

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



**Análise da aderência de idosos à prática de atividade física em
uma academia de ginástica na cidade do Rio Grande/RS.**

LUIZA AZEVEDO LOPEZ

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

PELOTAS /RS

JULHO 2016

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANÁLISE DA ADERÊNCIA DE IDOSOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA NA CIDADE DO RIO GRANDE/RS.**

Dissertação de Mestrado, apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Carlos Rigo

Co-orientador: Prof. Dr. Gustavo da Silva Freitas

PELOTAS/RS

JULHO 2016

**DISSERTAÇÃO APRESENTADA AO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE MESTRE**

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Gustavo da Silva Freitas - Co-orientador (IE/FURG)

Doutor em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande

Prof^a. Dr^a. Méri Rosane Santos da Silva (IE/FURG)

Doutora em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Prof^a. Dr^a Eliane Ribeiro Pardo (ESEF/UFPEL)

Doutora em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Alan Goulart Knuth – Suplente (IE/FURG)

Doutor em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas

Pelotas, 28 de Julho de 2016.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que contribuíram para a realização deste trabalho. Primeiramente ao meu co-orientador Gustavo Freitas que sempre me recebeu com imensa atenção e amizade, se mostrando incansável nas inúmeras orientações que tivemos.

Agradeço ao meu orientador Luiz Carlos Rigo por ter me aceito como orientanda e apostado em meu tema de pesquisa.

A toda as pessoas que fazem parte da família CAFP em especial ao Edison Marchand, por todo o apoio e incentivo para que eu ingressasse no Mestrado, por escutar as minhas inquietações diárias, se mostrando solícito a qualquer ajuda que precisasse, pessoa maravilhosa que Educação Física me deu o privilégio de conhecer. Aos meus alunos Olga, Lilica e Sobral por ter aceitado participar da pesquisa, sempre se mostrando prestativos no decorrer deste processo, sem vocês este trabalho não seria possível.

A minha mãe Lizete, por todo amor e dedicação, estando sempre ao meu lado, me incentivando para que meus objetivos fossem alcançados. Ao meu pai Luis pelo carinho e apoio. À minha irmã Luara, por todo carinho, conselhos e aconchego que só uma irmã mais velha pode dar. Aos meus avós Rosa e Belizários, por toda dedicação e amor. Aos meus primos queridos Bianca e Pedro pelo carinho e amizade.

1. Apresentação

A presente pesquisa tem como tema central a relação entre atividade física e idosos. A ideia de investir neste assunto surgiu a partir das experiências da autora como professora em uma academia de ginástica denominada Centro de Atividade Física Personalizada (CAFP), localizada na cidade de Rio Grande/RS, que tem os idosos como principal público frequentador. Outro motivo que serviu como estímulo a esta pesquisa foi um estudo anterior realizado pela autora em seu trabalho de conclusão do curso de Especialização em Educação Física Escolar, concluído em novembro de 2015, na Universidade Federal do Rio Grande (FURG), em que foi feito um delineamento do perfil sociodemográfico e de atividade física entre alunos deste mesmo local.

O conjunto das pistas deixadas pelo estudo anterior, sobretudo em referência ao entendimento da chegada e permanência desses idosos no CAFP, somadas aos 3 anos e meio de convivência diária com este público observando e participando das relações pessoais e profissionais lá estabelecidas, criou condições para o levantamento de questões investigativas que culminaram na formulação do seguinte objetivo de estudo: compreender a aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica da cidade do Rio Grande/RS, frequentada por estes há mais de dez anos, de forma ininterrupta.

Para tratar desse tema e objetivo, a dissertação foi estruturada em três partes:

- 1. Projeto de Pesquisa:** defendido no dia 30 de março de 2016, tomamos a opção de replicá-lo conforme apresentado na qualificação.
- 2. Relatório de Campo:** ainda que o regimento do programa de pós-graduação da ESEF/UFPEL o assinale como opcional, decidimos incluí-lo na sequência do projeto de pesquisa por dois motivos: primeiro, para mostrar as alterações de rumo empreendidas diante das sugestões dos membros da banca após a qualificação; segundo, para detalhar os procedimentos da pesquisadora no campo, principalmente, abordando as experiências de entrevistar.

3. Artigo Original: a partir do objetivo proposto, lembrando de compreender a aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica, dividimos a totalidade do material narrativo produzido em duas análises complementares. A primeira debruçou-se em entender como os três idosos entrevistados chegaram ao CAFP, bem como suas experiências anteriores com alguma atividade física sistematizada. A segunda se deteve em perspectivar aquilo que leva os idosos a permanecer no local por tanto tempo, no mínimo, dez anos. Ressaltamos que, momentaneamente, não indicamos o periódico científico para o qual pretendemos enviar o artigo para publicação, deixando tal decisão para o momento de pós defesa, incluindo aí, as considerações da banca.

4. Anexos: como exemplificação, imprimimos como anexo uma das três entrevistas realizadas, referindo-se ao depoente mais citado no artigo.

2. Projeto Pesquisa

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



Projeto de Dissertação

**Práticas Corporais de Ontem e Hoje:
o que nos dizem as histórias de vida de idosos que frequentam
academia de ginástica por, pelo menos, dez anos?**

LUIZA AZEVEDO LOPEZ

PELOTAS
2016

LUIZA AZEVEDO LOPEZ

**Práticas Corporais de Ontem e Hoje:
o que nos dizem as histórias de vida de idosos que frequentam
academia de ginástica por, pelo menos, dez anos?**

Projeto para Dissertação de Mestrado,
apresentada ao Programa de Pós-graduação em
Educação Física da Escola Superior de
Educação Física da Universidade Federal de
Pelotas, como requisito parcial à obtenção do
título de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Carlos Rigo

Co-orientador: Prof. Dr. Gustavo da Silva Freitas

Pelotas
2016

LUIZA AZEVEDO LOPEZ

**Práticas Corporais de Ontem e Hoje:
o que nos dizem as histórias de vida de idosos que frequentam
academia de ginástica por, pelo menos, dez anos?**

Projeto de Dissertação aprovada, como requisito parcial, para obtenção do grau de Mestre em Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas.

Data da Defesa de Qualificação: 30 de março de 2016

Banca Examinadora:

.....
Prof. Dr. Gustavo da Silva Freitas (Co-orientador)
Doutor em Educação em Ciência: Química da vida e Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande

.....
Prof^a. Dr^a. Méri Rosane Santos da Silva
Doutora em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul

.....
Prof^a. Dr^a Eliane Ribeiro Pardo
Doutora em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul

.....
Prof^a. Dr^a Mariângela da Rosa Afons
Pós-Doutora em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Suplente)

Sumário

1. Introdução	12
2. Objetivos	
2.1 Objetivo Geral.....	16
2.2 Objetivos Específicos.....	16
3. Revisão de Literatura	
3.1 História Oral.....	16
3.2 História Oral de Vida	18
3.3 Práticas Corporais.....	21
4. Metodologia	23
5. Para continuar	26
6. Cronograma	27
Referências	28

1. Introdução

Este projeto de dissertação tem como objetivo a construção de histórias de vida de idosos que frequentam uma academia de ginástica por mais de dez anos praticando musculação. A ideia de investir nesse projeto surgiu a partir de um estudo anterior realizado pela autora em seu trabalho de conclusão do curso de Especialização em Educação Física Escolar, concluído em novembro de 2015, na Universidade Federal do Rio Grande. Nele, foi feito um delineamento do perfil sociodemográfico e de atividade física entre alunos idosos em um espaço privado da cidade de Rio Grande/RS.

O local estudado foi o Centro de Atividade Física Personalizada (CAFP). Funcionando desde 1993, atualmente conta com dois professores de Educação Física e oferece as modalidades de exercícios resistidos (musculação), ginástica para idosos e karatê. No delineamento realizado entre os meses de maio a julho de 2015, constatou-se que o público praticante no CAFP, e que participou da pesquisa, era representado por uma elevada presença de 79 idosos, (num total de 150 alunos matriculados e, destes, 86 idosos) com uma média de idade de 69,7 anos apresentando uma similaridade no quantitativo entre homens e mulheres.

Detalhando o tempo de permanência desse público no local, o mesmo se mostrou bastante diverso, variando de 1 mês até 264 meses, o que estabeleceu uma média de 5 anos. Mais da metade dos alunos nunca frequentou outra academia de ginástica, o que demonstra um vínculo forte constituído entre os alunos com o estabelecimento. Um fato que chamou atenção é que muitos deles frequentam o local desde o primeiro ano de funcionamento da academia em diferentes horários: manhã, tarde e noite. Também no estudo anterior foram perguntadas as razões da adesão ao local e de permanência no mesmo. As respostas relacionadas à adesão que mais apareceram foram: saúde, indicação médica e qualidade de vida. Quanto à permanência, predominaram repostas relacionadas à socialização, amizade entre os praticantes e com os professores, além do que foi chamado de bom ambiente.

Demonstrou-se desta forma que o vínculo que os alunos estabelecem com o local através da amizade com os colegas e com os professores pode exercer grande influência para que eles continuem frequentando este local, além de um grande envolvimento com as práticas corporais¹ oferecidas. Percebemos que muito alunos aderem a uma prática corporal sistematizada por questões de saúde e que permanecem pelo vínculo estabelecido no local. Nesse sentido, cabe destacar aqueles frequentadores, não praticantes, que passam para conversar, muito deles são ex-alunos que devido ao tempo corrido deixaram de ir praticar musculação, mas mesmo assim vão ao local reencontrar os amigos. Caso semelhante também ocorre com os alunos frequentadores, muitas vezes, estes passam no local para contar alguma novidade, procurar algum amigo ou até mesmo para fazer um horário para um compromisso e tomar um chimarrão. Estes relatos revelam que o CAFPP se torna um ambiente de circulação dos alunos mesmo quando estes não vão praticar musculação. Em suma, preliminarmente é possível afirmar que a filiação a uma prática corporal advém de cuidados com variáveis biológicas, mas a continuidade parece requerer outros elementos, estes em nível sociocultural.

Eu, enquanto professora do Centro de Atividade Física Personalizada ao longo de três anos convivendo diariamente com esses alunos, passei a me questionar sobre a singularidade de suas histórias, pois, quando lidamos com pessoas, percebemos que estas apresentam diferentes maneiras de se apropriar de determinada prática e ambiente. No cotidiano da academia, observo comportamentos diversos entre os alunos, o que de certa forma tem efeito na própria prática que realizam: existem aqueles que chegam na academia, cumprimentam os professores e as pessoas mais próximas e logo vão fazer os seus exercícios, de forma independente sem muito auxílio, pois na maioria das vezes já memorizaram suas sequências prescritas; outros chegam no local e cumprimentam todo mundo, às vezes perguntam se algum dos seus amigos já chegou, depois ficam um tempo conversando com os amigos e os professores e só depois vão fazer seus exercícios. Por fim, há os idosos mais

¹ Optamos por utilizar o termo práticas corporais por abarcar conceitos que envolvem fenômenos sociais. Mais desdobramentos sobre o uso do termo serão explicitados na revisão de literatura.

dependentes que gostam da ajuda dos professores e esperam a cada exercício para saber qual o próximo aparelho que devem ir.

Estas singularidades me fazem pensar que, mesmo compartilhando uma mesma atividade e um mesmo local, há jeitos de agir que se diferenciam. Por conseguinte, essas particularidades são efeitos de constituições e condições de vida que não necessariamente partilham das mesmas premissas, dos mesmos acontecimentos. Sendo assim, estou diante de que trajetórias para que esses idosos chegassem até aqui? Será que o exercício de uma prática corporal na adolescência influenciaria, de alguma forma, que este sujeito continuasse sistematicamente adepto a ela ou a outra prática quando adulto? Ou a procura pela prática se deu já na vida adulta, quiçá durante a própria velhice? Lembrando um estudo de Azevedo Junior (2004) a prática sistematizada de uma atividade física², quando adolescente, aumenta as chances significativamente de se tornarem adultos ativos. (AZEVEDO JUNIOR, 2004). Este questionamento surge durante a construção do objeto de pesquisa, porém não se constitui como objetivo a ser verificado.

Nesse sentido, insisto em entender quais motivações os conduziram para a realização de uma atividade por tanto tempo? Como foram parar no CAF? Algumas pistas foram respondidas no já referido estudo anterior: por motivo de saúde, qualidade de vida, por indicação médica, reabilitação de lesão. Pistas que me instiga a querer saber mais destes sujeitos, pois a persistência e o gosto de ir toda a semana, durante anos, num mesmo local, praticar ginástica faz pensar que existem outras configurações de vida ligadas à prática corporal em si.

E mais: por que escolheram esta prática corporal e não outra? O que os distingue dos demais idosos? Quem são estes sujeitos que chegam e permanecem em um mesmo local durante dez, quinze ou vinte três anos. Como professora percebo que existem alunos com características distintas: há os que pretendem especificamente tratar de uma lesão e que, logo após a melhora, acabam abandonando a prática; os que entram, ficam alguns meses e vão embora; e por último, os que começam e permanecem durante anos. São alguns destes sujeitos que buscamos pesquisar, saber de suas histórias,

² Utilizo o termo atividade física neste momento, pois o autor citado Azevedo Junior (2004) o lança mão em sua dissertação.

sobretudo nesta fase da vida, em que se tornaram fiéis não só a uma prática, como também a uma academia de ginástica. Para tanto, a construção de memórias destes sujeitos, mediante a história oral, possibilitaria trazer as experiências singulares de suas trajetórias, destacando o que potencialmente os distingue daqueles que exercem outras práticas corporais.

A história oral é um dos meios para produção de um conhecimento histórico através das recordações. Traz o passado espelhado no presente através de narrativas, registram-se sentimentos e testemunhos interligados com emoções do passado e re-significadas com emoções do presente. É um procedimento metodológico que através de fontes e documentos busca registrar narrativas e testemunhos sobre determinadas histórias e suas múltiplas dimensões. Utiliza-se da memória como forma de subsidiar as narrativas que constituirão as fontes históricas produzidas (DELGADO, 2010).

De acordo com Delgado (2010) os tipos de entrevistas mais utilizados na história oral em pesquisas e projetos são: entrevistas temáticas e histórias de vida. As entrevistas temáticas se referem a experiências ou processos específicos testemunhados pelos entrevistados, fornece elementos e informações sobre um tema abordado pelo pesquisador. Já a história de vida se constitui por depoimentos mais longos e mais aprofundados, com roteiros abertos e busca reconstruir a trajetória de vida de determinado sujeito desde a sua infância até os dias atuais.

Segundo Meihy e Ribeiro (2011), a história oral de vida é uma narrativa de longo curso, com começo, meio e fim, sendo que o início e a atualidade tendem a estabelecer uma lógica explicativa, expressando a experiência da pessoa a partir de seus relatos. É marcada por relatos marcantes do entrevistado e não necessariamente em uma ordem cronológica, ganhando uma construção poética e literária (MEIHY e RIBEIRO, 2011).

Busco neste trabalho, através de histórias de vida, apontar motivos que fizeram com que alguns idosos se tornassem pertencentes a uma academia de ginástica, o que significa também saber quem são alguns sujeitos que caracterizam este espaço, como eles se constituem fora deste local, se aderem a outras práticas corporais. Construir memórias destes sujeitos nos faz conhecer um pouco mais do contexto sociocultural que o circunda além das práticas socioculturais da cidade estudada. Também revela o que constitui

determinado sujeito no decorrer da vida para que ele se tornasse assíduo a uma academia de ginástica, por exemplo.

Este trabalho está diretamente relacionado com a linha de pesquisa na qual ele está vinculado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física, pois está ligado aos estudos socioculturais do esporte e da saúde, contribuindo para os estudos desta linha. Com isso, acredita-se que o conceito de saúde se amplia numa perspectiva mais complexa, já que para esses sujeitos a ideia de saúde também pode estar ligada às relações afetivas construídas num determinado espaço destinado às práticas corporais. Nessa perspectiva, o corpo é concebido de uma forma que não esteja estritamente ligada a relações dicotômicas entre saúde e doença, normal e patológico e sim a sentidos mais amplos que os constituem como sujeitos (RIGO, RIBEIRO e SILVEIRA, 2007).

Além disso, investir nos estudos socioculturais é entender que a Educação Física não está somente amparada por conhecimentos técnicos ou biológicos. Por certo, o professor desta área utiliza estes conhecimentos e são de fundamental importância para o exercício profissional. No entanto, há todo um conhecimento expansivo às práticas culturais, às relações interpessoais, às compreensões do modo de vida social, aos fatores estéticos, econômicos, assim como históricos (das pessoas e dos lugares) que não pode ser deixado de lado quando olhamos para as práticas corporais. No caso em estudo, o somatório destes elementos não pode estar dispensado na construção de histórias de vida.

