n 6 – Nov/Dez, 2005.

SANTOS, M.A.G.; VECCHIA, G.M.G. **Fatores motivacionais que levam mulheres da terceira idade à prática da hidroginástica.** HÓRUS, v. 6, n.1, p. 170-188, 2011.Disponível em:<http://http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/revistahorus/article/viewFile/4129/19200>. Acesso em: 03 de nov. 2019. http://http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/revistahorus/article/viewFile/4129/1920

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso.** Prefácio de Wagner Wey Moreira. 3ª edição. Piracicaba: Editora UNIMEP, 1998.

SIMÕES, R.R; PORTES, JUNIOR M.; MOREIRA, W.W. **Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida**. R. bras. Ci. e Mov. v.19, n 4:p. 40-50. 2011.

SCLIAR, M. **História do Conceito de Saúde**. PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1): 29-41, 2007.

SOUZA, R.B. **A Pessoa idosa na sociedade moderna: uma análise histográfica.** [s.n.; s.l.].

TEIXEIRA, R.V. et. al. **Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica.** Motricidade. Portugal. v. 14, n. 1, p. 175-178. 2018.

TIMO-IARIA, C. **O Envelhecimento**. ACTA FISIÁTRICA 10(3): p. 114-120, 2003.

VIEIRA, J.L.L; PORCU, M.; BUZZO, V.A.S. **A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade.** []., 58, 1, pp.8-16. ISSN 0047-2085. http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852009000100002.

## APÊNDICE 1

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS**
Programa de Pós-Graduação em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia - PPGSSEA
Faculdade de Educação de Educação Física e Fisioterapia - FEFF
Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Gostaríamos de solicitar sua autorização para a participar como voluntário (a) da Pesquisa intitulada **"OLHARES SOBRE O CORPO-IDOSO PRATICANTE DE HIDROGINÁSTICA EM UM PROGRAMA DE EXTENSÃO"**. Sob a responsabilidade da pesquisadora, **Maria Carolina Oliveira de Sá, com o qual você poderá entrar em contato** no endereço Av. Rodrigo Otávio, 3000, Coroado, Mini Campus UFAM, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF), no Laboratório de Estudos e Pesquisas em Educação Física/LEPEF, Manaus-AM, pelo telefone: (92) 99490-0380, e-mail: mariacarolina@ufam.edu.br. E sob **a orientação do Prof. Dr. João Luiz da Costa Barros**, endereço profissional Av. Rodrigo Otávio, 3000, Faculdade de Educação Física – Coroado I - Manaus - AM, telefone: (92) 98155-0840, e-mail:jlbarros@ufam.edu.br.

A pesquisa tem como objetivo geral: Analisar os motivos pelos quais idosos praticam hidroginástica no PIFPS/FEFF/UFAM, enfatizando o sentido dessa prática em suas vidas e objetos específicos: Descrever o perfil socioeconômico e de saúde dos idosos praticantes de hidroginástica; Interpretar os relatos dos idosos, compreendendo os motivos pela prática, assim sabendo o sentindo da modalidade na vida deles. Como instrumentos para a coleta de dados: Será um questionário com perguntas socioeconômicos e de saúde além da entrevista semiestruturada com 4 perguntas, anexada ao questionário.

De acordo com a resolução CNS 466/12, item V: "Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos em tipos e gradações variadas", e o item II.22 da mesma resolução define como "Risco da pesquisa – possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer pesquisa e dela decorrente". Modificação emocional, estresse, cansaço, culpa, perda de autoestima, estresse emocional relacionado à entrevista.

Entretanto, ressaltamos que é de responsabilidade dos pesquisadores e da instituição participante, caso isto aconteça, o pesquisador tomará todas as providências a prestação de assistência imediata tais como, serviços de atendimento psicológico da Faculdade de Psicologia – FAPSI – da UFAM; também serão tomadas as devidas providências jurídicas junto aos Tribunais de Justiça do Estado do Estado do Amazonas. Assistência financeira ao idoso e a família; danos à vestimenta; gastos extras para transporte; alimentação, bem como assistência integral no caso de complicações e danos decorrentes, direta ou indiretamente, da pesquisa. Estão assegurados o direito a indenizações e cobertura material para reparação de quaisquer danos proveniente desta pesquisa ao participante (conforme resolução CNS nº. 466 de 2012, IV.3.h, IV.4.c e V. 7).

Para minimizar a ocorrência de situações acidentais, a entrevista será realizada em um local espaçoso, arejado, livre de objetos não relacionados à entrevista. Mas, caso essas situações ocorram, reiteramos que serão prestados serviços de atendimento psicológico, se necessário, condução ao serviço psicológico, e toda assistência ao idoso e a família pelo próprio pesquisador.

Será de responsabilidade também do pesquisador gastos extras para transporte, medicamentos, alimentação se houver. Fica estabelecido que qualquer agravo relacionado à pesquisa será ressarcido ou prestada assistência pelo pesquisador ao idoso e à família.

Se o (a) Sr. (a) consentir com a sua participação contribuirá para que pesquisas sobre motivação na prática de hidroginástica por parte dos idosos cresça.

Se depois de consentir na sua participação, o (a) Sr. (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo ao Sr. (a). O (a) Sr.(a) não terá nenhuma despesa e não receberá nenhuma remuneração.

Conforme resolução CNS nº. 466 de 2012, IV.3.f, IV.5.d. este documento foi elaborado duas (2) “VIAS” e não cópias, ambas serão assinadas, uma será sua e outra do pesquisador.

Para qualquer outra informação, o (a) Sr. (a) poderá entrar em contato com o pesquisador ou contatar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFAM, situado na Escola de Enfermagem de Manaus - Sala 07, na Rua Teresina, 495, Adrianópolis, Manaus-AM, telefone (92) 3305-1181 Ramal 2004, e-mail: cep.ufam@gmail.com.

Eu,_____
, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas (2) “VIAS” e ambas serão assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós (conforme resolução CNS nº. 466 de 2012, IV.3.f, IV.5.d).

_____

Assinatura do responsável

Assinatura Dactiloscópica do responsável

_____

Assinatura do Pesquisador responsável

_____

Assinatura do(a) Colaborador (a)

Manaus, ____ de _____ de _____.

**APÊNDICE 2**

# RESPOSTAS DO QUESTIONÁRIO PESSOAL/SOCIOECONÔMICO/SAÚDE

ARI
82 anos
Masculino
Terra Nova no Carreiro da Várzea/AM
Casado
Ensino médio completo
Pardo
Católico

DARLENE
76 anos
Feminino
Manaus/AM
Casada
Ensino médio completo
Branca
Católica

CORA
68 anos
Feminino
Manaus/AM
Casada
Ensino médio completo
Parda
Católica

SUZANA

63 anos
Feminino
Manaus/AM
Divorciada
Ensino Médio completo
Branca
Evangélica

DEUSUÍTA
61 anos
Feminino
Itacoatiara/AM
Solteira
Ensino médio completo
Parda
Católica

FÁBIA
65 anos
Feminino
Tefé/AM
Casada
Ensino médio completo
Parda
Católica

NICE
63 anos
Feminino
Tefé/AM
Casada
Ensino médio completo
Parda
Católica

DORIANA
67 anos
Feminino
Carauari/AM
Divorciada
Ensino superior
Parda

Católica

LUCIMAR
65 anos
Feminino
Paraná da Eva/Zona Rural de Manaus/AM
Casada
Ensino superior incompleto
Branca
Católica

NEIDE
69 anos
Feminino
Manaus/AM
Casada
Ensino superior completo
Parda
Católica

OLÍVIO
76 anos
Masculino
Manaus/AM
Casado
Ensino superior completo (3x)
Pardo
Católico

LÚCIA
71 anos
Feminino
Manaus/AM
Solteira
Ensino Fundamental
Parda
Católica

PENHA
64 anos

Feminino
Coari/AM
Casada
Ensino médio completo
Parda
Católica

MERCEDES
62 anos
Feminino
Coari/AM
Viúva
Ensino Fundamental II
Parda
Católica

IDA
62 anos
Feminino
Pauini/AM
Solteira
Ensino superior completo
Parda
Evangélica

MARINA
71 anos
Feminino
João Lisboa/MA
Casada
Ensino fundamental I
Parda
Evangélica