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Construir histórias de vida de idosos praticantes de musculação em uma academia de ginástica da cidade do Rio Grande/RS.

2.2 Objetivos Específicos

- a) Conhecer as práticas corporais exercidas ao longo da vida;
- b) Compreender as condições que possibilitaram/possibilitam o exercício dessas práticas corporais.

3.1 História Oral

A história oral é um dos tipos de fontes orais, a sua manifestação é feita através de entrevistas devendo buscar compreender problemáticas propostas com fatos desconhecidos. O espaço e o tempo da história oral é o presente, o produto é o documento e é realizada a partir das orientações de um projeto em tempo real necessitando de personagens vivos que se disponham a dialogar (MEIHY e HOLANDA, 2011).

Uma das características de projetos de história oral é a sua capacidade de gerar novos documentos segundo alguns critérios que devem ser seguidos na elaboração de um projeto sendo eles: gravação, passagem do oral para o escrito, cuidados no arquivamento e seu uso preocupando-se com uma análise detalhada de seu conteúdo (MEIHY e RIBEIRO, 2011).

A temporalidade também está presente no documento produzido, contendo relatos do tempo passado, da trajetória de vida do entrevistado, além do tempo presente na qual está sendo feita a pesquisa. A memória, principal fonte da história oral, envolve múltiplos fatores sendo eles temporais, topográficos, individuais que dialogam entre si trazendo lembranças emaranhadas em diferentes espaços e tempos, algumas com mais intensidades, outras mais discretas, disfarçadas por emoções marcantes do depoente (DELGADO, 2010).

Na memória, estão envolvidas lembranças de cunho coletivo e individual. Na dimensão coletiva é recorrente as pessoas associarem algumas das suas lembranças a um determinado tempo histórico marcante, por exemplo, a época da ditadura militar. Em relação aos aspectos individuais é comum que os depoentes recorram a objetos pessoais como fotos, poemas, cartas, discos entre outros como forma de estimular a memória (DELGADO, 2010).

Na esteira de tratar a memória em sua porção individual, é importante que se destaque uma característica fundamental que é a presença da subjetividade. Ela fala sobre os significados que os sujeitos atribuem a determinado evento e de que forma determinado acontecimento o constitui como sujeito histórico. A subjetividade faz parte tanto da história quanto os

fatos contados. Sendo assim, o depoente fala sobre aquilo que o constitui tornando a fonte oral um elemento diferenciado, pois se concentra mais nos seus significados do que propriamente nos eventos (PORTELLI, 1997).

A subjetividade está inerente na história contada, a maneira como o narrador organiza os fatos já é uma interpretação do acontecimento. A própria experiência de lembrar e contar revelam a identidade do sujeito, o que está em jogo não é o número estatístico significativo e sim as possibilidades, apresentando diferentes destinos possíveis (PORTELLI, 1996).

Portanto, a memória é individual, ou seja, mesmo que diversos sujeitos tenham vivido o mesmo acontecimento cada um irá contar de forma diferente o mesmo fato, pois cada indivíduo possui lembranças diferentes. Estas diferenças são possíveis na medida em que é dada a liberdade para que cada sujeito escolha suas próprias diferenças, para isto é preciso uma igualdade de direitos. Na história oral o trabalho de campo é um experimento igualitário que busca as diferenças (PORTELLI, 1997).

Segundo Meihy e Holanda (2011) há três gêneros distintos de história oral: história oral de vida, história oral temática e tradição oral. Este último se caracteriza por não se limitar apenas em entrevistas. Semelhante a etnografia implica na descrição do cotidiano de determinado grupo exemplificando detalhes da sua cultura, se concentrando em sucessivas observações registrando as rotinas e o comportamento do grupo pesquisado. As entrevistas muitas vezes são utilizadas para caracterizar o comportamento coletivo como as tradições, festividades, calendários, rituais de passagens entre outros comportamentos coletivos.

Já a história oral temática por apresentar um recorte definido se caracteriza por ser mais objetiva, apresenta um caráter social sendo que a participação do entrevistador fica muito mais explícita por orientar perguntas específicas que responda o tema proposto. No entanto, ao que interessa a esta pesquisa, trataremos da história oral de vida em que a questão subjetiva se torna central. Trabalhando com entrevistas mais livres, dando espaço às narrativas individuais dos fatos da vida, a história oral de vida se distingue por possibilitar investigações de determinados acontecimentos decorrente da memória dos sujeitos investigados (MEIHY e HOLANDA, 2011).

3.2 História Oral de Vida

De acordo com Meihy e Holanda (2011) a origem da história oral de vida se deu nas *Confissões* de Santo Agostinho (354 - 430) no qual ele estabelece um diálogo com Deus baseado na sua trajetória histórico e pessoal. Séculos se passaram até que Jean-Jacques Rousseau destacou em sua obra “Eu narrador”, no século XVIII, em suas *Confissões*, livro muito prestigiado trazendo uma moderna biografia. No entanto, foi no século XX na escola de Chicago que a história oral de vida adquiria um caráter acadêmico.

Silva et al. (2007) também concorda que a Escola de Chicago foi uma alavanca para o reconhecimento da história de vida como metodologia. Desenvolvida por volta de 1915/1940, esta escola teve grandes produções na área da Sociologia e da Psicologia Social destacando-se por uma proposta inovadora, o interacionismo simbólico, o qual entende que o conhecimento deve ser entendido e interpretado a partir do sujeito que está imerso no fenômeno social a ser estudado.

A história oral de vida tem o indivíduo como principal objeto de pesquisa, cabendo ao pesquisador revelar a trajetória dos acontecimentos desde a sua infância até a atualidade. Para Alberti (2004) a história oral de vida traz no seu interior diversas histórias temáticas, pois o entrevistado traz em sua trajetória variados temas relevantes em sua narrativa. Caracteriza-se por ser uma pesquisa mais duradoura na medida que não traz um corte específico de pesquisa.

A memória faz parte da existência humana. Dentro de uma pesquisa de história oral de vida é estabelecido um vínculo entre o pesquisador e o pesquisado, produzindo sentido para ambos os sujeitos, pois se trata de um saber em participação. Para o depoente a experiência de relatar a sua história de vida é uma oportunidade de reviver determinados acontecimentos resignificando-os na medida em que é narrado (SILVA et. al, 2007).

Segundo Le Ven et al. (1996) a história oral de vida possui algumas características, sendo uma delas o próprio processo de recordar. A memória não é cronológica, nem linear, o processo de recordar envolve um conjunto de experiências que acontecem em tempos e lugares diversos, implica em lembrar e imaginar alguns traços das experiências vividas, pois lembrar

exatamente o que ocorreu no passado é muito difícil, pois geralmente algumas memórias são esquecidas.

Outra característica importante é o laço que é construído entre o entrevistador e o entrevistado, pois os dois se dispõem a construir um projeto de pesquisa juntos, o que revela um grande desprendimento do narrador, pois falar de sua vida, muitas vezes, para um entrevistador desconhecido traduz uma confiança e um investimento para que a pesquisa seja feita. É estabelecida uma ressignificação do sujeito na medida em que ele passa a ser nomeado, conhecido ou reconhecido a partir de sua história, tornando-se parte de uma narrativa transcrita. Este fazer história envolve uma troca de saberes, pois se trata de sujeitos que estão vivos (LE VEN et al., 1996).

Nas entrevistas, que trazem relatos biográficos e de história de vida, o narrador relata uma de suas possibilidades que é construída ao longo da entrevista. O sujeito é tomado por um tipo de narrativa no qual ele seleciona aquilo que ele considera mais relevante para aquele momento, diferentemente de uma conversa informal com familiares, em que poderiam surgir confissões distintas de um mesmo acontecimento, muitas vezes por estar vivendo outra fase da vida ou por sentir-se mais confortável com determinado sujeito. Sendo assim, não existe a essência única de um eu, que se reproduziria por quaisquer situações, mas sim possibilidades de entrevistas que são sempre únicas e individuais (ALBERTI, 2000).

Nesse sentido, cabe destacar uma diferenciação entre história de vida e estudos biográficos, pois, muitas vezes estas metodologias são compreendidas da mesma forma. Na história de vida os pesquisadores buscam construir através da narrativa a história sociológica de determinado grupo social. Assim, a história de vida não está centrada somente no indivíduo e seus aspectos psicológicos e sim na compreensão de determinado contexto histórico e social a partir do que é narrado pelo entrevistado revelando uma coletividade no qual o sujeito está inserido. Já os estudos biográficos se centram na biografia do entrevistado interessando, em que a história pessoal interessa mais do que o contexto social no qual este indivíduo está inserido (SILVA, 2002).

Segundo Fischer (2004) na história de vida não há uma essência do indivíduo. Ao escutar os depoimentos investigados abre-se um campo de

possibilidades para o entendimento da realidade, ou seja, entender que as narrativas são frutos de práticas discursivas em um contexto social e histórico. Esta mesma autora destaca que através de uma perspectiva foucaultiana é fundamental descobrir o que produzem as práticas discursivas:

Ou seja, aceitar que com as palavras se faz. Mas, para isso, como já afirmamos anteriormente, há que se admitir que os sujeitos entrevistados não nos remetam a uma substância e sim a uma posição, que pode ser ocupada por indivíduos variados (FISCHER, 2004, p.156).

Nesta linha de pensamento, segundo Foucault, na análise de discurso existe um descentramento do sujeito abrindo espaço para diferentes condições de possibilidades. No caso do projeto proposto, essa multiplicidade responde pela compreensão do conjunto de determinantes que impulsionaram os idosos, nas diferentes fases da vida, a se associarem a uma prática corporal, culminando à fidelidade que exercem não só a uma prática corporal na atual idade da vida, mas também a um local para essa prática.

3.3 Práticas Corporais

Optei pela construção deste item por estar intimamente relacionado com os objetivos de pesquisa, pois se busca destacar as práticas corporais dos indivíduos entrevistados nas diferentes fases da vida. De acordo com Silva e Damiani (2005) existe uma forte discussão a respeito do corpo e as práticas corporais na atualidade, havendo um processo de mercadorização das mesmas.

Desta forma, tornam-se cada vez mais recorrentes políticas governamentais que incentivam as práticas corporais no âmbito do lazer a partir de um estereótipo de beleza, tornando a prática corporal uma obrigação com objetivo de atingir um corpo em forma. Esta visão acaba descaracterizando a prática corporal em si e incentivando uma concepção mecânica e repetitiva de movimentos fazendo com que o indivíduo não se identifique com que está praticando.

Com isso, as autoras sinalizam a utilização do conceito de práticas corporais ao invés de atividade física por entender que este termo representa as diversas culturas e expressões corporais, diferentemente do termo atividade

física que é proveniente de uma matriz biológica. Ainda destacam que a expressão prática corporal

[...] mostra adequadamente o sentido de construção cultural e linguagem presentes nas diferentes formas de expressão corporal. Esse sentido de construção cultural e linguagem está ausente na expressão atividade física, que tanto etimológica como conceitualmente mostra-se reducionista em sua perspectiva (SILVA, 2001 apud SILVA e DAMIANI, 2005, p.24).

Para as autoras, o corpo é uma manifestação cultural e a Educação Física é constituída por manifestações culturais, sendo denominada como cultura corporal ou cultura de movimento. Dentro destas culturas de movimento existem as diferentes práticas corporais (SILVA e DAMIANI, 2005).

Na busca de melhor compreensão a respeito deste conceito percebemos que na própria Educação Física ainda existe uma instabilidade na sua definição. Sendo assim, Lazzarotti Filho et al. (2010), propõe em sua pesquisa investigar como o termo práticas corporais vem sendo utilizado a partir da análise de conteúdo de 260 artigos e 17 teses/dissertações. Dos 260 artigos, somente 8% busca a definição do que seriam as práticas corporais, somente três das dezessete teses procuram uma definição para o termo. Dentro os artigos que se propõem a defini-lo temos os seguintes argumentos:

1. São identificadas como manifestações culturais que enfocam a dimensão corporal, característica, segundo os textos analisados, não presente na perspectiva dos pesquisadores que utilizam o conceito de atividade física;
2. Buscam superar a fragmentação identificada na constituição do ser humano e denotam uma crítica a forma de organização da vida contemporânea e seus desdobramentos no corpo;
3. Apontam para uma ampliação conceitual deste termo com elementos das ciências humanas e sociais e tensionam com uma concepção de ciência pautada na objetividade e neutralidade;
4. A exemplificação encontrada indica as práticas corporais como sendo, principalmente esporte, ginástica, dança, luta, tai-chi, yoga, práticas de aventura, jogos;
5. Destacam-se as diferenças e contrastes entre as práticas corporais orientais e as ocidentais;
6. Externam uma preocupação com os significados e sentidos atribuídos as práticas corporais por parte dos sujeitos que as praticam, para além de sua utilidade mais pragmática;
7. Apresentam finalidades como educação para sensibilidade ou educação estética, promoção da saúde, para desenvolvimento do lazer, para a sociabilidade e para o cuidado com o corpo (LAZZAROTTI et al., 2010, p. 18-19).

Nos demais artigos, mais de 70% utiliza o tema como termo dado sem exemplificar maiores definições. Os autores também destacam que, ao longo das décadas, este termo vem crescendo dentro da escrita acadêmica. A

primeira vez que o termo práticas corporais apareceu foi em 1995. Fazendo um levantamento dos anos de publicação dos artigos analisados, 86% se situam entre os anos 2000 e 2008, demonstrando a sua crescente utilização (LAZZAROTTI et al., 2010).

Esse uso crescente por parte de pesquisadores ficou mais latente na última década, o que segundo Silva (2014), demonstra uma potencialidade para um conceito mais estruturado. Ressalta-se que esse emprego vem sendo relacionado com aspectos culturais e com linhas de pesquisa na Educação Física que dialogam com as ciências humanas e sociais, por vezes no âmbito da Educação. Numa perspectiva de consolidação do termo práticas corporais, Silva (2014) apresenta uma definição em que destaca as seguintes características:

1. Explicitam-se principalmente no corpo e pelo corpo;
2. Constituídas por conjuntos de técnicas disponíveis naquele tempo histórico e organizadas a partir de uma lógica específica;
3. Foram/são construídas a partir de interações sociais determinadas que lhe conferem um significado coletivo;
4. São desenvolvidas com determinadas finalidades e significados subjetivos, os quais dialogam com a tradição que as organiza;
5. Pressupõem determinados objetos para sua realização, sejam eles equipamentos e/ou espaços;
6. Foram desenvolvidas a partir do tempo livre ou do não trabalho;
7. Apresentam um componente lúdico e por vezes ritualístico;
8. Em geral, implicam num grau de dinamicidade, elevando a tensão e movimentação corporal acima do cotidiano e com atributos como agilidade e energia (SILVA, 2014, p.14.)

Além dessas características, caso as práticas corporais tomem configurações esportivas, Bracht (2003) apud Silva (2014) ressalta as seguintes características: a unificação das regras internacionalmente; hierarquia na organização da instituição; equipe de arbitragem especializada e externa à prática.

Esta discussão em torno de conceitos e definições não é meramente conceitual, senão uma forma de discutir a Educação Física como concepção teórica, prática profissional e política social (SILVA, 2014).

4. Metodologia

Na história oral de vida a experiência do indivíduo deve ser o principal motivo de seleção do entrevistado, sem se preocupar na busca da verdade, e sim nas narrativas que traduzam a sua existência. Nas entrevistas, as perguntas devem ser amplas e estimulantes, divididas em grandes blocos, conduzidas de forma a dar liberdade ao entrevistado nos fatos narrados (MEIHY e RIBEIRO, 2011).

A escolha dos entrevistados deve ser feita a partir dos objetivos da pesquisa, e a seleção de depoentes que estejam envolvidos intrinsecamente com o tema e que possam contribuir significativamente. Sendo assim, as escolhas são feitas qualitativamente e não quantitativamente, ainda que não tenhamos a certeza que tal depoente vá contribuir ou alcançar o que foi projetado enquanto tema, são apenas suposições (ALBERTI, 2004).

Segundo Meihy e Holanda (2011) existem alguns passos que devem ser seguidos no processo de elaboração de história oral. Seriam estes: “1-elaboração de projeto; 2-gravação; 3-estabelecimento do documento escrito e sua seriação; 4-sua eventual análise; 5-arquivamento; 6-devolução social” (p.30).