# RESPOSTAS DA ENTREVISTA ESTRUTURADA

**Quadro 4.** Respostas da entrevista estruturada.

| Pergunta<br><br>Sujeito | QUESTÃO 1<br>*O que é corpo humano para você?* | QUESTÃO 2<br>*Quais as razões que levaram você a frequentar as aulas de hidroginástica no PIFPS?* | QUESTÃO 3<br>*Quais são as modificações você observa no seu corpo e na sua vida a partir da participação no programa de hidroginástica do PIFPS?* |
|---|---|---|---|
| **1** | Quando eu estudava eu sabia. **Na verdade, eu vim pra cá com 14 anos de idade pra Manaus pra estudar em colégio de Padre (no Colégio Dom Bosco)** e trabalhar na marcenaria do meu Padrinho, **fui atleta também de vôlei**, faço umas coisas em casa, mas o pessoal não deixa.<br>**Mas o corpo em geral é: vem à cabeça, vem o tórax, vem o estômago, vem o intestino.** Pra cortar logo né? **Membro superior e inferior. Os dois membros né? Uma máquina!**<br>**Uma vez depois que eu fiz 1 cirurgia e quando eu voltei pra médica quatro meses depois ela perguntou: - Dói alguma coisa, Seu Aristeu? E eu falei: - Não dói é nada!** | Comecei a fazer a musculação, mas eu achei muito pesado por causa das máquinas e aí pedi pra trocar pra hidro.<br>Os médicos viviam falando de que depois de todas as cirurgias eu precisava recuperar a minha saúde. Às vezes ficava com 5 professores me olhando na musculação e tinha hora que todos riam de mim porque eu fazia muito rápido e falavam: - Tu não tem jeito não? Fica fazendo tudo rápido, tudo ligeiro...<br>Mas eu tô muito bem na hidroginástica, me controlando e minha mulher também me controla. Quando eu vejo que tô ficando cansado, respiro fundo e solto o ar pela boca. | Os professores do projeto ante uma relação pai-filhos comigo. vôlei eles falavam: - Vai Pai! (riso No PIFPS eu deixei um time e esse novo tá quase pronto também. Quando a minha esposa vem só, perguntam por mim: - Cadê o Seu (IDOSO 1) teu, meu, nosso...As meninas e os meninos são meus amigos! |
| **2** | **O corpo é uma máquina: cabeça, tronco e membros, que precisa de exercícios.** | Por causa da minha hérnia de disco! Eu vivia entrevada, sempre alguém precisava me carregar, me ajudar e hoje isso não acontece mais.<br>Eu já fiz alongamento, mas a hidro é muito ótima! | Eu melhorei bastante, eu não sinto mais o que eu sentia. 1º pro meu corpo é um bem, porque hoje eu consigo fazer tudo o que eu não fazia antes. Eu não conseguia nem me sentar e nem me levantar sozinha porque meus músculos não tinham força pra fazer |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | coisas simples, mas depois que eu comecei a hidro é outra história.<br>Agora pra minha vida aqui é minha 2ª casa, eu me sinto bem aqui, aqui a gente tá conversando, tá sorrindo eu sinto falta quando não tem, de todos! |
| **3** | **O corpo humano é uma máquina que tem que tá sempre sendo lubrificada. É igual a um carro, tem que ficar sempre colocando gasolina, óleo, tudo... se não ele não vai andar né?** | Porque eu vivia com dor no corpo e aí eu sempre precisava ir no médico e ele me recomendava, não só ele, mas minha irmã também, ela sempre dizia: - Menina, vem fazer atividade física, tu parou de trabalhar e tá nessa sozinha!<br>Mas pela minha saúde, pelo meu joelho. A hidro é muito importante pra mim! | Eu tava só, né? Só em casa e minha irmã me chamava, mas eu não vinha e aí eu vi a consequência né? As dores no joelho, tudo..., mas quando eu vim pra cá, eu me senti que a minha saúde melhorou muito. Até assim, minha pressão, eu emagreci, passei dos 68 kg para os 57 kg. E a convivência com as pessoas, as amizades que eu fiz, o pessoal é maravilhoso! |
| **4** | **É uma máquina né? Uma máquina que precisa ser exercitada, lubrificada, que a gente precisa se locomover, movimentar, se exercitar, e se cuidar porque assim com a gente tem a boca, os dentes que a gente fica mastigando, a gente tem de cuidar também do corpo né?**<br>**Eu sou um pouco tímida, não com o pessoal da hidro, mas com quem é de fora, não gosto que fiquem me olhando quando tô fazendo exercício**, eu fico pensando lá em casa às vezes e me distraio.<br>**Agora o corpo pode ser espiritual também né? O espírito tanto vazio é oficina do...., meu pai que dizia, meu Pai católico, e realmente é né? A pessoa tem que tá com a mente tranquila, exercitando a espiritualidade pra não ser agressivo, pra não ter pressão alta né? Não praticar violência, não matar, não roubar...Eu fui atrás de Deus, espiritualidade, eu não ficava em casa, eu tava** | Todos os médicos que eu perguntava me diziam que a hidroginástica tinha menor impacto pra coluna, mas ele mandou eu fazer musculação pra fortalecer músculos e ossos. Eu fui fazer musculação, mas achei muito forte e preferi a hidro. | Eu fico mais alegre, com a mente mais tranquila, feliz e o organismo vai respondendo ficando mais forte e saudável por causa dos amigos que fiz! |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **fugindo das tristezas, praticando exercício físico, evangelizando. Dia de domingo nos hospitais levando a evangelização para os doentes de cama.** | | |
| **5** | **É o que nós somos, é o nosso físico, o que você tem de físico: cabeça, tronco e membros, essas coisas que gente tem, mas pra você dar saúde a esse teu corpo, você tem que ter principalmente uma alimentação dentro do padrão né? Eu costumo me alimentar bem, não sou muito de jantar, mas o café da manhã procuro fazer o melhor e gosto de comida natural, tipo o ovo não é o de granja e sim o da minha galinha.** | Minha saúde. O médico mandava por causa da hipertensão e do colesterol alto. | As amizades amais que formei. Mas isso não quer dizer que isso não tenham outras coisas. |
| **6** | **O corpo humano é uma máquina que caminha todo dia, se nós não tivermos o nosso corpo saudável, nós não vamos pra nenhum canto e quando vai ficando velhinho as coisa vai enfraquecendo, não é? É mesmo que uma máquina, é uma máquina e com o passar do tempo nós vamos tendo dificuldades com o nosso corpo, aí vai aparecendo as doenças de artrose, artrite, esses negócios aí...** | Eu tava bem doentinha, diziam até que eu não ia aguentar aqui na hidro... daí eu<br>vinha pra cá e me sentia bem do joelho, da artrose e de tudo.<br>Eu tive depressão logo quando a mamãe morreu e por isso agravando as outras doenças (diabetes, artrose), e aí me falaram que a hidroginástica iria me ajudar. | Eu tive depressão depois de que minha mãe faleceu e um irmão também, por isso eu fiquei muito só, porque o meu marido saia pra trabalhar e os filhos já tudo casado. Mas eu fiz e faço até hoje o acompanhamento com o meu psicólogo, tomei o Diazepam por um tempo. Em casa eu me sentia muito só, meu marido ia trabalhar, meus filhos já moram em suas casas e eu ficava sozinha, sabe? Na verdade: Eu e Deus! Mas na hidro eu me sinto amada pelos colegas e pelos professores. |
| **7** | **O corpo é uma máquina que precisa ser cuidada quando está doente. Alimento, medicação, exercícios físicos e tudo mais. É uma máquina que precisa de óleo.** | Eu ia ao médico e ele mandava eu fazer exercício físico, e aí por ser na água eu acabei escolhendo a hidro. Eu gostei e tô até hoje! Eu me sinto muito bem, antes eu sentia muita dor. | Eu vivia com fraqueza nos músculos e agora não tenho mais por causa da hidro. A hidro realmente mudou tudo no meu corpo e na minha vida, me fez conhecer mais pessoas e fazer amigos. Nunca tive problema de solidão e sempre me dei bem com minhas irmãs e com elas aqui eu me sinto melhor, tenho os amigos da igreja e sempre tô lá! |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **8** | **O nosso corpo humano é como uma máquina, ela tem que ser lubricada todo dia... feito de carne e osso. Aí tem também o corpo carnal e o espiritual.** | Pela minha saúde, pois o médico sempre pedia pra iniciar, aí indicaram e gostei. | Fiquei mais flexível, passei a ter mais força nos músculos e fiquei bem mole. Molinha, molinha... |
| **9** | **O meu corpo é a minha casa, minha base, minha máquina que preciso cuidar pra que não caia um telhado, pra que não quebre as paredes e viver bem pra ter a saúde do corpo. Por exemplo: se eu não alimentar minha alma não vai adiantar de nada pro meu corpo. Como é que eu alimento a minha alma? Perdoando, orando, rezando, assim eu vou alimentando a minha alma e com certeza o meu corpo vai ficar bom!** | Foi pressão arterial que eu descobri em 2017 e o cardiologista mandou eu fazer hidroginástica e não musculação. Meu Pai era hipertenso, eu cuidei dele até 96 anos e aí eu não quis ter o futuro assim e por isso procurei a hidroginástica. | Eliminação de dores musculares e articulares, pela hidro e pelo pilates que foram cruciais. Não quero sair de nenhum deles!<br>Outra coisa é a questão de socializar, se bem que eu não tenho essa de só fazer amizade aqui, eu conheço muita gente ocupo meu tempo. E claro, você nunca deixa de fazer amigos, de conhecer pessoas, de conhecer os professores que são de uma responsabilidade. |