Na primeira etapa, ou seja, na elaboração do projeto vale destacar que o projeto em história oral é o instrumento que ajuda no delineamento e na proposta a ser desenvolvida. O segundo, o instante da gravação é o momento da concretização do projeto. Já no terceiro momento é necessário cuidado no instante da passagem da narrativa do oral para o escrito. Passando para quarta etapa é importante, na hora da análise, buscar os objetivos propostos no projeto inicial. As duas últimas, arquivamento e devolução social, dizem respeito aos cuidados no arquivamento do material e no compromisso social no retorno ao grupo que contribuiu com a pesquisa. (MEIHY e HOLANDA, 2011).

Além dos passos salientados anteriormente é importante destacar que dentro de um projeto de história oral é essencial a escolha da comunidade estudada. De acordo com Meihy e Holanda (2011) “comunidade de destino” é fundamentada por duas bases: uma que é material e outra psicológica. A primeira é de efeito físico e está relacionada a situações físicas que vinculam as pessoas, como situações traumáticas: terremotos e pestes. Já a segunda

diz respeito a experiências subjetivas em episódios comuns. Dentro de uma comunidade de destino é preciso selecionar um grupo menor para ser estudado, o qual é chamado de “colônia”, um dos critérios, por exemplo, poderia ser a questão de gênero, no caso, selecionar somente as mulheres.

No caso do projeto de pesquisa a “comunidade de destino” são todos os alunos idosos praticantes de musculação que estão frequentando a academia no período da pesquisa, o que gira em torno de 86 idosos. Dentro deste grupo, a “colônia” responde a todos aqueles que praticam musculação por, pelo menos, 10 anos.

Estabelecidos os critérios da seleção da colônia o próximo o passo é formar a “rede”, a qual representa uma subdivisão da colônia. A rede pode ser formada através de indicações dos próprios entrevistados em que é feita uma entrevista inicial e a partir da indicação deste primeiro entrevistado é formada a sequência da rede (MEIHY e HOLANDA, 2011).

No caso do projeto proposto pretendo redimensionar os critérios na formação da rede, utilizando a afinidade pessoal, o tempo de permanência significativo em um mesmo local (no mínimo, 10 anos de assiduidade na academia), assim como a identificação na capacidade de contar a própria história, como elementos chaves nesse processo. Nesse sentido, aponto preliminarmente três idosos, um homem e duas mulheres, que seguem os critérios pré-estabelecidos, com potencial de formarem a rede da pesquisa. São eles Maria, Laura e João³, cujas breves características são observadas a seguir.

Maria é uma professora universitária aposentada de 74 anos. Atualmente exerce trabalho voluntário na ONG Movimento Solidário Colmeia. Está no CAFM há 16 anos e mantém uma frequência de cinco vezes por semana praticando musculação e ginástica para idosos.

Laura também é professora, exerceu o cargo de diretora da rede estadual, aposentada com 71 anos. Apresenta uma frequência de cinco vezes semanais e está no local há 14 anos. Além da musculação, participa da ginástica para idosos e do karatê.

³ Ainda que corresponda a pessoas reais e imaginadas como depoentes, os nomes, neste momento, são fictícios, pois ainda não temos autorização dos participantes para divulgar suas identidades.

João é agricultor e comerciante aposentado com 89 anos, estudou até o ensino fundamental e está no local há 11 anos. Morou na zona rural de Rio Grande/RS, mais especificamente na Ilha dos Marinheiros, onde atualmente mantém as atividades agrícolas em menor escala, além da produção artesanal de vinho como forma de lazer. Reside na cidade de Rio Grande, frequentando a academia três vezes semanais, praticando musculação.

Em relação ao roteiro, importa destacar que não trabalharei com um roteiro pré-definido, apenas algumas questões que revelam uma linha de condução para cada entrevista. Uma condução que parta de contextos abrangentes vinculados às fases da vida, em seguida procure entrar no transcurso da narrativa do depoente colocando perguntas a partir dos recortes e das abordagens dadas por ele, e que não esqueça de inclinar em algum momento para a trajetória junto às práticas corporais vivenciadas por este depoente ao longo da vida. Assim, “cada entrevista tem sua própria dinâmica, e cada entrevistado mostra-nos diferentes interesses na abordagem de determinadas questões” (FREITAS, 2006, p.60).

A definição do local das entrevistas ficará a cargo do entrevistado, pois os “elementos que integram o seu cotidiano, colaboram para seu bem-estar físico e psíquico” (FREITAS, 2006, p. 66), deixando-o confortável para a narrativa. Na fase de gravação, que será feita com gravador de voz, pretendo realizar três encontros com cada depoente, destinando cada um para uma entrevista que corresponda a uma fase da vida: infância e adolescência; fase adulta e quando idoso.

A postura do entrevistador é de suma importância, como destaca (FREITAS, 2006):

Uma regra básica em História Oral é que nunca devemos interromper uma fala e nunca devemos demonstrar desinteresse pela fala. Se o entrevistado se distanciar muito da questão em pauta, devemos aproveitar uma pausa da fala e com muito tato dizer: "isto é muito interessante, mas...". Dependendo do jeito que interrompemos um assunto, poderemos reprimir o depoente e não conseguirmos o que realmente queremos ouvir (FREITAS, 2006, p.63).

Por isso a importância de demonstrar interesse pela narrativa do entrevistado procurando sorrir e demonstrar que quer saber mais sobre o assunto que ele está narrando encorajando-o a falar (FREITAS, 2006).

O ato posterior à gravação será a transcrição. O depoente receberá a entrevista transcrita para ler seu depoimento no qual ele poderá opinar a respeito retirando alguma declaração, caso achar necessário. Além disso, o entrevistado estará ciente a respeito da revelação de sua identidade. Após o término da leitura do texto o depoente deve assinar um termo de cessão de direitos para utilização de seus depoimentos (FREITAS, 2006).

Ainda sobre as entrevistas, para auxiliar nos registros será confeccionado um caderno de campo, o qual funcionará como um diário registrando impressões que são percebidas ao longo das entrevistas: gestos, emoções, olhares que acontecerem no momento, pois entendo, assim como destaca Le Vem (1996), que as entrevistas de história de vida envolvem uma interação, ou seja, a ação entre os cúmplices envolvidos: entrevistador e entrevistado, uma troca de saberes pois tratamos de informações vivas.

5. Para continuar...

Neste momento perspectivo os próximos passos que serão tomados na continuação desta investigação, após a qualificação, em duas frentes: em termos de formato e em termos de conteúdo.

No que diz respeito ao formato, indico uma escrita na forma de dissertação, em que os capítulos, em sua maioria, serão distribuídos tantos quantos forem as histórias de vida produzidas. Dessa forma, enxergo mais viável em termos de narração do pesquisador, uma organização que se dê em torno de uma vida. Essa divisão culminará em capítulo de desfecho contendo os atravessamentos e as singularidades identificadas nas histórias narradas, sobretudo no que elas se referem aos elementos que associam a vida do depoente a uma prática corporal e as condições em que essa aproximação foi possível.

Essa decisão, de certa forma, tem efeito no que é projetado enquanto aprofundamento conceitual para a dissertação. Afora as possíveis contribuições advindas do campo para uma discussão na formulação do conceito de práticas corporais, investirei numa noção cara aos estudos socioculturais, cujo espaço ainda é tímido na Educação Física: a noção da distinção.

A intenção é operar com tal noção a partir da obra de mesmo nome de Pierre Bourdieu, tentando compreender essa distinção em dois níveis: o primeiro, aquilo que faz diferente o grupo de idosos que praticam musculação por um longo período de tempo daqueles que exercem outras práticas. Isso corresponderia o que chamei em parágrafo anterior de atravessamentos. Em outras palavras, que sinais distintivos essas vidas carregam que os colocam em uma posição outra em relação aos demais idosos da mesma idade que não praticam musculação, que não frequentam academia, que não se dispõem a ficar mais de 10 anos exercendo a mesma prática corporal.

Um segundo nível de distinção equivale àquela que pode ser encontrada dentro da própria rede de depoentes, dentro do mesmo grupo. Isto porque, compartilhar o mesmo gosto pela academia, pela musculação, pela rotina semanal de prática corporal, não torna os integrantes desse grupo figuras inequivocamente idênticas. Há que se pensar e abrir espaço também para o que chamei em parágrafo anterior de singularidades. Enfim, tratar dos sinais distintivos existentes entre aqueles que, a princípio, já comungam de determinantes culturais.

6. Cronograma

	Abril/2016	Mai/2016	Junho/2016	Julho/2016
Revisão de literatura	X	X	X	
Produção das entrevistas	X	X		
Transcrição das entrevistas		X	X	
Leitura e sistematização do material		X	X	
Escrita da dissertação			X	X
Entrega da dissertação				X
Defesa da dissertação				X

Referências

ALBERTI, Verena. **Manual de História Oral**. Cidade: Editora, 2004.

ALBERTI, Verena. **Indivíduo e biografia na história oral**. Rio de Janeiro: CPDOC, 2000. [5]f.

BRACHT, V. **Sociologia crítica do esporte: uma introdução**. 2. ed. Ijuí: Editora Unijui, 2003.

AZEVEDO JÚNIOR, Mario Renato de. **Influência da atividade física na adolescência sobre o nível de atividade física na idade adulta**. 2004.119f. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. Universidade Federal de Pelotas, 2004

DELGADO, Lucilia de Almeida Neves. **História oral: memória, tempo, identidade**. Belo Horizonte: Autentica, 2010.136p.

FISCHER, Beatriz T. Daudt. Foucault e história de vida: aproximações e que tais.... In: ABRAHÃO, Maria Helena Menna Barreto (Org.). **A Aventura (auto)Biográfica teoria e empiria**, Porto Alegre: EDIPUCRS,2004. 599p.

FREITAS, Sonia Maria. **História Oral: procedimentos e possibilidades**. São Paulo: Editora Humanitas, 2006.

LAZZAROTTI, Filho Ari et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**. Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 11-29, janeiro/março de 2010.

LE VEM, Michel Marie; FARIA, Érica de; MOTTA, Mirian Hermeto de Sá. História oral de vida: o instante da entrevista. **Varia História**, Belo Horizonte,n.16,1996 set,p.57-65.

MEIHY, José Carlos Sebe B.; RIBEIRO, Suzana L. Salgado. **Guia prático de história oral: para empresas, universidades, comunidades, famílias**. São Paulo: Contexto,2011.

MEIHY, José Carlos Sebe B; HOLANDA, Fabíola. **História oral: como fazer, como pensar**. São Paulo: Contexto,2011.

PORTELLI, Alessandro. O que faz a História Oral diferente. In: **Projeto História**, nº 14, Cultura e Representação, São Paulo: Educ, Editora da PUC/SP, 1997.

PORTELLI, Alessandro. A Filosofia e os Fatos. **Tempo**. v. 1, n 2, 1996, p. 59-72

RIGO, Luiz Carlos; RIBEIRO, Eliane; SILVEIRA, Tatiana. Reinventando o Conceito de Saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos et al (Org.). **A Saúde em debate na Educação Física volume 3**, Ilhéus: Editus, 2007. p.294p.

SILVA, Aline et al. "Conte-me sua história": reflexões sobre o método de História de Vida, **Mosaico: estudos em psicologia**. Vol.1, nº 1,2007, p.25-35.

SILVA, Ana Márcia. Entre o corpo e as práticas corporais. **Revista Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, Vol.10, n.1, p. 5-20, jan/jun., 2014.

SILVA, Ana Márcia & DAMIANI, Iara R. D. As Práticas Corporais na contemporaneidade: pressupostos de um campo de pesquisa e intervenção social. In: (org). **Coleção Práticas Corporais Vol 1: Gênese de um Movimento Investigativo em Educação Física**. Florianópolis: Nauembla Ciência e Arte. 2005. p 17-27.

SILVA, Haike Roselane Kleber da. Considerações e confusões em torno de história oral, história de vida e biografia. **MÉTIS: história & cultura**. V. 1, n. 1, p. 25-38, jan./jun. 2002

3. Relatório de Campo

Relatório de Campo

Durante a qualificação do projeto de dissertação algumas sugestões foram indicadas pela banca. Uma delas foi a de que se repensasse a ideia de trabalhar com as histórias de vida de idosos praticantes de musculação há mais de dez anos e se passasse a trabalhar com uma história oral temática, visto que, segundo a banca, o que era mais latente na descrição dos possíveis entrevistados era a questão da adesão à prática de musculação em um mesmo local por tanto tempo. Além disso, foi sugerido que, em termos metodológicos, seria mais proveitoso que se fizesse somente uma entrevista com cada depoente, ao invés de três, focando-se mais nas questões que envolvem a busca e permanência em uma atividade física realizada em academia de ginástica.

Com as indicações incorporadas ao projeto, foi necessário ajustar os objetivos do estudo antes de se passar ao trabalho de campo. Nesse sentido, a construção de histórias de vida saiu de cena e o objetivo principal passa a ser o de compreender a aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica da cidade do Rio Grande/RS, frequentada por estes há mais de dez anos.

Diante desse objetivo, a medida seguinte foi estruturar um roteiro básico de entrevista a partir de alguns temas que, direta ou tangencialmente, alcançasse possibilidades de compreender as relações entre a velhice, a adesão à atividade física e a consequente permanência por longo período de tempo realizando-a num mesmo local. Insistiu-se, portanto, na ideia de investir em algo incomum para o universo das atividades físicas que reconhecidamente é envolto em uma rotatividade de práticas e públicos, especialmente quando se as observa em locais como academias.

As perguntas, portanto, foram sistematizadas em torno dos seguintes temas: relação com as práticas de academia; relacionamento com os demais alunos da academia e professores; relação com a Educação Física na escola; e aderência às práticas de academia. A seguir, de forma detalhada, apresentamos a versão final do roteiro:

Roteiro de Entrevista

Dados pessoais

Nome Completo:

Idade:

Data de Nascimento:

Profissão:

Estado civil:

Tempo que está no CAFP:

Escolaridade:

Agora vamos falar sobre a sua relação com as atividades físicas de academia.

Quando você começou a frequentar uma academia de ginástica?

Você já tinha visitado ou frequentado alguma academia antes de começar no CAFP? Em caso positivo, frequentou por quanto tempo?

Por qual motivo veio para o CAFP?

Fale sobre o que mais lhe motivou para frequentar o CAFP?

E o que lhe motiva para continuar por tanto tempo?

Como você se sente após frequentar o CAFP? Houve melhora na sua vida?

Em quais aspectos?

Você já deixou de frequentar o CAFP por algum período? Por quê?

Quando você não está vindo, como se sente? Procura outra atividade física para fazer?

Ao retornar as atividades do CAFP, como você se sente?

Você pratica outras atividades físicas fora do CAFP?

Mesmo que não sejam atividades de academia? Pratica algum esporte?

Caminhadas?

Com que frequência realiza estas atividades? Qual a relação entre elas e as atividades do CAFP?

Sobre seu relacionamento com os colegas e com os professores

Como é a sua relação com as outras pessoas que frequentam a academia?

Fora do CAFP, você encontra estas pessoas? Combinam de fazer alguma coisa fora da academia?

E com os professores, como é a sua relação com eles?

Já aconteceu algum problema na academia que não o(a) agradou? O que você fez?

Agora vamos falar como era a sua relação com a Educação Física na escola

Como era a sua relação com a Educação Física escolar?

Você teve algum professor que lhe marcou positivamente, ou negativamente?

O que você gostava nas aulas de Educação Física, ou não gostava?

Ao sair da escola, continuou praticando alguma atividade física? (qual, onde, por que, por quanto tempo, com quem)

Sobre a questão da aderência às práticas de academia.

A que você associa a sua permanência por tanto tempo no CAFP?

Como é sua rotina num dia que você vem à academia?

Quantas vezes por semana você vem ao CAFP?

Você vem no CAFP algumas vezes em que não pratica atividade? Para fazer o quê?

O que mais gosta no CAFP?

Você se sente diferente de outros idosos que não praticam musculação, ou que praticam outra modalidade? Por quê?

Alguém lhe incentivou ou lhe incentiva a praticar musculação?

Você enfrenta alguma dificuldade em frequentar a academia? Quais seriam?

No primeiro bloco do roteiro, no tema tocante à relação dos entrevistados com as atividades físicas de academia, buscamos investigar um pouco a existência de seus históricos nesse âmbito, ou seja, partindo da possibilidade do CAFP não ter sido a primeira experiência em termos de prática de academia, perguntou-se quando e que motivações levaram o entrevistado a se vincular em uma à época. Num segundo momento, ainda neste tópico, a atenção voltou-se para o próprio CAFP, buscando entender o que fez o sujeito procurar o local e permanecer por tanto tempo.

No segundo subitem do roteiro, buscamos abordar questões relacionadas ao envolvimento dos alunos com seus pares de academia – os

demais alunos – e professores. As perguntas tinham um sentido de provocar relatos sobre a convivência social, tanto no ambiente da academia quanto fora dela, e de que forma essas relações tinham efeito na respectiva permanência no local.

A relação dos entrevistados com a Educação Física escolar também estava presente no roteiro com o objetivo de conhecer e entender um pouco mais suas vivências com atividade física na infância e adolescência. Tal movimento não foi proposto no sentido de trazer explicações diretas e transcendentais à própria história do sujeito, ou ainda, fazer um jogo de lógica que envolvesse passado ativo-presente ativo, mas tão somente conhecer as possíveis memórias corporais que constituíram aqueles sujeitos e os tornaram diferentes entre si, ainda que associados a uma mesma atividade, num mesmo local, num mesmo tempo.

Por último, foi destinado um bloco com questões sobre a aderência às práticas de academia, listando perguntas que tratassem de levantar elementos da forma como a atividade física incorporou-se à rotina dos entrevistados. Neste tópico, eles são provocados a enunciar os gostos e as dificuldades em realizar algo que se tornou parte de suas vidas: as atividades físicas de academia.

O passo seguinte, finalizado o roteiro, foi o de providenciar a seleção dos depoentes e o contato com eles. Em se tratando de critérios, permaneceu a intenção de selecionar aqueles idosos que praticavam atividade física na academia por, no mínimo, dez anos de forma ininterrupta, somada à própria constatação da afinidade pessoal entre a pesquisadora e o depoente. Os convites para que os três sujeitos, previamente indicados no projeto, fossem entrevistados no estudo foram feitos na própria academia onde a autora principal é professora ou na residência do entrevistado.

No primeiro contato com cada um dos entrevistados foi dado um panorama do estudo tratando de suas pretensões e principais questionamentos, sem que os convidados tivessem um contato prévio com o roteiro de perguntas. Todos os três aceitaram participar da entrevista e logo se propuseram a marcar o dia e local para sua realização. A escolha do local da entrevista ficou a cargo dos entrevistados, sendo que os três optaram pela própria residência. Além disso, foi reservado um período de duas a três horas

para que a entrevista fosse realizada com tranquilidade. Ainda nessa primeira conversa, os entrevistados receberam explicações sobre o procedimento da entrevista, desde sua execução até a parte de transcrição, devolução do material, cedência dos direitos de uso da fala através da assinatura do termo de consentimento, e o acordo de que o mesmo teria sua identificação declarada.

As falas dos depoentes durante as entrevistas foram capturadas através de gravador digital de voz. Como outro instrumento de produção dos dados, confeccionou-se um diário de campo, materialidade em que a pesquisadora registrou a escrita de suas percepções sobre cada entrevista: descrições do momento, emoções dos depoentes e em que clima transcorreu a entrevista. Algumas destas percepções encontram-se registradas no presente roteiro.

As três entrevistas foram realizadas no prazo de duas semanas, sendo a primeira realizada com a Sra. Olga Miranda, de 74 anos, conhecida como Professora Olga ou somente Olga. Precisamente às 17h45min do dia 15 de abril, a entrevistada recebeu a pesquisadora em sua casa de modo bastante afetivo, oferecendo-me algo para beber. Antes da entrevista, fez questão de mostrar o apartamento onde reside, de exibir todos os quadros da casa e sua coleção de corujas, contando-me que cada coruja estava etiquetada com o ano, o nome de quem deu o presente e o local onde foi comprada. Conversamos mais um pouco sobre a vida e iniciamos a entrevista sentadas em poltronas da sala.

Na entrevista foi perceptível que Olga estava preparada para o momento, pelo fato de que uma ação de pesquisa não é algo novo para ela. Por ter sido professora universitária na área de Filosofia da Universidade Federal do Rio Grande, a experiência de participar de uma entrevista e sua maneira de condução era natural a ela, tanto que em alguns momentos interrompia o assunto para dizer que sabia como o roteiro era formulado, em suas idas e vindas nas perguntas. Houve dificuldade para que ela respondesse todas as questões, pois algumas avaliava parecidas e não dava tanta ênfase à resposta. Ao mesmo tempo, parecia que ela se sentia feliz em contar as suas experiências e orgulhosa de ter tomado a iniciativa de praticar uma atividade física. Além disso, era visível a maneira afetiva e carinhosa que ela se remetia

à academia e aos professores, principalmente a Edison Marchand, o proprietário.

A entrevista passou a ser uma conversa descontraída e a todo momento ria-se sobre alguma história que ela contava a respeito da sua resistência em iniciar a prática de atividade física. Olga comentou bastante sobre a relação que estabeleceu com colegas do CAFD, o que gerou a fundação de uma Organização Não-Governamental, a ONG Colmeia, na qual ela é uma das coordenadoras. Trata-se de uma organização que tem o objetivo de promover a educação e melhorar as condições de vida de famílias que vivem abaixo da linha de pobreza. Por diversas vezes, deixou claro na sua fala que a academia foi uma das maiores incentivadoras para que esse projeto se concretizasse. Segundo Olga, o Colmeia surgiu na própria academia, as reuniões aconteciam lá e até hoje as campanhas e doações também são feitas no local, o que faz com que ela muitas vezes frequente o local para alguma atividade do Colmeia e não exatamente para praticar uma atividade física.

A segunda entrevista foi realizada com a Sra. Lidiomar de Ávila, de 71 anos, mais conhecida como Lilica, no dia 20 de abril, às 15 horas, com duração de 37 minutos. Diferentemente das outras duas, a entrevista da Lilica não foi marcada na academia. Como o convite foi feito na sua residência, na mesma hora foi aceito e feita a gravação. Ficou muito feliz de ser procurada, de receber a então sua professora e pesquisadora em casa e, tal como a Olga, fez questão de mostrar o apartamento. Nele há fotos espalhadas das suas viagens por toda a Europa e regiões do Brasil, ela mostrou-as, explicando que só faltava conhecer alguns países do Leste Europeu e que sua próxima viagem já estava marcada para maio deste ano. Também mostrou algumas fotos do aniversário de 90 anos do seu tio Pepito, no Uruguai, país de origem dos seus pais adotivos, além de outras fotografias com o Edison, proprietário do CAFD, e com o Pedro, filho dele.

Ao ser detalhada sobre o sentido da entrevista e seu tema, reagiu de maneira muito empolgada, a ponto de buscar uma foto que mostrava sua capacidade de alongamento. Era um registro feito na própria academia em que faz uma pose para ostentar sua flexibilidade. Esta foto permaneceu durante toda entrevista ao seu lado, e sempre era usada por ela quando achava ser necessário confirmar que, aos 71 anos, era uma senhora diferente, e que isso

deveria ser registrado para ser mostrado aos respectivos orientadores e professores da pesquisadora. Aliás, ela usa fotos de diferentes momentos da sua vida também para marcar presença no espaço da academia, uma vez que expõe algumas em quadros pendurados numa das paredes deste local.

Ao longo da entrevista pôde ser notado que ela nutria muito orgulho, e um certo exibicionismo, em contar a sua história por sempre ter sido uma mulher ativa em toda a sua vida. Reafirmava que sempre havia sido uma ótima aluna, tanto na Educação Física como nas demais disciplinas escolares. Além disso, realçava a ideia de que era uma senhora diferente dos demais idosos, pois, na sua concepção, a sua capacidade fisiológica era muito melhor do que a de outras pessoas da sua idade, quiçá, mais novas. Fato este que se justifica por Lilica carregar sempre em sua bolsa um álbum de fotos em que está registrada a capacidade de seu alongamento e algumas viagens pela Europa, material que ela mostra com orgulho para seus colegas de academia.

A última entrevista foi realizada com o Sr. Manoel Sobral, conhecido como Seu Sobral, no dia 26 de abril, às 16 horas, em sua casa. Sobral é agricultor aposentado com 89 anos e morou grande parte da sua vida na Ilha dos Marinheiros⁴ onde cultivava cebola e hortaliças e produzia vinhos artesanais. Estudou até a 4ª série do ensino fundamental na Ilha dos Marinheiros, pois naquela época a escola só oferecia a formação até esse nível de ensino. Um pouco antes de iniciarmos a entrevista, comentou que já havia dado entrevista para um jornal da cidade, assim como para estudos acadêmicos, ambas a respeito das corridas de rua, atividade que começou a praticar após os cinquenta anos e que o levou a fazer musculação desde os setenta e oito anos.

Ao longo da entrevista ficou visível que Seu Sobral não falava tanto quanto as demais entrevistadas, era mais pontual em suas respostas, mas não por isso menos intenso em suas colocações. Pelo contrário, sua fala demonstrou o quanto a realização da atividade física era central em sua vida através das inúmeras declarações de carinho aos colegas e aos professores,

⁴ A Ilha dos Marinheiros é uma localidade que fica 32km distante da área central de Rio Grande. Possui atualmente cerca de 2.000 habitantes e sua economia gira em torno da pesca e agricultura familiar baseada em produtos como alface, couve, tomate e cebola. Até 2003, não havia ligação “a seco” com o continente, só sendo possível chegar até ela por meio de uma balsa (transporte de veículos), ou de lancha (passageiros).

chegando até, em um dado momento, levá-lo a se emocionar ao falar da amizade com o professor. Ao terminar a entrevista, mostrou todas as suas medalhas do tempo em que corria, as quais estavam expostas em lugar de destaque na sua sala.

É interessante destacar a singularidade de cada participante, pois, apesar dos três apresentarem faixas etárias muito próximas e compartilharem do gosto de praticar atividade física, possuem personalidades bem diferentes. Olga é uma professora que apesar de aposentada continua muito ativa, inclusive na sala de aula de diferentes grupos. Na ONG Colmeia, por exemplo, prepara aulas de filosofia para crianças e adolescentes. Além disso, também é responsável pela condução das aulas de dois grupos espíritas, dos quais ela faz parte. Possui um grande círculo de amizade em diferentes espaços em que transita, mostra-se bastante independente e como gosta de dizer, “não se mixa” para dirigir pela cidade e viajar para lugares distintos.

Lilica, por sua vez, é agitada e intensa. Gosta muito de conversar e contar suas experiências de viagens e mostrar as habilidades físicas para seus colegas de academia. Frequenta diariamente o CAF, não só para praticar atividade física como também para conversar e tomar chimarrão. Quando não vai até o local, sempre liga para explicar o motivo da falta ou para conversar pelo telefone e contar alguma novidade.

Seu Sobral é mais tímido, gosta de conversar com os amigos do CAF, mas é mais reservado. Por ser ligado ao ambiente rural, suas principais conversas envolvem a agricultura, em que colegas pedem conselhos a respeito de como cultivar uma horta, dicas que ele adora explicar para quem pergunta. Apesar da mudança para cidade, Seu Sobral continua visitando a Ilha dos Marinheiros, mantém a sua plantação para consumo próprio e produz doces caseiros como forma de lazer.

Na posição de pesquisadora, houve preocupações diferentes no trabalho de produção das narrativas, o que exigiu posturas adequadas no transcorrer de cada uma. No caso da Olga, a inquietude era de que nem todas as perguntas fossem respondidas, pois diversas vezes ela questionava o roteiro, tentava conduzir a entrevista, pois achava algumas questões repetitivas. Com a Lilica, o cuidado era outro: não fugir muito do tema central, na medida em que ela falava sobre vários assuntos ao mesmo tempo e de

maneira rápida sem muitas pausas. Já com o Seu Sobral, ao longo da entrevista, tive que explicar algumas perguntas por ele não compreender certos termos do vocabulário. Nesse sentido, a preocupação passou a ser de usar uma linguagem acessível ao seu universo de compreensão, na medida em que se avaliava uma demora dele em responder às questões.

Após a realização das entrevistas, o passo seguinte foi a entrega das transcrições e a assinatura do termo de consentimento. A primeira devolução foi para Lilica, entregue na própria academia. Ela assinou o termo de consentimento na mesma hora abrindo mão de ler o material transcrito, alegando lembrar-se de tudo que havia dito na entrevista, que concordava com tudo e que poderia utilizar o quanto achasse necessário em seu depoimento.

A segunda devolução foi para Seu Sobral, também entregue na academia. Após a pesquisadora ler todo o termo de consentimento em voz alta, ele assinou-o. A respeito da transcrição da entrevista Seu Sobral abriu mão de sua leitura salientando que não havia problema de utilizar sua entrevista e que não tinha necessidade de lê-la.

A última devolução aconteceu com Olga, no mesmo local que os demais. Assim que o termo de consentimento foi entregue, Olga leu e assinou. No que diz respeito à leitura de seu depoimento transcrito, afirmou que leria depois para acrescentar alguma coisa, caso achasse necessário, o que não ocorreu. Porém, deixou claro que tudo que estava em seu depoimento poderia ser utilizado.

4. Artigo Original

Análise da aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica na cidade do Rio Grande/RS

Resumo: A presente pesquisa teve como objetivo compreender a aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica da cidade do Rio Grande/RS, frequentada por estes há mais de dez anos de forma ininterrupta. O estudo foi compreendido numa perspectiva dos estudos culturais, utilizando como instrumento fontes orais, sob o suporte da história oral temática. Três idosos foram entrevistados, selecionados a partir de alguns critérios: tempo de permanência superior a 10 anos de forma ininterrupta na academia, afinidade pessoal com a pesquisadora e envolvimento com o local, colegas e professores. Para fins de análise, organizamos as falas dos depoentes em duas perspectivas: a primeira se deteve em compreender as experiências dos depoentes junto às atividades físicas sistematizadas ao longo da vida e a maneira com que chegaram ao Centro de Atividade Física Personalizada (CAFP), academia de ginástica utilizada como recorte espacial; a segunda abordou os elementos que detalham as motivações para a permanência desses idosos no CAFP, englobando questões de gostos, vínculos e aparentes dificuldades para a prática. Em que pesem as similaridades encontradas entre os entrevistados, tais como a longevidade em uma mesma atividade, a opção pela prática de musculação, a escolha pelo local e a fase da vida que optaram em iniciá-la, foi possível concluir que a aderência à atividade física não segue fórmulas universais. Sinais de distinção são operados através dos aspectos motivacionais que levaram à prática, das experiências anteriores à chegada no CAFP e da maneira como exercem a sociabilidade neste lugar.

Palavras-Chaves: aderência; atividade física; academia de ginástica; idosos.

1. Introdução

No ritmo do envelhecimento mundial da população, o Brasil abrange um total de 13% de idosos, o que representa, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 26,3 milhões de pessoas. A expectativa é de que em 2030, o Brasil seja o 6º maior nessa faixa populacional comparativamente ao restante do mundo (PORTAL BRASIL, 2016). Este crescimento, em parte, é reflexo dos avanços científico e tecnológico vinculados à saúde, proporcionando a cura de doenças infecciosas responsáveis por casos de morte em tempos passados. (RIBEIRO et al., 2012).

É evidente que o envelhecimento ocasiona alterações fisiológicas no corpo, tais como a perda da mineralização óssea (osteopenia e osteoporose) e declínio da massa muscular (ARAÚJO et. al, 2008). Porém, também podemos considerar que o ritmo das modificações provenientes do envelhecimento se

diferencia pelas experiências físicas, psicológicas e sociais vividas por cada sujeito (GONÇALVES et al. ,2010). Como destaca Monteiro apud Darwich (2004): “o ser humano envelhece com o passar do seu próprio tempo, um tempo interno, subjetivo, que pertence a cada um, individualmente” (2001, p. 27).

A relação entre envelhecimento, atividade física e qualidade de vida reconhecidamente vem sendo cada vez mais discutida cientificamente. Os profissionais da área da saúde frequentemente recomendam a atividade física como forma de obter um envelhecimento mais saudável (MATSUDO, MATSUDO E NETO, 2001). Nesse sentido, a atividade física pode ser uma grande aliada das pessoas idosas para enfrentar o envelhecimento de forma mais positiva no seu contexto físico, psicológico e social. (GONÇALVES et al., 2010).

Porém, estudos como de Eiras et al. (2010) ressaltam a predominância do sedentarismo entre os idosos, o que justifica a importância de pesquisar os fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física e suas principais barreiras. Pereira e Okuma (2009) entendem que conhecer o perfil e os motivos que fazem com que idosos procurem programas de atividade física auxilia os professores de Educação Física na elaboração de planos de atividades que trabalhem com essa faixa etária, assim como, na criação de estratégias de aproximação com idosos que apresentam maior resistência à prática de atividade física.

Nesta perspectiva, buscamos nesta pesquisa compreender a aderência⁵ de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica da cidade do Rio Grande/RS, frequentada por estes há mais de dez anos de forma ininterrupta. É preciso considerar que esta investigação surge a partir de um delineamento anterior⁶ correspondente ao perfil sociodemográfico e de atividade física existente entre todos os alunos idosos frequentadores do local.

Trata-se do Centro de Atividade Física Personalizada (CAFP),

⁵ Entendemos como aderência à prática de alguma atividade física, incorporada pelo indivíduo como parte de sua rotina, por um longo período de tempo (SABA, 2001).

⁶ Delineamento resultante do Trabalho de Conclusão de Especialização da autora no curso de Educação Física Escolar, concluído em novembro de 2015, vinculado ao Instituto de Educação da Universidade Federal do Rio Grande (FURG).

ambiente privado que funciona desde 1993, contando, atualmente, com dois professores de Educação Física que ministram modalidades de exercícios resistidos (musculação) e ginástica para idosos, além de dois profissionais específicos que trabalham com o karatê. No levantamento de dados anterior, ocorrido entre os meses de maio a julho de 2015, constatou-se que o público praticante no CAFP era representado por uma elevada presença de idosos, uma vez que, dos 150 alunos matriculados, 86⁷ tinham mais de 60 anos. A média de idade era de 69,7 anos, apresentando uma similaridade no quantitativo entre homens e mulheres.

Detalhando o tempo de permanência desse público no local, o mesmo se mostrou bastante diverso, variando de 30 dias a 264 meses, o que estabeleceu uma média de 5 anos. Mais da metade dos alunos nunca havia frequentado outra academia de ginástica, o que demonstrou um vínculo forte constituído entre os idosos e o estabelecimento. As razões da adesão ao local e da permanência no mesmo foram brevemente abordadas no estudo anterior. As respostas relacionadas à adesão que mais apareceram trouxeram à baila aspectos como saúde, indicação médica e qualidade de vida. Quanto à permanência, predominaram repostas relacionadas à socialização, amizade entre os praticantes e com os professores, além do que foi chamado de bom ambiente.

A partir das pistas deixadas pelo estudo anterior e da continuidade da autora enquanto professora do CAFP, novas questões investigativas surgiram movidas pela percepção de que muitos alunos aderem à prática de atividade física sistematizada por preocupações com as perdas fisiológicas, mas que permanecem pelo vínculo social estabelecido no local. Preliminarmente, pela própria presença da pesquisadora no ambiente, é possível afirmar que a filiação a uma atividade física advém de uma atenção às variáveis biológicas do corpo, mas a permanência parece requerer outros elementos, estes em nível sociocultural, uma vez que o CAFP se torna um ambiente de circulação dos alunos, ainda que não necessariamente para realização da atividade física.

Em que pese a semelhança do público pela faixa etária, há que se

⁷ Dos 86 idosos matriculados na academia, 79 participaram do estudo anterior. Quanto aos demais, dois se negaram a participar e os outros cinco não devolveram o questionário, constituindo assim uma perda amostral de sete idosos.

pensar sobre a singularidade das histórias desses alunos idosos, pois, quando lidamos com pessoas, percebemos que estas apresentam diferentes maneiras de se apropriar de determinada prática e ambiente, mesmo que neste caso se trate da mesma prática e do mesmo ambiente por um longo período de tempo. Essas particularidades são efeitos de constituições e condições de vida que não necessariamente partilham das mesmas premissas, dos mesmos acontecimentos.

Sendo assim, que trajetórias são essas para que os idosos chegassem àquela prática e àquele local? Será que existiria alguma ligação com atividade física praticada em momentos anteriores da sua vida, tal como preconiza Azevedo Jr (2004) quando afirma que a realização de atividade física sistematizada quando adolescente aumenta as chances significativamente de as pessoas se tornarem adultos ativos? Ou a busca pela atividade sistemática e sistematizada aconteceu já na transição da vida adulta para a velhice? Nesse sentido, foi necessário abrir-se às pistas previamente encontradas para, enfim, entender como estes idosos chegaram até o CAF, o que os fizeram se tornarem fiéis a este local e o que os distingue enquanto gosto por estas práticas de academia e não outras.

Para tanto, entendemos que a construção de memórias desses idosos mediante o investimento pela história oral potencializa o processo, pois é um procedimento metodológico que através de fontes e documentos busca registrar narrativas sobre determinadas histórias e suas múltiplas dimensões. Assim, utiliza-se da memória como forma de subsidiar as narrativas que constituem as fontes históricas produzidas (DELGADO, 2010).

Construir memórias desses sujeitos nos faz conhecer um pouco mais do contexto sociocultural que os circundam, além de trilhar algumas práticas socioculturais da cidade estudada. Ademais, essas múltiplas dimensões possibilitadas pela oralidade abrem espaço, inclusive, para uma ampliação no entendimento do conceito de saúde, pois conforme Palma (2001) este não está somente associado a aspectos biológicos quando se trata da adesão e permanência à atividade física, e sim a questões que envolvem as condições socioeconômicas, histórico-sociais e culturais dos envolvidos.

Nesta linha de pensamento, Ferreira e Castiel (2015) destacam que devemos tomar cuidado com associações usadas de forma tão simplista

corriqueiramente na Educação Física, em que mexer o corpo seria sinônimo de acumular saúde. Sem dúvida, a atividade física traz inúmeros benefícios fisiológicos, mas a escolha e gosto por uma determinada prática envolve aspectos muito mais amplos do que simplesmente obter um corpo mais saudável, evitando possíveis doenças.

Nessa perspectiva, o corpo é concebido de uma forma que não esteja estritamente ligado a relações dicotômicas entre saúde e doença, normal e patológico, e sim a sentidos mais amplos que os constituem como sujeitos (RIGO, RIBEIRO e SILVEIRA, 2007). Além disso, investir nos estudos socioculturais é entender que a Educação Física é interpelada por um campo de conhecimentos expansivo às práticas culturais, às relações interpessoais, às compreensões do modo de vida social, aos fatores estéticos, econômicos, assim como históricos (das pessoas e dos lugares) que não podem ser deixados de lado quando analisamos a diversidade das práticas corporais.

2. Metodologia

O presente trabalho está compreendido numa perspectiva dos estudos culturais, utilizando como instrumento fontes orais, mais especificamente a história oral temática. Segundo Silva, et. al (2008) os estudos culturais envolvem a busca da compreensão de diferentes significados que os sujeitos atribuem à determinada prática.

A história oral contribui na construção desses significados simultaneamente individual e coletivo, pois a fala do sujeito não só traz uma experiência enquanto conteúdo, mas se faz experiência na medida em que narra, por meio de uma entrevista, uma compreensão dos fatos até então desconhecidos por quem pergunta. O espaço e o tempo da história oral, portanto, é o presente, o produto é o documento, e é realizada a partir das orientações de um projeto em tempo real, necessitando de personagens vivos que se disponham a dialogar (MEIHY e HOLANDA, 2011).

Entre a dimensão coletiva e individual da memória, a primeira é recorrente quando as pessoas associam algumas de suas lembranças a um determinado tempo histórico marcante. No entanto, é na porção individual que essas memórias ganham peso, sobretudo pela compreensão da subjetividade nessa construção. Ela fala sobre os significados que os sujeitos atribuem a

determinado evento e de que forma determinado acontecimento o constitui como sujeito histórico. A subjetividade faz parte da história tanto quanto os fatos contados. Sendo assim, o depoente fala sobre aquilo que o constitui, tornando a fonte oral um elemento diferenciado, pois se concentra mais nos seus significados do que propriamente nos eventos (PORTELLI, 1997).

A subjetividade está inerente na história contada, a maneira como o narrador organiza os fatos já é uma interpretação do acontecimento. A própria experiência de relembrar e contar revelam a identidade do sujeito, o que está em jogo não é o número estatístico significativo e sim as possibilidades, apresentando diferentes destinos possíveis (PORTELLI, 1996). Na realização das entrevistas, cabe destacar que cada depoimento é único e singular pois “cada entrevista tem sua própria dinâmica, e cada entrevistado mostra-nos diferentes interesses na abordagem de determinadas questões” (FREITAS, 2006, p.60).

Neste estudo optamos pela história oral temática, caracterizada por Meihy e Holanda (2011) por apresentar um recorte definido, ter uma característica de ser mais objetiva, ainda que movida por um caráter social. Nesse caso, a participação do entrevistador fica muito mais explícita por orientar perguntas específicas que respondam o tema proposto.

Na presente pesquisa, a análise dos depoimentos buscou a compreensão de alguns elementos que impulsionaram os idosos a aderirem à prática de atividade física e que culminaram, na atual faixa etária de vida, a uma fidelização demonstrada pelo longo período de permanência no mesmo local. Optamos em realizar uma entrevista com cada depoente, abordando no roteiro os seguintes temas: relação com as práticas de academia; relacionamento com os colegas e com os professores; relação com a Educação Física na escola e aderência às práticas de academia.

A escolha dos entrevistados foi feita a partir de indicadores qualitativos, conduzidos pelo envolvimento com o tema, ainda que, conforme Alberti (2004), não tenhamos certeza de que tal depoente vá contribuir ou alcançar o que foi projetado enquanto tema, sendo apenas suposições. No caso da pesquisa, buscamos escolher alunos que frequentassem o CAFM há mais de 10 anos de forma ininterrupta, possuíam alguma afinidade pessoal com a pesquisadora e mostrassem um grande envolvimento com o local, com os colegas e

professores. O critério do tempo de permanência não era o suficiente, pois existiam demais alunos que regulavam de periodicidade, mas que não demonstravam um envolvimento mais orgânico com as relações sociais na academia como os selecionados.

Nesse sentido, optamos pela escolha de três entrevistados, um homem e duas mulheres, que seguiam os critérios pré-estabelecidos e formaram a rede da pesquisa. A primeira entrevistada foi Olga Miranda, conhecida como Professora Olga, ou somente Olga⁸. Professora universitária aposentada de 74 anos, está no CAFP há 16 anos, mantendo uma frequência de cinco vezes por semana, praticando musculação e ginástica para idosos.

A segunda entrevistada foi Lidiomar de Ávila, conhecida como Lilica, com 71 anos, também é professora aposentada, exerceu o cargo de diretora de escola estadual no município. Apresenta uma frequência de cinco vezes semanais e está no local há 14 anos. Além da musculação, participa da ginástica para idosos e do karatê.

Por fim, entrevistamos Manoel Sobral, conhecido como Seu Sobral. Agricultor e comerciante aposentado com 89 anos, estudou até a 4ª série do ensino fundamental e está no CAFP há 11 anos, frequentando-o três vezes por semana, praticando musculação. Morou na zona rural da cidade, mais especificamente na Ilha dos Marinheiros, onde ainda mantém as atividades agrícolas em menor escala para o consumo próprio. Na sua entrevista, assim como ocorrido com a Lidiomar, os depoentes recorreram ao uso de objetos pessoais como medalhas e fotos respectivamente, o que conforme Delgado (2010), é algo comum como forma de estimular a memória.

Nos depoimentos, as diferenças ficaram muito claras, pois cada entrevista transcorreu de forma distinta. Exemplo disso, foram os eixos temáticos, pois no caso do Seu Sobral o eixo que abordava as experiências na Educação Física escolar não foi tão explorado comparado com as demais. Ele narrou poucas lembranças a respeito da escola, tendo estudado até o 4ª ano, sem ter qualquer experiência de aulas de Educação Física.

A definição do local das entrevistas ficou a cargo dos entrevistados, sendo que todos preferiram realizá-la em sua residência, deixando-os

⁸ Os depoentes foram referenciados pela forma nominal com que a autora se relaciona com eles.

confortável para a narrativa, pois os “elementos que integram o seu cotidiano, colaboram para seu bem-estar físico e psíquico” (FREITAS, 2006, p. 66). Na gravação foi utilizado o gravador digital de voz. Posteriormente a ela, foi feita a transcrição das entrevistas na íntegra, sendo devolvidas aos entrevistados para cessão dos direitos de uso pleno de seus depoimentos.

3. Discussão

Para fins de análise, procuramos organizar as falas dos depoentes em duas perspectivas. A primeira se deteve em compreender como os três idosos entrevistados chegaram no CAFP. Para tanto, foram utilizados os eixos temáticos do roteiro que tratavam das experiências anteriores vinculadas às atividades físicas, fosse em academias de ginástica, participação em práticas sistemáticas, ou ainda relacionadas à Educação Física escolar. Na segunda perspectiva, encontram-se os elementos que detalham as motivações para a permanência desses idosos no CAFP englobando a fração do roteiro que tratava da periodicidade, das rotinas, dos gostos, dos relacionamentos com colegas e professores, bem como das possíveis dificuldades em frequentar a academia.

No que tange ao primeiro movimento, nos deparamos com uma impossibilidade em explicar de maneira universal como esses idosos chegam ao CAFP, pois suas trajetórias apontam para construções de vida individuais e diferentes. O aparecimento destas diferenças foi possível na medida em que empreendemos o respeito pelo valor e pela importância de cada entrevistado, assegurando a singularidade daquilo que falaram e marcando que o trabalho de campo na construção de memórias é um experimento igualitário que busca as diferenças (PORTELLI, 1997).

Tanto Olga como Seu Sobral tiveram seu primeiro contato com academia de ginástica diretamente no CAFP, passados 50 anos de vida. No caso dela, destacou em sua fala que antes de começar a frequentar o CAFP, após os 58 anos, “*só conhecia assim teoricamente uma academia*” (OLGA, 2016).

Já Lilica, havia frequentado outra academia antes de chegar no CAFP,

na qual praticava natação e hidroginástica, local em que permaneceu por 5 anos. Além disso, apesar de ter se vinculado a uma atividade física sistematizada após sua aposentadoria, Lilica sempre foi muito participativa e ativa em diversas atividades físicas, principalmente no período em que estudou em colégio interno na cidade de Santa Vitória do Palmar, fronteira com o Uruguai:

Eu era boa, era ótima porque a minha genética ela se prepara para isso. No ginásio a gente fazia ginástica Austríaca, eu jogava vôlei, eu era a capitã do time porque eu falava muito né. Eu era boa, assim eu sou baixa né, mas eu levantava eu era a levantadora, eu me mexia muito na quadra, eu levantava a meio metro acima da rede e a meio metro afastada para picadora [atacante]. Naquela época a gente chamava de picadora, e naquela posição eu era muito boa na posição de hoja [líbero] que chamam no Uruguai, que é quando a gente fica lá atrás para receber o saque, eu recebia tudo, mas o meu lado mais fraco era na altura do ombro da esquerda (LILICA, 2016)⁹.

Além disso, Lilica, ainda no tempo que estava na escola, formou uma equipe feminina de vôlei e organizava treinos com o time masculino do Banco do Brasil. Nas férias escolares, quando retornava para casa dos pais no Uruguai, gostava de jogar vôlei de praia. Lilica lembra que recebia muita torcida feminina: *“E o mulherio... as mulheres torciam pelo lado que eu jogava, claro porque eu tava representando as mulheres eu era a única mulher que jogava”* (LILICA, 2016).

Em se tratando dessa relação com a Educação Física, Seu Sobral não narrou lembranças a esse respeito, muito provavelmente provocado pela breve passagem pelo ambiente escolar. Já Olga relata uma experiência distinta, em que fazia de tudo para burlar as aulas de Educação Física, descrevendo sua prática como uma experiência negativa:

Agora eu vejo que era péssima. Eu me lembro assim, bem pequena no Juvenal Miller [colégio estadual em Rio Grande] eu tenho uma vaga ideia de jogos, muito pequena. Aí com nove anos eu fui para Joana D’arc [escola particular em Rio Grande]. No Joana D’arc eu me lembro que era horrível, eu me lembro que tinha umas coisas no pátio de areia que tinha que equilibrar que tinha que andar em cima de um tronco. Aquilo ali eu nunca consegui, eu não consegui nada né (risos). Adorava dizer que estava menstruada para dizer que não podia fazer, isto aí eu tô me lembrando agora né. Então eu tava sempre menstruada (risos.) (OLGA, 2016).

Perto de se aposentar, aos 55 anos, antes de entrar no CAFEP, Olga lembra que no decorrer dos anos foi chegando à conclusão de que precisava

⁹ Optamos em apresentar as falas dos depoentes que ocupam mais de três linhas no formato centralizado, em itálico e fonte em tamanho 10 para que possam ser melhor identificadas pelo leitor. As falas que ocupam menos de três linhas serão encontradas na própria sequência do texto, no mesmo tamanho de fonte, justificado, apenas com a diferenciação de estar entre aspas e em itálico.

de atividade física, o que não aconteceu quando era jovem. Sendo assim, criou um grupo de caminhada com as amigas, que se encontravam em um lugar preestabelecido da cidade nas tardes de folga. Paralelamente a esta atividade, no mesmo período, também começou a praticar Yoga, porém, segundo ela, as participações em ambas atividades não foram duradouras, no máximo chegaram a um ano: “[...] não foi coisa muito significativa não, acho que significativa foi quando eu vim para cá e não parei mais de fazer [...] deve ter sido, nem sei se foi um ano. É, um ano uma coisa assim” (OLGA, 2016).

Tal como as experiências escolares, as motivações que os levaram a chegar no CAPF também foram variadas. Mergulhados na memória, os depoentes produziram lembranças associadas a tempos marcantes em suas vidas, como é o caso de Olga, que recorda de estar aposentada quando decidiu entrar na academia. Considera a aposentadoria um marco importante para essa decisão, pois foi o momento em que ela teve tempo para se dedicar à participação em uma atividade física.

Segundo Alves Junior (2004), o período que ronda a aposentadoria é profícuo como estratégia de sensibilização para o engajamento em programas ou projetos associativos para a prática de atividades físicas, com um forte viés à ocupação do tempo antes destinado ao trabalho. Ao caracterizar a diversidade do público idoso que procura esses programas, Alves Junior (2004) encontra pelo menos três grupos¹⁰, sendo um deles constituído por pessoas que nunca praticaram regularmente alguma atividade física e só o fizeram após alcançarem a aposentadoria, quadro semelhante à experiência de nossos depoentes.

No caso de Olga, é interessante verificar em sua fala que, paralelamente ao processo de envelhecimento, ela tomou iniciativa de matricular-se devido à sua consciência¹¹ a respeito dos benefícios da atividade

¹⁰ Em sua pesquisa, Alves Junior (2004) caracteriza outros dois grupos de idosos praticantes de atividade física para além do mencionado: o primeiro seria formado por aqueles que, ao longo da vida, estiveram permanentemente associados a alguma atividade física e se mantiverem praticantes mesmo depois da aposentadoria; já o segundo, se caracteriza por um grupo de idosos que praticaram alguma atividade física com regularidade em um determinado período da vida (escola, forças armadas) e que retornaram a praticar só depois da aposentadoria.

¹¹ Utilizamos o termo consciência em respeito à forma como a depoente se referiu a si mesma para tratar do que a mobilizou em direção à atividade física. Porém, podemos suspeitar que a dita consciência a respeito dos benefícios dessa atividade física, na verdade, seja efeito de uma produção social massiva, regular e dispersa que coloca essa busca e realização como

física, mas que não era muito adepta ao ambiente de academia, posição que ela deixou explícita no primeiro dia de aula. Destacamos esse fato, pois, ao que tudo indica, Olga iniciou a praticar musculação meio a contra gosto, porém, com o passar dos anos, esta concepção modificou-se, prova disso que permanece há 16 anos neste local.

No caso de Seu Sobral, a motivação para iniciar no CAFP veio associada à busca pela melhora do desempenho nas corridas de rua, atividade que ele começou a praticar depois dos 50 anos. Trata essa época como um momento distinto em sua vida, que carrega com orgulho e gostaria de ter praticado por mais tempo, mas que teve que ser interrompida aos 86 anos por recomendação médica, devido à sua idade avançada. Como lembra: *“O médico mandou manear, o médico mandou e disse: ‘Ó, é bom manear né’. Então... aí parei, mas vontade eu tenho de correr”* (SEU SOBRAL, 2016).

Já para Lilica, entre os motivos que a fizeram ingressar no CAFP, está evidente a preocupação com o tratamento de osteoporose. Lilica foi orientada pelo médico que fizesse uma atividade física que tivesse impacto. Na época praticava natação e hidroginástica em outra academia da cidade e, a partir da recomendação médica, optou por mudar de atividade física escolhendo a musculação. A opção pelo CAFP foi feita seguindo indicação de seus colegas de curso de inglês.

Em síntese, os relatos dos depoentes nos levam a dois ângulos analíticos quando olhamos para os aspectos relacionados à chegada no CAFP: um que está direcionado aos elementos que mobilizaram a busca pela atividade física; e outro que está relacionado à escolha do CAFP para tanto.

No primeiro caso, ficou evidente que mesmo tendo sido a escolha dos três idosos basicamente pela prática da musculação, há um híbrido nos estímulos que os fazem se vincular a esta atividade física. Entre elas, identificamos a opção de Lilica por recomendação médica, talvez um dos fatores mais mencionados pela literatura científica.

Eiras et al. (2010), por exemplo, num estudo com idosos praticantes de atividades físicas em dois espaços públicos com contextos diferentes na cidade

sinônimos de obtenção de saúde, tal como se fosse um bem ou produto. Nessa linha, tudo o que se opõe a esse movimento tem a potencialidade de criar um processo de culpabilização de si em que a inércia, ou ainda, o sedentarismo responde pelos males que devem ser combatidos para que não se tenha sujeitos inativos fisicamente.

de Curitiba, afirmam a indicação médica como uma das principais respostas à questão da procura. Da mesma forma, investigações como a de Ribeiro et al. (2012), apontam a recomendação médica como o segundo fator mais influente na adesão de atividade física por parte dos idosos, atrás apenas da prevenção de problemas de saúde. Na pesquisa de Cardoso et al. (2008), que teve como objetivo investigar os fatores de adesão e desistência de idosos em programas de exercícios implantados em Unidades Locais de Saúde (ULS) em Santa Catarina, a indicação médica também apareceu como um forte indicador na adesão a programas de atividade física.

De outra parte, como mencionado anteriormente, os motivos que fizeram Seu Sobral e Olga optarem pela musculação foram outros, respectivamente, a melhora na performance das corridas de rua, e a consciência a respeito dos benefícios relativos à atividade física. Localizados para além de uma possível orientação especializada, tais motivações não são consideradas exatamente inéditas, a não ser pela idade avançada do Seu Sobral quando ocorreu a aderência à musculação aos 78 anos, como forma de auxiliar suas corridas. Segundo Weinberg e Gould (1995) apud Andreotti e Okuma (2003), um aspecto importante para adesão inicial a programas de atividade física é conhecer seus benefícios tanto em aspectos fisiológicos como psicológicos. De acordo Araújo et al. (2008), que objetivou em seu trabalho pesquisar as atividades mais praticadas por idosos em academias de ginástica, a busca pelo melhor condicionamento físico foi o segundo fator mais citado pelos idosos como motivo de aderência.

No segundo caso, que se refere à escolha do local, de certa forma, todos chegaram ao CAFD por algum tipo de avaliação positiva feita por pessoas de relacionamento pessoal. Lilica pela indicação de amigas do curso de inglês que conheciam o local e a indicaram: “[...] a turma me disse que a melhor academia era a do Edison. Que era a mais séria, aí eu fui e realmente né, é verdade” (LILICA, 2016). Olga, comenta que, no seu local de trabalho, ouvia falar muito bem da academia: “Então eu já fui para lá sabendo que era ali que eu tinha que ficar” (OLGA, 2016). Já Seu Sobral optou pelo CAFD pela indicação da filha, que já era aluna há algum tempo, e que se mantém até os dias de hoje.

Como podemos perceber existem múltiplas razões que fizeram com

que estes idosos chegassem até o CAFP, difíceis de elencar, pois cada um deles possui constituições de vida diferentes. No que diz respeito aos motivos à aderência à atividade física, parece haver distintas razões para esta iniciativa – recomendação médica, melhora da performance em uma segunda prática, iniciativa própria. Em contrapartida, os depoentes apresentam similaridade nos porquês da escolha do local – indicações pessoais do círculo de convivência.

Até este momento, discutimos elementos correspondentes à primeira perspectiva, ou seja, a chegada ao CAFP, assim como experiências anteriores relacionadas à atividade física de cada depoente. Neste segundo momento, partimos para a segunda perspectiva, a que envolve aquilo que fez os idosos permanecerem no local por tanto tempo.

Quanto a isso, vários desdobramentos foram aparecendo ao longo das entrevistas, difíceis de elencar, pois todos parecem estar muito imbricados entre si. Iniciaremos por duas questões que apareceram mais evidenciadas em suas falas: melhora da capacidade física e os vínculos de amizade estabelecidos com os colegas e professores.

Todos os três mencionaram que a percepção sobre a melhora das condições físicas foi um dos elementos que lhes conquistaram a permanecer no local. Sobre essa percepção, Olga diz: “[...] *tu começa a notar que tu melhora né...e quais são os sinais? O abandono dos remédios, mais agilidade para fazer as coisas, então...claro, são estes indícios que tu vais melhorando*” (OLGA,2016).

Já Lilica associa a melhora à ideia de prevenção, exaltando os benefícios alcançados no que diz ser um envelhecimento saudável: “*Primeiro porque eu sei, tenho consciência que a gente nunca mais pode parar de fazer musculação e alongamento claro. Isso aqui é básico porque isso aqui atrofia mesmo [...]*” (LILICA, 2016).

Ao lado desse aspecto, tão intenso quanto no tema da prolongação de suas presenças no CAFP, encontramos os vínculos estabelecidos com os colegas e professores. Nas falas dos três idosos fica nítido o envolvimento destes com as pessoas do lugar, relações estas que remetem a uma sensação de acolhimento, evidenciada, por exemplo, na fala de Seu Sobral:

Eu continuo indo lá porque a amizade... A amizade que eu tenho que eu sinto lá agora com o Edison [professor], com todos. ‘É Sobral pra cá, Sobral pra lá’, então eu me sinto bem, então

me sentindo bem ali, por que é que eu vou parar? Vou parar se amanhã ou depois eu não poder ir mesmo... De momento que eu posso fazer os aparelhos né eu tenho que continuar, não pode parar. Se parar, enferruja (risos) (SEU SOBRAL, 2016).

Da mesma forma, Olga e Lilica também revelam este envolvimento em suas narrativas. Olga lembra que, quando iniciou na academia, encontrava muitas amigas no local, sendo essa aproximação mola propulsora para conversar a respeito da criação de uma associação que se envolvesse com trabalho voluntário na periferia da cidade. Dos encontros na academia, portanto, surgiu o Movimento Solidário Colméia, uma organização não governamental que atua na assistência social de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade. Além disso, a partir desta fundação, a academia tornou-se também um lugar para reuniões e planejamentos. Aliás, o CAFP, ainda continua sendo vinculado ao Colmeia, utilizado como centro de arrecadação de alimentos, venda de camisetas e divulgação de campanhas. Nesse sentido, Olga destaca em sua fala seu vínculo afetivo, principalmente com o professor:

Eu acho que é uma relação muito, muito boa. É excelente porque além de ter muita afinidade, por exemplo, com o Edison [professor], apesar de faixa etária muito diferente, mas a gente tem muita afinidade. Tem todas estas coisas que eu falei da facilitação que ele deu para o surgimento, por exemplo, do Colmeia. Então é uma relação mais do que professor aluno, não há dúvida. De amigos mesmo (OLGA, 2016).

Nesse sentido, podemos perceber que as relações estabelecidas pelos depoentes estão vinculadas a uma ideia de sociabilidade que pode ser entendida como: “Conjunto de relações sociais tecidas pelos indivíduos e as formas como estas são estabelecidas: noção que aparentemente pode ser aplicada a todas as relações sociais em que o indivíduo entra em relação com o outro” (PEIXOTO, 2000, p. 45).

Carregando um traço comum que é o da relação face a face com o outro, segundo o autor, a sociabilidade pode ser caracterizada por diferentes motivos. Neste estudo, estamos entendendo a constituição de uma sociabilidade do tipo territorial, pelos encontros produzidos em determinado local, e/ou associativo, pela própria aderência a uma prática. De uma forma ou de outra, esta sociabilidade “estabelece um elo entre as interações sociais cotidianas e as relações sociais efêmeras” (PEIXOTO, 2000, p. 46).

Essa noção de sociabilidade, verificada nas relações pessoais estabelecidas na e a partir da academia, parece receber uma extensão relativa

aos sentimentos com o próprio local. Tanto que os três entrevistados se referiram ao CAFP como um ambiente prazeroso, que dá um sentido de família pela sintonia produzida entre os frequentadores. No caso de Seu Sobral e Lilica, há referência ao local tal como se estivessem partilhando da intimidade de um lar:

É, a gente chegar e cumprimentar as pessoas né, porque se torna quase que nem uma família né, a academia do Edison, porque é sempre quase os mesmos toda a semana né. Então a gente já tem aquele compromisso de chegar e cumprimentar e se sentir bem né (SEU SOBRAL, 2016).

Assim como Seu Sobral, Lilica também remete a uma relação de cumplicidade: *“Eu gosto de vocês lá né...do Pedro [filho do proprietário] né, tu sabe, do Edison, de ti, das gurias, das colegas, dos colegas homem e mulher né, de todos lá, do pessoal todo né. É a minha grande família né, na realidade é isso” (LILICA, 2016).*

Olga se refere ao local com adjetivos semelhantes. Em sua concepção, a academia propicia uma intimidade entre os participantes, fazendo com que os vínculos de amizade se propaguem. Além disso, segundo ela, existe um acolhimento ao diferente¹², que faz com que estes se sintam enraizados no local: *“Porque as pessoas podem até ir para outro lugar e voltam para a academia né” (OLGA, 2016).*

A referência que os três idosos expressam de um sentimento de acolhimento em relação ao CAFP que, inclusive, os fazem evocar a noção de família se apresenta como um contraste à participação de seus familiares sanguíneos no processo de aderência à atividade física, pois em nenhum momento esses laços são mencionados. Tal constatação vem de encontro ao estudo de Eiras et al. (2010) no qual afirma que o incentivo de familiares à prática de atividade física é fator preponderante na permanência de idosos a programas desse tipo. Em contrapartida, segundo Souza e Vendrusculo (2010), as tarefas cotidianas que os idosos assumem com seus familiares, tais como pagar contas, levar e buscar os netos na escola ou cuidar de algum familiar enfermo, pode se tornar uma barreira na permanência em projetos de atividade física. Em nossa pesquisa, as figuras familiares não tiveram espaço, nem como

¹² O termo diferente ao qual Olga se refere é direcionado à presença no CAFP de alguns alunos, não necessariamente idosos, que apresentam, por exemplo Síndrome de Down, doença mental, Alzheimer ou problemas neurológicos.

incentivadores nem como empecilho à prática, ficando o uso do termo “família” restrito às falas no sentido de pertencimento social ao CAFP.

Esse pertencimento, por sua vez, acaba sendo construído e compartilhado pelos três idosos devido à existência de um conjunto de elementos dos quais Olga destaca, por exemplo, a potencialidade do CAPF em propiciar a criação ou o reencontro de amizades, assim como a aceitação do diferente. Além disso, admiram a postura e o conhecimento do professor/proprietário, fazendo com que se sintam seguros na execução dos exercícios prescritos. Todos estes fatores acabam sendo propícios para sustentar as respectivas permanências no local, tornando a presença na academia parte de suas rotinas, como destaca Lilica:

Porque de manhã eu faço uma coisa e, às vezes, eu vou de tarde pra terminar né. Olha eu vou te dizer a academia pra mim é o principal na minha vida, isso aí as pessoas já me falam, uma vez as pessoas me dizem assim: “ah é, Lilica, também tu vive na academia” e é verdade, isso é verdade ela faz parte da minha vida (LILICA, 2016).

Do mesmo modo, Olga destina um momento em sua programação diária para frequentar a academia, principalmente na manhã, pois é neste turno que ela organiza grande parte das suas atividades, deixando a tarde dedicada para estudos:

Bom, então quer dizer que eu levantei cedo, cozinhei, tomei banho, me arrumei e fui para a academia. Depois eu vim pra casa, fiz mais alguma coisa em relação à casa, saí à uma e vinte de casa e voltei às nove e meia da noite, porque eu tenho os grupos de estudos (OLGA, 2016).

Por sua vez, Seu Sobral comumente planeja a ida ao CAFP dentro de uma espécie de agenda de compromissos:

Eu saio de manhã 7:20, largo a menina [neta] no colégio e vou direto pra academia. Da academia eu venho pra casa, tomo meu cafezinho, se o dia tá bonito assim eu vou no centro, no mercado. Se o dia tá chovendo eu fico em casa fazendo alguma coisa, sempre tem um serviço pra fazer dentro de casa (SEU SOBRAL, 2016).

Como podemos perceber, frequentar a academia torna-se atividade ordinária de suas vidas. A presença no local, mesmo na situação de aposentadoria que poderia levar a um afrouxamento no cumprimento de horários e tarefas, está dentro de uma rotinização da vida, transformada num compromisso, em algo sério, tanto quanto outras atividades.

Da mesma maneira, existe uma preocupação de não ficar muito tempo

sem dar notícias, seja por motivos de viagens ou por algum imprevisto. Esta consideração tem projeção ainda maior quando atentamos para o fato que essa presença é extensiva a contatos por outras vias de comunicação, evidenciado, por exemplo, em relatos como: “[..] quando eu não vou na academia eu telefono pro Edison [...] embora ele saiba que eu vou caminhar na esteira e fazer o alongamento, eu preciso que ele me libere tu sabes? Isso aqui é uma coisa da disciplina da gente né” (LILICA, 2016).

Esta disciplina pode ser vista como a naturalização de tornar a ida e a presença na academia como atividades comuns do dia, o que tende a provocar uma sensação de ausência de dificuldades em realizá-las. Ainda assim, entre os motivos superficialmente mencionados, estão as questões climáticas e viagens de turismo, citados por Olga e Lilica. Ambas gostam muito de viajar e assim o fazem eventualmente ao longo do ano, não necessariamente no período de férias ou veraneio.

No entanto, os períodos de ausências esporádicas, por conta de dias frios ou chuvosos, e as medianamente prolongadas, causadas pelas viagens, segundo mencionado por elas, não se traduzem diretamente em possíveis perdas da condição física. E é exatamente este critério que faz com que elas se sintam diferentes de outros idosos, sejam aqueles praticantes de outra modalidade ou até mesmo aqueles que não praticam nenhuma atividade física sistematizada. Esta distinção, citada por elas, pode ser compreendida em falas como: “Eu sou tão bem preparada que eu posso passar um tempo sem fazer este alongamento meu de sentar abrir as pernas botar a testa no chão e os braços para trás [...] só acredita quem vê, eu faço isso em qualquer lugar” (LILICA, 2016).

Na mesma linha, Olga relata suas pequenas pausas dizendo: “Não noto nenhuma diferença, embora falte. Mas interessante que o peso [dos aparelhos] é o mesmo. E às vezes eu noto que o meu peso é maior do que até pessoas mais jovens, ou menos velhas (risos)” (OLGA, 2016).

Além disso, quando perguntada se ela se acha diferente de outras idosas da mesma idade, Olga responde afirmativamente, utilizando como argumento percepções sobre o próprio corpo. Diz ela que após viagens, enquanto algumas de suas amigas chegam cansadas e com dores, não se sente afetada desta maneira devido ao “preparo físico” alcançado. Nesse

sentido, a condição física é visivelmente utilizada pelos depoentes para marcarem o que os distingue de outros sujeitos que compartilham da faixa geracional, sobretudo quando mencionam disfrutarem de uma autonomia de movimento no que diz respeito à execução dos exercícios de musculação, como em atividades corriqueiras do dia-a-dia.

4. Conclusão

Na presente pesquisa, buscamos compreender a aderência de idosos à prática de atividade física em uma academia de ginástica da cidade do Rio Grande/RS, frequentada por estes há mais de dez anos de forma ininterrupta. Percebemos que a aderência não segue uma fórmula universal, ainda que se assemelhe em alguns aspectos, tais como a longevidade em uma mesma atividade, a escolha pela prática de musculação, a opção pelo local, assim como a fase da vida que optaram iniciá-la, depois dos cinquenta anos.

No entanto, estas similaridades que aproximam os três entrevistados e, simultaneamente, os diferenciam de outros grupos de idosos, não impediram a manifestação de sinais distintivos entre si, sobretudo ao levarmos em consideração a disposição de vida dos depoentes mais do que as propriedades que partilham. À luz de Bourdieu (2007), essa distinção não depende da soma dos atributos que carregam, sejam eles de origem étnica, de idade, de classe social, mas das relações entre essas propriedades e os efeitos que elas exercem sobre as respectivas práticas.

Para tanto, ao ampliarmos o olhar para as trajetórias de vida dos depoentes e suas múltiplas dimensões, sejam de cunho cultural, escolar ou profissional, passamos a identificar o grupo que também não é homogêneo. As operações destes sinais distintivos na aderência à atividade física estão espalhadas em, pelo menos três pontos: nas experiências anteriores à chegada no CAF; nos aspectos motivacionais que levaram à prática; e nas maneiras como exercem a sociabilidade naquele lugar.

No tocante às experiências, verificamos que elas transitam entre diferentes vínculos com a Educação Física na época escolar, assim como da associação à prática de atividade física em determinada fase da vida, fosse através da corrida de rua ou caminhadas esporádicas em pequenos grupos. Quanto aos aspectos motivacionais, os depoentes se distinguiram no que diz

respeito à chegada ao CAFAP, mencionando a consciência sobre os benefícios da atividade física, a melhora da performance pensando em uma segunda prática, e a indicação médica como principais fatores. Com referência à sociabilidade, todos estabelecem laços de afeto com colegas e professores, porém alguns relacionamentos ficam restritos ao ambiente e, em outros casos, extrapolam o espaço da academia. Neste caso, estão inclusos os encontros sociais (jantares, reuniões de ONG) produzidos entre os próprios praticantes do local ou entre aluna e professor.

As trajetórias reverberam em modos de vida diferentes, práticas sociais distintas, mesmo que se fale sobre pessoas que praticam atividade física por longo período de tempo e se consideram saudáveis por esta ação. Isto nos reconecta à amplitude na noção de saúde, sobretudo quando os depoentes nos colocam diante da sociabilidade enquanto um forte marcador de permanência no CAFAP.

Ao mesmo tempo, não podemos ser ingênuos em acreditar que a opção por um envelhecimento ativo é uma escolha neutra, ao acaso. É evidente a existência de um forte discurso midiático, quase como uma modelo, na qual idosos saudáveis são aqueles ativos e engajados (ALVES JUNIOR, 2004). Nessa linha, concluímos com a sinalização de que a constituição de um idoso ativo e saudável não responde pela identificação de um modelo definido de busca e permanência por determinada atividade física. Não há algo essencial que dirige esse processo. O que há são subjetividades produzidas em meio a endereçamentos múltiplos, de caráter familiar, escolar, social, profissional, que educam os sujeitos em direção a modos de conduzir suas vidas de maneira saudável.

Referências

ALBERTI, Verena. **Manual de História Oral**. Cidade: Editora, 2004.

ANDREOTTI, Márcia C.; OKUMA, Silene S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.17, n. 2, p.142-53, jul /dez. 2003.

ALVES JUNIOR, Edmundo D. Procurando superar a modelização de um modo de envelhecer. **Movimento**, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p.57-71, maio/agosto.

2004

ARAÚJO, Cleber J.; SALES, Rodrigo R.; JÚNIOR, Nozelmar. B.S. **Prática de exercícios físicos na população idosa em academias**.2008.

AZEVEDO JÚNIOR, Mario Renato de. **Influência da atividade física na adolescência sobre o nível de atividade física na idade adulta**. 2004.119f. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. Universidade Federal de Pelotas, 2004.

BOURDIEU, Pierre. **A Distinção**: crítica social do julgamento. Trad. Daniela Kern. Guilherme J.F. Teixeira. 1 ed. São Paulo: Edusp; Porto Alegre, RS: Zouk, 2007.

CARDOSO, Adilson S.et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, jan/abril, 2008.

DARWICH, Liane M. Envelhecimento: imagem corporal e movimento. **Memorialidades**. Ilhéus, n.2, n.1 p. 19-21, jul. /dez 2004.

DELGADO, Lucilia de Almeida Neves. **História oral: memória, tempo, identidade**. Belo Horizonte: Autentica, 2010.136p.

EIRAS, Suélen Barboza, et. al. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v. 31, n. 2, p. 75-89, jan. 2010.

FREITAS, Sonia Maria. **História Oral**: procedimentos e possibilidades. São Paulo: Editora Humanitas, 2006.

FERREIRA, Marcos S.; CASTIEL, Luis D. Promoção da saúde, empowerment e o discurso da vida ativa. In: BAGRICHEVSKY, Marcos, ESTEVÃO, Adriana (Org.). **Saúde Coletiva: diálogos sobre interfaces temáticas**. Ilhéus, Ba: Editus, 2015. p.542p

GONÇALVES, Carolina O.; MARCELINO, Vagner R.; TAVARES, Maria F. O Significado para idosos da prática de atividades físicas nas praias do litoral alagoano. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 02, p. 193-205, abril/junho. 2010. MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor R.; NETO, Turíbio B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v 7, n. 1, Jan/Fev, 2001.

MEIHY, José Carlos Sebe B; HOLANDA, Fabíola. **História oral: como fazer, como pensar**. São Paulo: Contexto,2011.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer. Histórias, encontros, transformações**. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

PALMA, Alexandre. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros

“modos de olhar”. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001

PEIXOTO, Clarice, Ehlers. **Envelhecimento e Imagem**: as fronteiras entre Paris e Rio de Janeiro. São Paulo: Annablume, 2000.

Portal Brasil. Disponível em: < <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/10/dia-do-idoso-e-comemorado-nesta-quarta-feira->>. Acessado em: 25/05/2016.

PEREIRA, João P.; OKUMA, Silene S. O perfil dos ingressantes de um programa de Educação Física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.23, n.4, p.319-34, out./dez. 2009.

PORTELLI, Alessandro. O que faz a História Oral diferente. In: **Projeto História**, n. 14, Cultura e Representação, São Paulo: Educ, Editora da PUC/SP, 1997.

PORTELLI, Alessandro. A Filosofia e os Fatos. **Tempo**. v. 1, n 2, p. 59-72. 1996,

RIBEIRO, José Antônio B.et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte** Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, out. /dez. 2012.

RIGO, Luiz Carlos; RIBEIRO, Eliane; SILVEIRA, Tatiana. Reinventando o Conceito de Saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos et al (Org.). **A Saúde em debate na Educação Física volume 3**, Ilhéus: Editus, 2007. p.294p.

SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício em academias, São Paulo:Manole, 2001.

SILVA, Cinthia. L.; VELOZO, Emerson.; RODRIGUES JR, José. C. Pesquisa qualitativa em Educação Física: possibilidades de construção de conhecimento a partir do referencial cultural. **Educação em Revista**, Belo horizonte, n 48, p. 37-60, dez. 2008.

SOUZA, Doralice L.; VENDRUSCULO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física do Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.95-105, jan. /mar. 2010

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundation of sport and exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics,1995. Cap.20, p.379-98: Exercise adherence.

ANEXOS

ROTEIRO BÁSICO DE ENTREVISTA

Dados pessoais

Nome Completo: Olga Maria Vieira de Miranda

Idade: 74 anos

Data de Nascimento: 22/08/1941

Profissão: Professora

Estado civil: Solteira

Tempo que está no CAFP: 16 anos

Escolaridade: Pós-Graduação.

Relação com as atividades da academia

1. Quando você começou a frequentar uma academia de ginastica?

Eu acredito que tenha sido em 2000, eu acho que foi no ano de 2000 porque eu me aposentei em 98 mas ainda continuei trabalhando em 99 na FURG e logo em seguida comecei a trabalhar na Mansão da Paz como voluntária. Iii..... eu acho que foi por aí e claro eu sabia... eu acho que no início eu empurrei um pouquinho, não deve ter sido imediatamente talvez não tenho sido em 99 porque era uma coisa que eu não....que eu não gostava eu fui porque tinha necessidade

Entrevistadora: Sim, Sim

Mas não gostava....

Entrevistadora: Ta, e essa academia de ginástica que tu táis falando, já a primeira, já é a que tu estas atualmente? Ela é o CAFP? Foi a primeira mesmo?

Foi a primeira porque eu conhecia, porque o conceito do Edison Marchand é muito bom. No meio que eu frequentava era muito bom eu ouvia falar muito nele né. Então eu já fui para lá sabendo que era ali que eu tinha que ficar.

2. Você já tinha visitado ou frequentado alguma academia antes de começar no CAFP? Em caso positivo frequentou por quanto tempo?

Nunca, nunca na vida

Entrevistadora: Nunca? Foi a primeira experiência?

Foi a primeira experiência. (Risos) Eu só conhecia assim teoricamente uma academia. Tanto que quando eu fui fazer a avaliação quem me fez a avaliação foi o Marlos né, e eu expressei isto né, eu disse “Eu acho horrível ambiente de academia”, e ele disse tu podes até não gostar do ambiente daqui, mas tu vais ter que procurar... porque sabes porque que as pessoas abrem uma janela e acham pesadas? Eu digo pro Edison que era assim como analista de Bagé ele foi assim comigo. Sabes porque as pessoas vão arrumar uma cama e acham o cobertor pesado? Tudo que eu achava, a única coisa que ele citou que eu não tava fazendo igual era arrastando os pés. O resto eu fazia tudo (risos)

Entrevistadora: O resto tu te identificaste com tudo (risos)

O resto eu me identifiquei com tudo

Eu digo, não mas eu não sou louca eu acho dentista horrível e vou. Então...

3. Por qual motivo vieste para o CAFP?

A percepção da necessidade né. Necessidade de praticar uma atividade física. Eu já tinha este conhecimento né, eu não tinha era conscientização. Eu tinha um conhecimento, mas não tinha a conscientização. Eu acho que a conscientização foi se construindo porque quando eu cheguei lá eu comecei a ver que eu fui melhorando. Logo que me aposentei também além de ter tomado esta atitude de procurar a academia, antes eu procurei médico, porque doía aqui doía alí e eu sempre fui alérgica, depois se acentuou as dores, então procurei o melhor médico de Porto Alegre paguei uma fortuna aí me senti muito... com as classificações de tipos de reumatismos não sei o que, não sei o que.... Depois eu acabei abandonando todo o tratamento estaria tomando estes medicamentos há quinze anos no mínimo.

Entrevistadora: Sim

E eu não tomo nada.

Entrevistadora: Então na verdade ele só te indicou remédio na época?

Ah.. é ... não, mas ali logo que eu comecei eu tinha porque meu problema muito era das mãos né, e aí ali na consulta ele me indicou uma fisioterapeuta que me deu umas coisas de silicone para fazer exercícios e tal e me deu uns remédios... que eu abandonei.

4. Fale sobre o que mais lhe motivou para frequentar o CAFP?

Mas eu acho que eu já até respondi... porque é assim tu começa a notar que tu melhora né... e quais são os sinais? O abandono dos remédios, mais agilidade para fazer as coisas, então... claro, são estes indícios que tu vais melhorando.

5. Como você se sente após frequentar o CAFP? Houve melhora na sua vida? Em quais aspectos?

Eu acho que no fim eu já respondi. Porque eu acho que estas perguntas que tu utilizadas são aquelas perguntas semiestruturadas. Tu traz, mas não precisa responder tudo igualzinho né.

Entrevistadora: Claro, a gente utiliza para conduzir a entrevista
É...É.

6. Você já deixou de frequentar o CAFP por algum período? Por quê?

Não, Nunca.

Entrevistadora: Nunca?

Eu faço tudo meia boca eu não sou aquela aluna perfeita...eu acho que eu teria melhores resultados melhores, eu sei que é assim. Se eu fosse aquela aluna bem aplicada, que fizesse todos os exercícios muito bem, não conversasse tanto (risos), eu acho que eu teria melhores resultados..., mais assim tá bom.

Entrevistadora: Tu nunca deixaste de frequentar então? Nunca parou?

Nunca parei, só assim em férias, ou em viagens coisas assim. Eu acho que este ano é um ano que eu não tô indo tanto porque são muitas atividades fora... mais eu sempre tenho uma justificativa não é porque eu não queira.

Entrevistadora: Neste período curto de férias tu sente falta de alguma coisa? Ou não?

Eu sinto assim...(pausa)

Mas eu acho que os ganhos são de um modo geral, mas assim tu sente determinadas dores, quando agora entrou o frio né..que mudou a temperatura, era uma coisa que a muito tempo eu não sentia, aquela coisa assim, aquelas

dores generalizadas, doi aqui doi alí, aí tu começa exercitar e logo em seguida melhora. Mas de um modo geral eu não notei muita.

Entrevistadora: Geralmente são períodos curtos, como tu comentaste?

É geralmente são períodos curtos é verdade. Dever ser isso.

7. Quando você não está vindo, como você sente? Procura outra atividade física para fazer?

Por exemplo, quando eu não vou, eu tô fazendo o que? Eu estou viajando em viagem a gente se mexe bastante também né, caminha. Nunca deixei de ir.

8. Ao retornar as atividades do CAF, como você se sente?

É que agora pensando nestas respostas, eu vejo que os meus períodos foram sempre pequenos. Eu nunca senti... que estava fora.

Agora que eu tenho faltado, mas eu tenho ido as aulas ginástica que eu vou sempre. Então hoje que eu fui fazer um aparelho eu fiquei pensando. “Será que isso aqui não tá muito pesado pra mim?” mas não tava, é isso aí não noto nenhuma diferença. Não noto nenhuma diferença embora falte. O peso, isso eu acho bem interessante, embora posso ser a assiduidade nas aulas né?

Entrevistadora: É, pode ser. Mas na verdade tu não fica muito tempo fora né Olga?

Não fico.

Entrevistadora: Às vezes tu não vais com tanta frequência, mas não deixa de ir.

É, é....

Mas interessante que o peso é o mesmo. E as vezes eu noto que o meu peso é maior do que até pessoas mais jovens, ou menos velhas. (Risos)

Entrevistadora. Sim, interessante isso né

É eu tenho notado, e fico pensando “porque será que ela faz mais leve que eu?”

E também penso assim, que se eu fizesse mais sistematicamente, mas direitinho, podia ser mais. Mais tá bom, tá mais do que bom.

9. Você pratica outras atividades físicas fora do CAF?

Não, na verdade eu caminho, mas não com o objetivo de caminhar. Mais agora com o aumento do trânsito, todas essas coisas, eu tenho procurado fazer as

coisas a pé. Eu só saio de caro quando vou num lugar mais longe, tipo assim, lá no Colmeia que é afastado, no grupo espírita que é muito longe. Se não eu tenho andado a pé.

10. Mesmo que não sejam atividades de academia? Práticas algum esporte? Caminhadas?

Caminhada.

11. Com que frequência realizas atividade física no CAFP?

Pois é....

Entrevistadora: E agora a frequência? (risos)

Pois é...Eu tenho a intenção e me inscrevo para fazer todos os dias né..., mas no máximo eu estava indo assim três vezes na semana, quatro vezes na semana.

Sobre teu relacionamento com os colegas e com os professores

12. Como é a sua relação com as outras pessoas que frequentam a academia?

Eu acho que é nota dez com estrelinhas! (risos)

Tanto que é tão boa a relação que logo quando eu comecei na academia eu acho que eu estava vindo de aula de loga com a Neiva Voto, e bom e a Neiva acho que também tinha frequentado um pouquinho antes a academia. E a Neiva conversava muito comigo e nós começamos a fazer um trabalho voluntário numa periferia de Rio Grande e começávamos a conversar sobre isto bastante e foi na academia que surgiu o Colmeia, essa associação. Nós planejávamos lá na academia e muita gente ficava ouvindo e participando como a Rosane do jornal que deu muita força. Então, o Colmeia surgiu na academia. E com as características de além de ser este profissional maravilhoso que é o Edison com as características pessoais porque ele abriu o espaço. Uma coisa que eu escrevi lá um dia não sei bem como tá lá. “Que o Colmeia não existiria se não fosse a academia do Edison Marchand.” Porque ele abriu o espaço, o espaço físico a gente tinha de lá a gente juntávamos e juntamos ainda alimentos, fazemos as campanhas, vendemos as camisetas,

então por isso que o meu relacionamento é ótimo com os professores, com os colegas, (risos).

Entrevistadora: E essas reuniões do Colmeia elas eram feitas durante os exercícios na academia ou vocês marcavam outro horário pra conversar?

Não, era durante (risos).

Entrevistadora: Faziam uma série de exercícios e conversavam?

É.. (risos) Mas nós ficávamos bastante tempo lá.

Entrevistadora: Surgiu com os colegas que frequentavam na época?

Claro surgiu assim, começamos lá no grupo espirita, mas muitas coisas que nós combinávamos era aqui.

Entrevistadora: Na verdade eram quase as mesmas pessoas que frequentavam os dois lugares?

É, é. É verdade uma coisa assim.

13. Fora do CAF, você encontra estas pessoas? Combinam de fazer alguma coisa fora da academia?

Bom a academia já tem muitas atividades fora né. Tem os aniversários, tem comemorações, nós fizemos muitas festas do Colmeia lá dentro da academia. E tem muita gente ali que eu convivo fora dali, claro. Em outros grupos, até tem pessoas que até além de ter conhecido fora, como da FURG ou do trabalho voluntário. Eu comecei a conhecer melhor lá na academia.

Entrevistadora: De começar a conversar?

E que as coisas não são assim estanques e tudo junto e misturado, quando eu falei da Rosane, ela frequentou muito a minha casa, mas eu conheci a Rosane na academia. E a Rosane também frequentou o Colmeia, quer dizer que tudo isso foi assim. A Isabel, a Silvia, a Bia.

Entrevistadora: Conheceste elas na academia?

A Isabel eu conheci lá, a Silvia disse que foi minha aluna acho que no ginásio, no ensino médio era pequena ainda quer dizer depois revi.

E com os professores, como é a sua relação com eles?

Eu acho que já falei né (risos)

Entrevistadora: Queres acrescentar mais alguma coisa?

Eu acho que é uma relação muito, muito boa. É excelente porque além de ter muito afinidade por exemplo com o Edison apesar de faixa etária muito

diferente, mas a gente tem muita afinidade. Tem todas estas coisas que eu falei da facilitação que ele deu para o surgimento por exemplo do Colmeia. Então é uma relação mais do que professor aluno não há dúvida. De amigo mesmo.

14. Já aconteceu algum problema na academia que não o agradou? O que você fez?

Nunca na história desse país houve, não nunca (risos)

Agora vamos falar como era a sua relação com a Educação Física na escola

15. Como era a sua relação com a Educação Física escolar?

Sabe que eu nunca parei pra pesar nisso aí né, mas assim oh, era péssima (risos)

Agora eu vejo que era péssima. Eu me lembro assim...bem pequena no Juvenal Miller eu tenho uma vaga ideia de jogos..., muito pequena. Aí com nove anos eu fui para Joana D'arc. No Joana D'arc eu me lembro que era horrível eu me lembro que tinha umas coisas no pátio de areia que tinha que equilibrar que tinha que andar em cima de um tronco. Aquilo aí eu nunca consegui, eu não consegui nada né...(risos).

Adorava dizer que estava menstruada pra dizer que não podia fazer, isto aí eu tô me lembrando agora né. Então eu tava sempre menstruada. (risos)

E eu me lembro assim, estes dias conversando contigo, eu me lembrei de uma coisa a minha turma depois era muito bagunceira de um pequeno grupo e nós assim roubávamos bola na hora do recreio. Então era a maior atividade física que eu tinha era essa, tava um pessoal jogando, tu vê que coisa horrível (risos), tava um pessoal jogando vôlei e a bola rolava perto da gente e a gente ficava jogando a bola uma pra outra bem longe do jogo (riso).

Foi sempre péssima, horrível.

16. Você teve algum professor que te marcou positivamente, ou negativamente?

Não, acho que teve alguém tão bom que me inspirasse nem tão mal, nenhuma lembrança.

17. O que você gostava nas aulas de Educação Física ou não gostava?

Não gostava de nada eu acho. E assim eu acho que eu frequentei pouco, acho que eu sempre consegui burlar. Eu acho que eu burlava muito com essa minha menstruação (risos)

Ao sair da escola, continuou praticando alguma atividade física? (qual, onde, por que, por quanto tempo, com quem)

Não, nunca. Só fui praticar atividade física com 60 anos. Quer dizer que a Educação Física surgiu na minha vida pela teorização sabia que era bom, mas não pratica não. Passou batido.

Sobre a questão a aderência as práticas de academia.

18. A que você associa a sua permanência por tanto tempo no CAFAP?

Eu acho que eu já falei tudo isso né, eu associo a consciência da necessidade de praticar atividade física, isso seria a primeira coisa, mas se não fosse esse fator todos os outros secundários né. E é um ambiente prazeroso, apesar de eu não gostar de atividade física né, eu faço porque vejo que é necessário, mas também nem acho tão horrível fazer não, eu faço, não tenho eu acho que aquele prazer do seu Sobral por exemplo que ele tem né e de alcançar metas, não tenho nada disso, mas eu vejo essa necessidade, mas também é um ambiente que é muito prazeroso né. Eu tenho aquele caso que eu já falei mais de uma vez do Kleber que foi meu colega de primário, quer dizer passei uma vida inteira embora morasse na mesma cidade sem conviver com ele. Só uma vez eu encontrei ele em um bar no Rio em 60 anos depois eu encontrei ele na academia. Então assim tu conhece mais a pessoa nesse caso específico, acho que a academia propicia isso existe um conhecimento, uma intimidade das pessoas, por exemplo, nessa academia especificamente acho que o Mário é uma coisa muito simbólica, acho não dá para falar da academia sem falar do Mário, e ele com aquela deficiência dele, acho que tu vais ter que abrir um espaço no teu trabalho pra falar do Mário (risos). Porque eu acho que o Mário caracteriza muito essa relação do Edison com o Mário eu acho que caracteriza, porque eu acho que o trabalho da atividade física não tá solto, tá dentro daquele espaço onde existe essas características, com o Mário com essas brincadeiras, mas com essas brincadeiras existe uma coisa muito séria da aceitação, do acolhimento do diferente, na academia tem muito isso né. Então

essas coisas também funcionam muito bem para que os alunos se sintam enraizados lá. Porque as pessoas podem até ir para outro lugar e voltam para a academia né. Muito porque sabem que realmente o Edison tem um conhecimento enorme da área né, não só de todas as questões de saúde. O Frederico que é meu sobrinho neto ele debocha porque tu acha que a pessoa que mais entendi é o Edison. Acho que a pessoa que mais entendi de saúde em Rio Grande é o Edison (Risos)

Qual foi a pergunta mesmo?

Entrevistadora: A que tu associas a tua permanência por tanto tempo na academia?

Ahh, é, é , eu pretendo ir até ser chamada para o plano espiritual, e tenha condições de ir, eu pretendo ficar, eu não vou sair nunca.

19. Como é sua rotina num dia que vens a academia?

Por exemplo, eu sempre tenho atividade de tarde, mas se eu vou na academia eu procuro.... Eu vou simplificar, eu não sei se tenho muita rotina. Então na segunda feira, eu levantei, eu cozinhei que eu gosto de cozinhar aí depois fui tomar banho por causa do cheiro de fritura e tarããã... de fritura não, eu não faço fritura de comida. Bom, então quer dizer que eu levantei cedo, cozinhei, tomei banho, me arrumei e fui pra academia. Depois eu vim pra casa, fiz mais alguma coisa em relação a casa, saí a uma e vinte de casa e voltei as nove e meia da noite porque eu tenho os grupos de estudos. Aí é bem interessante isso aí, eu quando comecei na academia eu sentava lá no grupo espírita em almofada, mesmo depois de já estar na academia eu sentava em almofada e as vezes eu tinha que tomar o Miomevrisc que era o relaxante muscular, e eu me dei conta que depois que eu comecei essas aulas de envelhecimento saudável que tu és a professora atualmente o Edison só deu uma temporada (risos). Depois disso, eu não sento mais em almofadas, a almofada não faz mais diferença nenhuma eu procuro sentar de forma mais correta, isso aí é um ensinamento que eu levei pra lá e eu participo de três grupos na quinta feira é das duas às três e meia, depois das quinze para às quatro às cinco e quinze, aí nós vamos na padaria fazer o lanche parará, parará..... fiquei lá sentada ainda lendo um pouquinho, depois começou o grupo das sete e eu cheguei em casa

mais de nove meia da noite né. Então quer dizer que muito bem, sem tomar remédio nenhum pra ficar sentada todo esse tempo e antigamente eu tomava.

20. Quantas vezes por semana você vem ao CAFP?

Eu me programo para ir todos os dias, mas acabo não indo, eu to indo três no máximo quatro. Todos os dias eu não consigo, cinco dias eu não consigo.

Entrevistadora: A programação é pra cinco? Se der é cinco?

É, é... Eu gostaria um dia eu chego lá... (risos)

21. Você vem no CAFP algumas vezes que não pratica atividade? Para fazer o que?

Ahhh, Muitas vezes! Pra vender camiseta, pra arrecadar alguma doação pro Colmeia, pra conversar com o Edison, pra pegar um livro, devolver um livro, coisas desse gênero né.

22. O que mais gostas no CAFP?

Se eu pudesse ir só para conversar eu adoraria! (Risos)

23. Tu te sentes diferente de outros idosos que não praticam musculação, ou que praticam outra modalidade? Por quê?

Com certeza eu me sinto. Eu posso até exemplificar, começar de um caso particular agora eu fui a Porto Alegre em um carro pequeno eu e outra idosa no banco de trás né. liii... eu deixei para ela os dois lugares e ela teve que tomar um monte de remédios, relaxante muscular, remédio para dor, pra aguentar a viagem porquê é uma viagem longa e o carro é apertado num carro pequeno. Então eu cheguei só fiz, me estiquei um pouquinho assim e já fiquei ótima né, não tomei nenhum remédio. E este caso particular eu posso partir pra um geral, claro que eu me sinto muito melhor.

Entrevistadora: E nesse caso que tu estas me contando seria uma pessoa que ela não pratica atividade física?

Não pratica atividade física.

Entrevistadora: E em relação a outra atividade física? Por exemplo tu pratica musculação né, tu te sentes diferente de outro idoso que pratica outra modalidade? Ou não? Ou nunca parasse para pensar isso?

Eu acho que eu nunca parei para pensar nisso, mas que eu considero esse tipo de atividade melhor eu considero, mais realmente como eu cheguei a formar esse conceito eu não sei bem né, pra mim é a coisa melhor que existe.

Entrevistadora: Claro, acho que o mais notável mesmo é o que não pratica né. De uma pessoa que pratica para aquela que não pratica né?

É, é...dos que praticam...é muito difícil assim, porque eu não tô fazendo estudo nenhum né.

Entrevistadora: sim sim, é mais a tua percepção de se tu te sentes diferente de outra pessoa que faz outra modalidade? Ou que não pratica?

Não sinto, isso eu não analisei

Entrevistadora: é mais nesse caso que não faz nada?

Sim sim, que não faz nada.

24. Alguém te incentivou ou te incentiva a praticar musculação?

Em primeiro lugar a consciência... e claro eu fui aprendendo como era importante, na própria convivência com vocês eu aprendi como é importante.

25. Você enfrenta alguma dificuldade em frequentar academia? Quais seriam?

Nenhuma.

Entrevistadora: Nenhuma?

Nenhuma, eu acho que eu tenho que ter mais disciplina, e mais... é disciplina.

Entrevistadora: Só disciplina então?

Disciplina, como o Hermano diz, tu sabes isso? Quando o Chico Xavier teve contato a primeira vez com o Hermano que era o guia espiritual dele, o Hermano falou do trabalho que ele poderia realizar mais que ele precisava de três coisas: Aí o Chico perguntou quais são?

E ele disse: disciplina, disciplina, disciplina

É a disciplina é tudo.

Entrevistadora: Resumindo disciplina?

É disciplina....

Então tá Olga, a entrevista terminou então, eram essas as perguntas.

Pelada a Coruja!

No outro dia a entrevistada me procurou e disse que gostaria de acrescentar mais essa questão que ela esqueceu:

Entrevistadora: Olga tu gostarias de acrescentar aquela outra questão?

Eu gostaria o seguinte, eu disse que comecei a pratica atividade física quando me aposentei. Até posso dizer assim, porque talvez eu não tenho vindo logo, logo pra cá. Aí no decorrer dos anos eu fui formando, eu e toda a torcida do Flamengo a conclusão que a gente precisava de atividade física, o que não aconteceu quando eu era jovem. Então eu comecei a caminhar. Caminhávamos assim, marcávamos para caminhar, mas precisava ter um grupo para caminhar a gente marcava. Depois eu fiquei pensando nisso, era assim um dia que a gente tinha folga de tarde caminhávamos no Canalete para pegar sol, para conversar. Então foi muito pouco nunca cheguei assim a fazer aquele grupo de caminhada e ver resultados específicos. Não, era mais uma coisa do tipo de juntar a percepção da necessidade com vontade de fazer outra atividade, era lazer junto com essa percepção.

Entrevistadora: No caso era um grupo de amigas?

Era um grupo de colegas

Entrevistadora: E isso foi um pouquinho antes de vir para cá?

Foi um pouquinho antes, mas não era uma coisa muito sistemática não.

Entrevistadora: Foi depois de tu te aposentar?

Foi perto de me aposentar, quer dizer assim com 60...eu me aposentei eu tinha..ah não.. eu não tinha 60 eu tinha 58, 59, deve ter sido assim lá com uns 55 comecei a dar uma caminhadinha.

Entrevistadora: Foi um pouquinho antes de tu te aposentar?

É, é ,é..... mais uma caminhada só assim.

Entrevistadora: Sim sim, e teve o grupo da Neiva também né?

Ah é... A yoga. A yoga eu acho que eu procurei a yoga mais, eu já tinha feito com outros professores, mais uma coisa assim mais pra mente. Não para a parte física, para a mente. Eu já tinha feito outras vezes.

Entrevistadora: E foi depois da caminhada?

Foi junto eu acho, as aulas da Neiva acho que foram junto. Mais não foi coisa muito significativa não, acho que significativa foi quando eu vim para cá e não parei mais de fazer.

Entrevistadora: Foi um período pequeno lá na Neiva então?

Foi... deve ter sido, nem sei se foi um ano acho que não. É, um ano uma coisa assim.