| **10** | **Pra mim, eu comparo o corpo humano como uma máquina, não uma máquina qualquer que nem um carro, onde a gente precisa estar se lubrificando e essa lubrificação que eu falo é com meditação, atividades físicas né? Então eu comparo o corpo humano a uma máquina que realmente não tem nada que eu não possa dizer que não é... o carro precisa de óleo, precisa de água e principalmente quando a gente chega numa certa idade.** | Atividade que você faz e não sofre impacto na articulação, eu tinha muito problema nas articulações de dores e agora não tenho mais. | O corpo fica mais maleável, eu acordo bem, sem dor muscular, me estico e não reclamo. E os amigos, o vínculo de amizade que aumentou 100%. |
| **11** | **É uma obra de Deus!** | Problemas circulatórios porque o médico mandou. | Melhoria da circulação, dos movimentos musculares, sem dor e um bem-estar mental e social. |
| **12** | **É engrenagem, uma máquina muito delicada**, coisa maravilhosa que nos deu, precisava de uma vida mais longa, não dá pra explicar. **Ele não é só físico, biológico, ele é espiritual também. Creio que espiritual é maior, que a gente precisa ter muito mais conhecimento do espaço** | Pra uma saúde física melhor e conquistar as pessoas. | As dores musculares passaram, estou mais flexível, fazendo as coisas normais em casa, não fico precisando de ajuda e faço tratamento do Parkinson também, os dois me ajudam. E os amigos da turma, além dos professores também que só faltam me carregar no colo. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **físico, porque o espiritual ajuda o físico e o espiritual não precisa muito do físico porque mesmo na dor o físico precisa do espiritual.** | | |
| **13** | **Nossa estrutura, nossa máquina, sem ele a gente não é nada!** | As doenças e os problemas em casa. | Aqui eu só tenho alegria, em casa que eu me lembro, mas aqui parece que não existe problema. Aqui na hidro eu gosto quando batemos os pés na água, agachamos, às vezes até simulamos umas coisas que fazemos no dia-a-dia. Hoje eu passo pano, pego pano no chão. Não preciso mais da ajuda dos meus netos que moram comigo. |
| **14** | **O corpo humano é uma estrutura, uma máquina.** | Cuidar da minha saúde porque eu tava muito doente e depois da hidro não fico mais doente e nem tomo mais remédio.<br>Meu sonho era entrar na Ufam (risos) nem que fosse pra hidro e eu entrei. | O meu corpo tá se sentindo mais leve e faço as coisas. Além dos amigos que fiz aqui, muito bem, muito bom! O pessoal é muito amigo, somos uma família e tanto que já trouxe até o meu marido. |
| **15** | **O corpo humano pra mim é tudo, uma máquina** que se você não tiver ali cuidando... | Um pacote de doenças porque eu vivia prostrada numa rede, triste, chorando, me lamentando. E eu tava sedentária, muito gorda, sou baixinha, tava só peito.<br>Logo depois que perdi minha Mãe e meu Filho se casou eu também fiquei muito só. Minha filha quis logo me matricular aqui. | Eu estou vivendo, me cuidando e faço questão de estar aqui com meus amigos, tenho vontade de viver. Eu gosto daqui e parece que em casa você é esquecido, mas aqui não, aqui é vejo e sinto amor. Não estou esquecida porque tenho meu ciclo de amizade. |
| **16** | **O corpo é isso aqui, essa máquina que precisa de cuidados.**<br>**Em 1º lugar o amor, se não tiver o amor não adianta de ter nada. Porque nada vai pra frente, cai e morre... 1º lugar você tem que ter muito amor e se você der amor pro corpo, ela se levanta e vai embora. A saúde da pessoa depende do amor, porque às vezes você tá doente, muito doente, mas se você chegar, não precisa nem precisa dar remédio, mas, dar carinho, dar amor, conversa** | Problemas de saúde, eu sentia muita dor nos ossos, nos músculos e não passava com nada antes, mas agora na hidro não sinto mais!<br>Sou uma outra mulher agora, eu e meu velho na musculação! | Eu consigo fazer as coisas, eu tenho mais energia no meu corpo e meus músculos não doem mais... |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **com aquela pessoa e quando você pensa que não, aquela pessoa tá se levantando e tá indo e quando pensa que não, tá sentado, tá em pé. Não adianta você dar remédio, se você não der carinho, nada resolve, mas tenha paciência, peça paciência pra Deus que ele lhe dá. Se você for puxar na sua mente, lá no seu consciente, lá dentro... Deus vai lhe dar muita sabedoria, vai lhe dá muita coisa boa, mas peça porque ele não sabe o que que calado quer!** | | |

**Fonte: Autor**

**ANEXO 1**

Poder Executivo
Ministério da Educação
Universidade Federal do Amazonas
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia
Programa de Pós-Graduação em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia

UFAM

Manaus, 26 de janeiro de 2019.

**TERMO DE ANUÊNCIA**

Declaramos para os devidos fins que estamos de acordo com a execução do Projeto de pesquisa intitulado: OLHARES SOBRE O CORPO-IDOSO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM PROGRAMA DE EXTENSÃO, *sob a responsabilidade da pesquisadora* MARIA CAROLINA OLIVEIRA DE SÁ, discente Programa de Pós-Graduação em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia – PPGSSEA da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF/Universidade Federal do Amazonas – UFAM, o qual terá apoio deste Programa.

Prof.ª Dra. Inês Amanda Streit
Vice – Coordenadora do Programa Idoso Feliz Participa Sempre -PIFPS

Campus Universitário - Av. Gal. Rodrigo Otávio Jordão Ramos, 3000, Coroado, CEP: 69077-000 – Manaus/AM. Faculdade de Educação Fisioterapia.

**ANEXO 2**

**Poder Executivo**
**Ministério da Educação**
**Universidade Federal do Amazonas**
**Faculdade de Psicologia**
**Centro de Serviços de Psicologia Aplicada**

**UFAM**

**TERMO DE ANUÊNCIA DO CSPA**

Declaramos para os devidos fins que estamos de acordo com o atendimento psicológico, caso necessário, dos participantes da pesquisa intitulada **"OLHARES SOBRE O CORPO-IDOSO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM PROGRAMA DE EXTENSÃO"**, a ser desenvolvida pela discente MARIA CAROLINA OLIVEIRA DE SÁ, sob a orientação do Prof. Dr. João Luiz da Costa Barros. O projeto está vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia, da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia/UFAM, o qual terá o apoio deste Centro de Serviço de Psicologia Aplicada (CSPA).

Manaus, 24 de janeiro de 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE PSICOLOGIA - CSPA
Rebeca Pevas
SIAPE: 2127355
Vice-Coordenadora

Rebeca Louise Pevas Lima de Freitas
Psicóloga responsável

# ANEXO 3



Nome Completo do Idoso *

Data de Nascimento *
DD MM AAAA

Idade *

Sexo *

Masculino

Feminino

Cidade *

Informações Sociodemográficas do Idoso

Nesse momento o idoso está *

- (●) Casado (a)
- ( ) Separado (a)/ Divorciado (a)
- ( ) Viúvo (a)
- ( ) Solteiro (a)
- ( ) Não sabe ou não quer informar
- ( ) Não se aplica

O Idoso sabe ler e escrever? *

- (●) Sim
- ( ) Não
- ( ) Não sabe ou não quer informar
- ( ) Não se aplica

O Idoso estudou na escola?*

- (●) Sim
- ( ) Não
- ( ) Não sabe ou não quer informar
- ( ) Não se aplica

Quantos anos o (a) idoso (a) estudou? *

Caso não haja resposta, deverá colocar: Não se aplica.

_____

Com quem o (a) idoso (a) mora? *

- [ ] Sozinho
- [ ] Com cuidador formal
- [x] Com cônjuge
- [ ] Com outros de sua geração (irmão, cunhado, amigo)
- [x] Filhos
- [ ] Netos
- [ ] Outros
- [ ] Não se aplica
- [ ] Não sabe ou não quer informar

O (a) Sr. (a) considera que sua cor da pele, raça ou etnia é: *

- (•) Branca
- ( ) Parda
- ( ) Negra ou preta
- ( ) Amarela
- ( ) Indígena
- ( ) Não se aplica
- ( ) Não sabe ou não quer informar

Qual sua crença religiosa? *

- (•) Católico (a)
- ( ) Evangélico (a)
- ( ) Espírita
- ( ) Sem religião

- Ateu
- Outro.
- Não se aplica.
- Não sabe ou não quer responder.

Em caso de "outros", especifique. *

Caso não haja resposta, deverá colocar: Não se aplica.

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários