

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO
HUMANO

Flávia Regina Tavares Nunes Bielawski

AS VIVÊNCIAS DE LAZER COM OS IDOSOS DO PARQUE ALIM PEDRO:
UM ESTUDO ETNOGRÁFICO

Porto Alegre

2018

Flávia Regina Tavares Nunes Bielawski

AS VIVÊNCIAS DE LAZER COM OS IDOSOS DO PARQUE ALIM PEDRO:
UM ESTUDO ETNOGRÁFICO

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciência do Movimento Humano.

Orientador: Professor Dr. Marco Paulo Stigger

Porto Alegre

2018

CIP - Catalogação na Publicação

Nunes Bielawski, Flávia Regina Tavares
As vivências de lazer com os idosos do Parque
Alim Pedro: Um estudo Etnográfico / Flávia Regina
Tavares Nunes Bielawski. -- 2018.
109 f.
Orientador: Marco Paulo Stigger.

Dissertação (Mestrado Profissional) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de
Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências
do Movimento Humano, Porto Alegre, BR-RS, 2018.

1. lazer. 2. idosos. 3. sociabilidade. 4. prática
corporais. 5. pertencimento. I. Stigger, Marco
Paulo, orient. II. Título.

Flávia Regina Tavares Nunes Bielawski

AS VIVÊNCIAS DE LAZER COM OS IDOSOS DO PARQUE ALIM PEDRO:
UM ESTUDO ETNOGRÁFICO

Conceito Final: _____

Aprovado em: _____ de _____ de 2018

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Luis Fernando da Silva Bilibio - UFRGS

Prof. Dr. Mauro Myskiw - UFRGS

Prof^a. Dr^a. Simone Rechia - UFPR

Orientador – Prof. Dr. Marco Paulo Stigger - UFRGS

AGRADECIMENTOS

Agradecer a todos que fizeram parte deste processo não é tarefa fácil. Várias pessoas foram incentivadoras e sustentáculo para que eu pudesse enfrentar este desafio, cada uma com o seu jeito e com a sua importância.

Inicialmente agradeço a Solange Furlanetto Coordenadora do Parque Alim Pedro, por acreditar em mim desde a época do estágio, há mais de 10 anos. Agradeço por todos os ensinamentos, pelo incentivo, apoio, críticas e sugestões. Quero que saibas que me sinto lisonjeada quando dizem que “sou tua cria”.

Agradeço imensamente a cada grupo pesquisado, a cada idoso entrevistado pela acolhida, pelo carinho, pelas palavras de incentivo, pela disponibilidade em colaborar com a pesquisa, em partilhar suas vivências, experiências, desejos e anseios.

Muito obrigada aos professores das modalidades estudadas por permitirem minha imersão nos grupos, pelas explicações, pelas conversas, pelas dicas, pela empatia. Agradeço também aos funcionários pelos cafezinhos, chimarrão e acolhimento. Aos estagiários pelas conversas, risadas e fotografias. Enfim, agradeço a toda comunidade Alim Pedro que de uma maneira ou outra me auxiliaram nesta caminhada.

A minha psicóloga Karen Seibel que me auxiliou a quebrar os bloqueios e barreiras existentes durante a jornada.

A Bruna Padula Medeiros pela disponibilidade e sensibilidade para realizar a revisão ortográfica, além dos esclarecimentos sobre a ortografia e concordância.

A todos os meus amigos e amigas pelo simples fato de existirem na minha vida, pela presença constante nos mais diversos momentos. Por entenderem minha ausência nos encontros, sempre com a mesma justificativa: “não posso, tenho que estudar”! Por me incentivarem, por vibrarem com mais essa conquista. Em especial, nessa trajetória de pesquisa, agradeço a Laura Vey pelas tardes de leitura, pelas “conexões”, pelas boas risadas e palavras de incentivo. A Vanessa Prestes, pelo ombro amigo e pelos “choques de realidade”, não me deixando desistir. A Roberta Billig, pelo carinho, pelos conselhos, apoio e incentivo.

As minhas primas Suellen Ribeiro e Carolina Siomionki pela empatia. Mesmo com toda a distância e fizeram presentes, compreendendo minhas aflições, me apoiando, incentivando e não permitindo que “a peteca caísse”.

Ao meu irmão Fred Nunes que sempre me incentivou, principalmente a ler e estudar. A minha mãe, pelos princípios e garra. Ao meu marido pela compreensão e companheirismo nos meus momentos de estresse. Ao meu afilhado, que ficou meses sem ver a dinda. Ao meu cunhado por cuidar dos meus cachorros na minha ausência. A minha cunhada Hilda Nunes pela compreensão. Enfim, a minha família como um todo, aos meus primos e primas, tios e tias que de uma forma ou de outra, me ajudaram a chegar até aqui entendendo meu distanciamento, minha ausência e até mesmo o meu nervosismo. As orações e vibrações de vocês me fortaleceram.

Por fim, o meu agradecimento mais do que especial ao meu orientador Dr. Marco Paulo Stigger por “não me dar o peixe e sim me ensinar a pescar”. Por me desafiar, por conduzir este processo com maestria, deixo aqui o meu agradecimento e reconhecimento.

*Mesmo quando tudo parece desabar,
cabe a mim decidir entre rir ou chorar,
ir ou ficar, desistir ou lutar.
Porque descobri,
no caminho incerto da vida,
que o mais importante é o decidir.
Cora Coralina*

AS VIVÊNCIAS DE LAZER COM IDOSOS DO PARQUE ALIM PEDRO: UM ESTUDO ETNOGRÁFICO

RESUMO

A presente pesquisa objetivou compreender como os idosos significam suas práticas de lazer vivenciadas nos grupos de convivência dos quais fazem parte promovidos pela Prefeitura Municipal de Porto Alegre/RS, desenvolvidos no Parque Alim Pedro. Na busca de alcançar esse objetivo, foi desenvolvida uma etnografia durante os meses de setembro a dezembro de 2017, período em que vivenciei as atividades das modalidades: “REEDUCAÇÃO POSTURAL”, “RITMOS” e “CAMINHADA ORIENTADA”. Juntamente com os idosos e professores participei de diversas atividades que eram realizadas cotidianamente, incluindo as rodas de conversas, as confraternizações, os ensaios e as apresentações. Todas estas vivências foram relatadas nos meus diários de campo. No mês de março de 2018 realizei 27 entrevistas com os idosos participantes destas práticas de lazer e 3 entrevistas com os professores. Após este período de imersão na realidade estudada, os dados empíricos desta pesquisa foram analisados e interpretados e, com isso, desenvolvi as categorias de análise. O universo e contexto do local estudado foram abordados no primeiro capítulo juntamente com a descrição e as características dos três grupos pesquisados. Após essa contextualização descrevo as categorias de análises: A “Adesão às Atividades”, onde os idosos relataram que aderiram as atividades pelos mais variados motivos, dentre eles a prática durante toda a vida, a aposentadoria, o incentivo de amigos ou parentes, a busca por atividades que amenizem os fatores negativos do envelhecimento e recomendação médica. Na segunda categoria, “Os Cuidados com a Saúde”, pude constatar que a busca e conseqüentemente, a manutenção da saúde aliada as preocupações com a estética são fatores influenciadores para a permanência dos idosos nas práticas de lazer desenvolvidas no Parque Alim Pedro. Na terceira categoria, “Autonomia e Independência” foi evidenciado que os participantes desta pesquisa associam as práticas de lazer com as melhorias na saúde física, propiciando melhoras na capacidade funcional dos idosos. A quarta, e última categoria, “O Bem-estar e as Práticas de Lazer” os participantes demonstraram que as atividades realizadas no Parque Alim Pedro possibilitam maior sociabilidade, favorecendo a noção de pertencimento, o que impulsiona a permanência nas atividades. Diante dessas categorias, finalizo os resultados fazendo uma reflexão acerca de uma possível Necessidade/Obrigatoriedade do Lazer para o público idoso. Frente aos resultados obtidos, na conclusão deste estudo procurei estabelecer um diálogo com algumas concepções do lazer, tendo em vista algo que me pareceu paradoxal: por um lado o lazer é visto como algo distante das obrigações, algo que ‘se escolhe’, por outro, parece existir autoconsciência da necessidade/obrigatoriedade de participação nessas práticas para pessoas dessa faixa etária. Fica, assim, um questionamento: as vivências de lazer, para o público idoso, não acabam por ser ‘obrigatórias/necessárias’?

Palavras-chave: Lazer - Idosos - Sociabilidade - Práticas Corporais - Pertencimento

THE LEISURE EXPERIENCES OF THE ELDERLY AUDIENCE AT ALIM PEDRO PARK: AN ETHNOGRAPHIC STUDY

ABSTRACT

This research aimed to comprehend how the elderly audience signify their practices of leisure in living groups promoted by the Municipal Administration of Porto Alegre, developed at Alim Pedro Park. Searching this goal, an ethnography study was developed from the months of september to december, 2017, in which I watched the activities in this different modalities: "POSTURAL REEDUCATION", "RHYTHMS" and "ORIENTED WALKING". Next to the elderly and the teachers I participated from many activities that were accomplished everyday, including the chat circles, the confraternizations, the rehearsals and the presentations. All these experiences were reported on my diaries. During March, 2018, I did 27 interviews with the elderly audience and three interviews with the teachers. After this period of immersion in the reality, the empirical data were analysed and interpreted and, after that, I developed the categories of analyses. The universe and the local context that were studied were mentioned in the first chapter with the description and the characteristics of the three researched groups. After this contextualization I describe the categories of the analyses: The "Accession to the Activities", where the elderly reported that joined to the activities for many reasons, among them the practice of exercises during all their lives, the retirement, the incentive of relatives or friends, the search for activities that could soften the negative factors of aging and the medical recommendation. In the second category, "The Care with Health", I could verify that the search and the maintenance of health, allied to the concerns with esthetics are influencers for the permanence of the elderly in the leisure practices developed at Alim Pedro Park. In the third category, "Autonomy and Independence" it was evidenced that the participants of this research associate the leisure practices to the physical health improvements, providing improvements on their functional capacity. In the fourth and last category, "The Welfare and the Practices of Leisure", the participants demonstrated that the activities developed at Alim Pedro Park enable a greater sociability, favoring the notion of belonging, which boosts their permanence on them. According to these categories, I finish the results doing a reflexion about a possible Necessity/Obligation of Leisure to the elderly audience. Facing the obtained results, in the conclusion of this study I tried do establish a dialogue with some conceptions of leisure, taking into consideration what seemed paradoxical for me: from one side leisure is viewed like something distant from the obligations, something that "we choose", on the other hand, it seems to exist self-awareness necessity/obligation of participation on these practicals for people from this range of age. Finally, I conclude this study with the following question: The leisure experiences to the elderly audience do not end up being "obligatory"?

Keywords: Leisure - Elderly - Sociability - Bodily Practices - Belonging

LISTA DE ILUSTRAÇÕES E FIGURAS

Figura 1: Inauguração do Parque Alim Pedro (27/02/1950).....	28
Figura 2: Entorno do Parque Alim Pedro.....	29
Figura 3: Parte Externa do Parque Alim Pedro	31
Figura 4: Festa de Confraternização de Final de ano dos Grupos de Ginástica para a Terceira Idade	34
Figura 5: Aula de Reeducação Postural dia 28/9/2017	37
Figura 6: Aula de Reeducação Postural dia 31/10/2017.....	40
Figura 7: Almoço de confraternização do Grupo de Reeducação Postural.....	42
Figura 8: Início do Ensaio Extra – Salão da AMOVI (6/11/17).....	44
Figura 9: Ensaio Extra - Salão da AMOVI (20/11/17).....	46
Figura 10: Saída para o espetáculo de dança.....	47
Figura 11: Espetáculo de dança - Teatro Renascença	48
Figura 12: Confraternização do Grupo de Ritmos	49
Figura 13: Caminhada Orientada.....	51
Figura 14: Belezas Naturais do Parque Alim Pedro – Ipês Floridos	72
Figura 15: Ponto de Encontro - Idosas aguardando o início da aula.....	77
Figura 16: Decoração dos Pandeiros.....	80
Figura 17: Tecendo a solidariedade	84

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ONU - Organização das Nações Unidas
IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
SIS - Síntese de Indicadores Sociais
ObservaPOA - Observatório da Cidade de Porto Alegre
PAPI - Projeto de Apoio à Pessoa Idosa
LOAS - Lei Orgânica de Assistência Social
PNI - Política Nacional do Idoso
SESC - Serviço Social do Comércio
AMOMI - Associação dos Moradores da Vila do IAPI
SME - Secretaria Municipal de Esportes
SMDSE - Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Esporte
IAPI - Instituto de Aposentadorias e Pensões dos Industriários
OP - Orçamento Participativo
DC – Diário de Campo
FESC - Fundação de Educação Social e Comunitária
CECOFLOR - Centro Comunitário da Vila Floresta

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OS CAMINHOS METODOLÓGICOS.....	18
3. O LOCAL ESTUDADO	27
3.1 O Parque Alim Pedro	27
4. OS GRUPOS ESTUDADOS	36
4.1 Grupo de Reeducação Postural - Professor Irineu.....	36
4.2 Grupo de Ritmos – Professor Serafim.....	43
4.3 Caminhada Orientada – Professor Leônidas.....	50
5. ADESÃO ÀS ATIVIDADES	54
6. OS CUIDADOS COM A SAÚDE	60
7. AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA.....	66
8. O BEM-ESTAR E AS PRÁTICAS DE LAZER	70
9. A NECESSIDADE/OBRIGATORIEDADE DO LAZER?.....	86
10. CONSIDERAÇÕES FINAIS	91
REFERENCIAS.....	97
APÊNDICES.....	102
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	102
APÊNDICE B – ROTEIRO DA ENTREVISTA COM OS IDOSOS.....	103
APÊNDICE C – ROTEIRO DA ENTREVISTA COM OS PROFESSORES	104
APÊNDICE D – QUADRO COM A RELAÇÃO DOS ENTREVISTADOS	105
APÊNDICE E - MAPA COM A LOCALIZAÇÃO DO PARQUE ALIM PEDRO	108

1. INTRODUÇÃO

Vem sendo observado nas últimas décadas, um nítido aumento no processo de envelhecimento demográfico, tornando o envelhecimento populacional uma realidade em diversos países. Estamos vivendo na “Era do Envelhecimento”, nome pelo qual a Organização das Nações Unidas (ONU) utiliza para denominar o período entre 1975 a 2025.

O Brasil está envelhecendo a passos largos. A associação entre a redução dos níveis de fecundidade e de mortalidade tem gerado alterações em seu padrão etário populacional, especialmente a partir de meados dos anos de 1980. Disso resulta que a pirâmide populacional do país, cujo formato era tradicionalmente triangular, com uma base alargada, está se invertendo, aproximando-se do perfil de uma sociedade em acelerado processo de envelhecimento.

Na década de 1980 já havia uma preocupação com o crescimento da população idosa. Em um estudo realizado por Kalache, Veras & Ramos (1987) os autores projetaram que o aumento da população idosa entre os anos de 1950 e 2020 seria bastante significativo, além disso, eles estimaram que esta população iria aumentar 15 vezes nesse período, o que tornaria o Brasil a sexta população de idosos do mundo, em números absolutos no ano de 2025.

Nesta perspectiva, através do diagnóstico da Síntese de Indicadores Sociais (SIS), uma análise da população brasileira, pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2016) verificou-se que entre os anos de 2005 e 2015 a proporção de idosos (de 60 anos ou mais) passou de 9,8% para 14,3% da população brasileira. Ao mesmo tempo, o nível de ocupação dos idosos, caiu de 30,2% para 26,3%.

Ainda de acordo com os dados do IBGE (2016) a expectativa de vida do brasileiro em 1940 era de 45,5 anos e em 2016 chegou a 75,8 anos, ocasionando um aumento de 30,3 anos no período de 1940 a 2016. Esses dados também revelaram que para os gaúchos a expectativa de vida é de 77,8 anos. Essa expectativa está acima da média nacional, conduzindo o Rio Grande do Sul a 5ª (quinta) posição no ranking dos estados com maior expectativa de vida.

De acordo com a publicação "As condições sociais da população idosa de Porto Alegre", divulgada pelo Observatório da Cidade de Porto Alegre (ObservaPOA, 2015), o público idoso representa a faixa etária que mais cresce no município de

Porto Alegre. Os dados apresentados pelo ObservaPOA foram formulados através dos indicadores socioeconômicos relacionados ao município entre os anos de 2000 e 2010. Durante essa década a população idosa cresceu quase 32% em Porto Alegre. Atualmente, o grupo populacional de idosos na capital gaúcha é de 15,04%, sendo, por essa razão, considerada a capital brasileira com o maior percentual de idosos.

Esse aumento acelerado da longevidade tem impulsionado a produção científica acerca dos estudos sobre o envelhecimento; estudar esse fenômeno, portanto, a fim de compreendê-lo melhor, inclusive suas consequências, torna-se cada vez mais importante. Conforme Assis e Martin (2010), “investigar a velhice de hoje é preparar as futuras gerações para uma velhice melhor” (p.57).

De acordo com Matsudo (2001), o envelhecimento não deve ser associado apenas aos fatores negativos, é preciso também associá-lo aos aspectos positivos, ou seja, àqueles que melhoram a vida das pessoas em diversas áreas.

Diante do que foi exposto, emergiu a necessidade de criação e ampliação de políticas públicas e programas voltados para esta faixa etária, objetivando atender às necessidades físicas, mentais e sociais deste público e, com isso, garantir os direitos humanos e o bem-estar biopsicossocial durante o processo de envelhecimento.

Nesse sentido, visando analisar as questões sobre o envelhecimento, que, em 1976, foram realizados seminários regionais e nacionais, os quais apresentaram linhas básicas de uma política de assistência e promoção social do idoso. Como resultado desses encontros, foi criado pelo Ministério, através da Secretaria de Assistência Social, um documento intitulado: Políticas para a 3ª Idade - Diretrizes Básicas. (RODRIGUES, 2001).

Na década de 1980 surgiam os Conselhos Estaduais do Idoso de São Paulo e do Rio Grande do Sul, criados em 1988. Além disso, em 1985, foi fundada a Associação Nacional de Gerontologia.

Em 1987, o Programa de Assistência ao Idoso foi transformado no Projeto de Apoio à Pessoa Idosa (PAPI); esse projeto buscava oferecer mais oportunidades de participação no meio social, valorizando assim as vivências dentro das comunidades. Nessa mesma década surgiu o Programa da Saúde do Idoso, que concentrava ações na área da promoção da saúde e estímulos ao autocuidado.

A partir da Constituição de 1988 foi criada a Portaria Federal nº 810/89, que normatiza e padroniza as instituições que atendem ao idoso. Além disso, os aposentados e pensionistas adquiriram outros meios legais para lutarem pelos seus direitos. Foi um importante avanço, pois através dessa constituição os idosos passaram a ter o direito à cidadania e um salário mínimo.

Assim sendo, pode-se apontar o final da década de 1980 como um marco na crescente aquisição dos direitos sociais e por movimentos dos idosos na luta pela cidadania no Brasil. Desde então essa participação social vem contribuindo na construção de uma nova imagem do idoso, eliminando assim a cultura de solidão e de inutilidade das pessoas dessa faixa etária.

Já na década de 1990, foi criada a Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS), reconhecendo o direito dos brasileiros de desfrutarem de benefícios, serviços, programas e projetos socioassistenciais. Também foi constituída a Política Nacional do Idoso (PNI), Lei 8.842/94, tendo como objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.

Nos anos 2000 foram estabelecidas medidas que visam proporcionar o bem-estar da pessoa idosa através da criação do Estatuto do Idoso (Lei 10.741/03), o qual se destina a regulamentar os direitos às pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos. O Estatuto entrou em vigor em janeiro de 2004, tratando questões fundamentais aos direitos dos idosos, desde os aspectos relativos ao transporte e acesso prioritário, como também questões de esporte, lazer, educação e cultura. Além disso, estabelece punições para quem desrespeita ou abandona os idosos:

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (BRASIL, 2003 p. 15).

Na mesma década, mais precisamente no ano de 2006, foi implementada a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Posteriormente, no ano de 2010, foi criado o Fundo Nacional do Idoso (Lei nº 12.213), o qual autoriza a dedução do Imposto de Renda para pessoas físicas e jurídicas que realizarem doações aos fundos municipais, estaduais e nacionais do idoso. Essa verba é administrada pelo

Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa. Por meio dessas ações de promoção e prevenção da saúde, o público idoso passou a obter uma maior participação na sociedade.

Esses fatores têm despertado a atenção para a promoção da saúde, buscando garantir um envelhecimento saudável por intermédio das práticas de lazer, que são, juntamente com os grupos de convivência, ferramentas eficazes para a prevenção, manutenção e promoção da saúde dos idosos.

Nessa perspectiva, o acesso ao lazer deve ser possibilitado a todo cidadão; direito esse que é assegurado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos e, no Brasil, pela Constituição Brasileira de 1988. Além disso, para o público idoso, o acesso ao lazer também está definido no Estatuto do Idoso, promulgado em 2003, através dos artigos 20 a 25.

Há que se salientar que cada vez mais a questão social dos idosos no Brasil começa a ser evidenciada, sendo maior essa evidência nas últimas décadas. Até os anos 60 o Brasil era considerado um país jovem e, devido a isso, as discussões sobre as condições de vida e saúde dos idosos não era objeto das pautas da nação brasileira.

De acordo com Ferrigno et al. (2006), até a década de 1960 eram desenvolvidas apenas iniciativas assistencialistas, as quais buscavam tão somente suprir as carências básicas dos idosos. Naquela época, as políticas públicas governamentais, visando à convivência e a participação dos idosos, eram praticamente inexistentes.

No entanto, no decorrer dos anos, os grupos de convivência foram surgindo de maneira gradual. Pode-se citar, por exemplo, a iniciativa que ocorreu por intermédio do Serviço Social do Comércio (SESC) de São Paulo, que foi o pioneiro no desenvolvimento de práticas de lazer voltadas para o público idoso, cujas atividades com esse fim tiveram início no ano de 1963. Até então, os idosos costumavam frequentar as instalações do SESC Carmo, no entanto, não havia atividades específicas para essa faixa etária. Aos poucos, no entanto, foram sendo criados os Grupos de Convivência, bem como cursos de preparação para a aposentadoria. (SESC, 2003).

Na década seguinte, foram criadas as Escolas Abertas à Terceira Idade gerando grande influência para outros programas sociais pelo país. Com isso, o

envelhecimento passou a ser discutido e colocado em pauta nos debates acadêmicos e profissionais. (CACHIONI; NERI; DEBERT, 1999).

Durante a década de 1970, surgiram vários programas de organização e implementação de grupos de convivência para idosos. Um deles, em 1975, foi criado pelo então INPS, o Programa de Assistência ao Idoso (PAI), através da formulação de grupos de convivência para idosos previdenciários, com atendimentos nos próprios postos do instituto em todo o Brasil. Esses grupos de convivência foram desenvolvidos por aproximadamente dois anos. Neste cenário vários grupos foram sendo formados, expandindo-se para todo o país.

Nesta mesma década, no ano de 1976, foi criado o primeiro grupo de convivência vinculado a Prefeitura Municipal de Porto Alegre por intermédio da Fundação de Educação Social e Comunitária (FESC) no Centro Comunitário da Vila Floresta (CECOFLOR). (FASC, 2010). De acordo com Vieira et al. (2011), os Grupos de Convivência surgiram em função da pertinente necessidade de participação social dos idosos.

Tive oportunidade de vivenciar e trabalhar com grupos de idosos, durante a minha vida acadêmica. Entre os anos de 2007 e 2008 fiz estágio remunerado na Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer (SME), lotada no Parque Alim Pedro, onde, dentre diversas atividades, ministrei aulas de ginástica para a terceira idade.

Neste mesmo período, durante o ano de 2007, também participei como bolsista de extensão, no Projeto Movimento é Vida: Atividades físicas, lúdicas e cognitivas com Idosos Asilados. Este projeto interdisciplinar, desenvolvido pelo Centro Universitário Metodista IPA, contava com a supervisão de professores dos cursos de Educação Física e Terapia Ocupacional, onde realizávamos atividades com os idosos asilados, na periodicidade de uma vez por semana, além de realizar reuniões quinzenais com os bolsistas e professores responsáveis pelo projeto.

A partir destas atividades e vivências surgiu o interesse em pesquisar e estudar o tema do envelhecimento humano, tendo em vista que essa experiência como bolsista me oportunizou a participação em eventos e congressos científicos com trabalhos baseados no desenvolvimento do projeto.

Com o passar do tempo, as minhas indagações acerca do envelhecimento geraram o anseio em aprofundar os meus conhecimentos. Sendo assim, concluí uma especialização na área da Gerontologia e Geriatria, onde pude analisar a

preponderância do gênero feminino nas atividades de lazer. Após, através de uma segunda especialização, em Gestão e Atenção à Saúde do Idoso, estudei a autoestima dos idosos institucionalizados.

Diante desta minha trajetória, aliado ao entendimento da importância dos grupos e projetos voltados para esta faixa etária, surgiu o anseio de ampliar os meus conhecimentos a respeito das práticas de lazer voltadas para os idosos.

A partir da minha memória afetiva e pelo conhecimento das atividades desenvolvidas no Parque Alim Pedro com o público idoso, o escolhi para ser meu campo de investigação. Não apenas por encontrar meu público alvo (idosos praticando atividades no tempo/espaço do lazer), mas também pelas minhas experiências anteriores no local, além da facilidade de acesso. De acordo com Winkin (1998), é preciso ter livre acesso ao campo de investigação visto que se faz necessário ir e voltar muitas vezes ao campo. Frente a estas questões, foi que busquei me inserir no contexto de participantes de atividades vinculadas a projetos promovidos pela Prefeitura Municipal de Porto Alegre, mais especificamente, de três grupos de idosos: o grupo de caminhada orientada, o grupo de reeducação postural e o grupo de ritmos, desenvolvidos no Parque Alim Pedro.

Minhas indagações, acerca do tema estudado, geraram o seguinte problema de pesquisa: Considerando que as atividades realizadas nos grupos de convivência de idosos são práticas vivenciadas no tempo/espaço do lazer, qual o significado destas atividades para seus participantes?

Este estudo tem como objetivo geral compreender como os idosos significam suas práticas de lazer vivenciadas nos grupos de convivência e como eles inserem isso nas suas vidas.

Mediante as informações coletadas dos discursos dos participantes da pesquisa e das observações das vivências dos idosos, foram estabelecidas as discussões acerca dos grupos estudados; a adesão das atividades; os cuidados com a saúde e a necessidade/obrigatoriedade do lazer para o público idoso. No próximo capítulo será abordada a metodologia do estudo.

2. OS CAMINHOS METODOLÓGICOS

Buscando atingir meus objetivos acerca da compreensão dos significados das práticas de lazer vivenciadas pelos idosos do Parque Alim Pedro, optei pela abordagem qualitativa utilizando a etnografia para auxiliar a responder minhas inquietações. De acordo com Minayo (2008, p.21) “a metodologia qualitativa se ocupa a um nível de realidade que não pode ou não deveria ser qualificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes”. Optei por essa perspectiva, pois ela me permitia uma abordagem interpretativa do contexto das práticas de lazer vivenciadas pelos idosos, tanto individualmente quanto em grupo e, ao mesmo tempo, me permitia entender como essas atividades se inseriam nas suas vidas.

Embasada no enfoque de Stigger (2007, p. 35) onde o autor considera que “o trabalho etnográfico é o resultado das interpretações de padrões culturais de um contexto específico desenvolvido pelo investigador a partir das representações que determinados indivíduos e grupos sociais fazem de sua prática”, escolhi a etnografia devido à possibilidade de imersão na realidade estudada, o que me permitiu participar de forma efetiva nas práticas de lazer dos idosos.

Através da realização das caminhadas orientadas, das aulas de ritmos e das aulas de reeducação postural, consegui estabelecer um vínculo profissional e afetivo com os participantes da pesquisa e, com isso, como afirma Geertz (2004, p.88), pude “ver as coisas do ponto de vista dos nativos”. Com base na experiência etnográfica, realizei uma descrição das atividades e, acima de tudo, do comportamento dos sujeitos, ou seja, tudo que era significativo para a compreensão do tema estudado.

Dentre as possibilidades de produção de dados na etnografia, optei pela observação participante, que, como citado anteriormente, visava estabelecer uma relação entre pesquisador e os grupos estudados, diminuindo o estranhamento entre os envolvidos, compartilhando assim os fatos, comportamentos e hábitos. Através desta convivência foram criadas condições favoráveis para o processo de observação, possibilitando a expansão da interação, do envolvimento e da empatia com a comunidade do Parque.

Sobre essa temática Stigger (2007) destaca:

A observação participante consiste na vivência do investigador, por um longo período, no contexto em que se pretende investigar; é nessa experiência que ele – um estrangeiro no universo cultural em que está agora envolvido - estará em contato com modos de vida nos quais estão presentes diferentes sistemas de significação, valores e comportamentos sociais que é preciso desvelar (STIGGER, 2007, p.39).

Sendo assim, procurei me envolver com a comunidade do Parque, consegui estabelecer relações com os idosos, com os professores e com a coordenadora do Parque, seguindo a ideia de familiarização com a realidade, sugerida por Geertz (1989).

Para o presente estudo, como já citado, foram pesquisados os idosos participantes de diferentes atividades realizadas no Parque Alim Pedro: a CAMINHADA ORIENTADA, DO GRUPO DE RITMOS E DE REEDUCAÇÃO POSTURAL, nos cenários que apresento abaixo.

Em agosto de 2017 voltei a frequentar, informalmente, o Parque Alim Pedro. Em meus primeiros contatos percebi que, tanto as idosas, quanto os professores e os demais usuários estavam apreensivos pela extinção da SME e junção à SMDSE-ESPORTE. Constatei que a comunidade do Parque teve intensa participação na luta em prol da manutenção da SME. Esta participação ocorreu de diferentes formas: por meio de coleta de assinaturas para a formulação de um abaixo-assinado; pelas participações nos Seminários promovidos por diversas Universidades e Instituições ligadas a área do Esporte, Lazer e Recreação e pela presença com a utilização de faixas e cartazes nas votações na Câmara de Vereadores. Estas ações denotam a consciência da importância das políticas públicas de Esporte e Lazer, desenvolvidas na cidade de Porto Alegre e no Parque Alim Pedro, bem como uma demonstração clara do exercício da cidadania.

Durante as observações, já como pesquisadora, percebi que as idosas continuavam apreensivas com os possíveis rumos desta extinção.

Contudo, quando retornei, neste ano de 2018, para a realização das entrevistas, encontrei uma situação tranquila. A preocupação de como essa mudança poderá impactar nas atividades ainda existe, mas este assunto é pouco comentado entre os grupos de idosos, porém está presente entre a equipe de trabalho.

Em setembro de 2017 iniciei efetivamente o processo de produção de dados. Para tanto, tive uma conversa com a coordenadora do Parque a fim de estabelecer

os grupos que seriam pesquisados e, com isso, organizar os dias e horários das atividades.

Visando descrever densamente as vivências dos idosos, com objetivo de sistematizar as experiências, realizei 37 (trinta e sete) observações participantes. Os textos e relatos dos diários de campo foram distribuídos em 3 (três) cadernos um para cada modalidade estudada, onde foram produzidos todos os dados das observações das caminhadas, das aulas de ritmo, de reeducação postural, bem como os espetáculos e confraternizações.

A escrita dos diários de campo acontecia nestes mesmos dias das aulas, ao final do dia, já em casa, eu anotava todos os fatos, acontecimentos e minhas percepções sobre as experiências vividas. Além disso, eu procurava fazer alguma anotação durante as aulas, pois tinha muito receio de que algum fato importante passasse em branco. Concomitante a este processo de escrita dos diários, normalmente nas sextas à tarde, eu relia os diários e rememorava os momentos vivenciados com o intuito de estabelecer relações, buscando assim uma possível aproximação ou até mesmo um distanciamento entre os grupos pesquisados e a teoria, para isto, marcava os aspectos que considerava importante através de canetas marca textos de cores diferentes.

Contudo, mesmo já conhecendo o local, os professores e diversos frequentadores do Parque, um misto de ansiedade e insegurança fazia parte desse momento. Para me auxiliar a superar essas dificuldades e, com isso, desenvolver a produção de dados, realizei a leitura do texto “Descer ao Campo”, onde Winkin (1998) descreve que os sentimentos de insatisfação e ansiedade são normais durante esta etapa. Além disso, o autor considera o diário de campo como um instrumento essencial para o fazer etnográfico, visto que nele são anotadas desde as observações reflexivas até as emotivas, tornando-se de suma importância para as análises e conclusões da pesquisa. Cabe ressaltar que, a recepção e o acolhimento dos professores, da coordenadora e dos idosos foram muito importantes nesse processo, fazendo com que eu me sentisse muito a vontade e aos poucos fosse superando essas dificuldades.

Os frequentadores do Parque foram informados, já no primeiro contato, sobre os motivos da minha presença naquele espaço. Sendo assim, entre os meses de setembro a dezembro de 2017, participei das atividades no Parque Alim Pedro, no mínimo, três vezes por semana. Nas terças-feiras pela manhã acompanhava o

público da caminhada orientada. Nas quartas à tarde participava das aulas de ritmos. Já o grupo de reeducação postural tinha suas atividades preestabelecidas nas terças e quintas-feiras a tarde. Isto fez com que houvesse maior flexibilidade nos horários e pude organizar minha participação de acordo com os meus compromissos profissionais, ou seja, ora participava nas terças-feiras, ora participava nas quintas-feiras.

Comecei minhas observações na terça-feira pela manhã com a caminhada orientada. Neste dia fui apresentada para alguns idosos e, tive a oportunidade de me familiarizar com as atividades e procedimentos desenvolvidos pelo professor:

Fiquei na mesa de aferição da pressão arterial juntamente com o professor Leônidas, o qual me mostrou as fichas de cadastro dos idosos e me explicou o funcionamento das atividades. Conforme os idosos iam se aproximando para aferir a pressão eu era apresentada e ia me inserindo na conversa. Este primeiro contato foi de grande valia para as próximas atividades. (DC 26/9/2017)

No dia seguinte fui observar o grupo de ritmos. Cheguei cedo ao Parque porque queria verificar como acontecia a chegada das idosas:

A aula começava às 14h15min, mas cheguei próximo das 13h30min, enquanto eu estacionava o carro, percebi que já havia uma senhora aguardando o início da aula, sentada no banco em frente à sala. Fiquei ali por perto, não queria me aproximar muito, pois ainda não tinha sido oficialmente apresentada ao grupo. Aos poucos as idosas foram chegando e seus cumprimentos eram bem afetuosos, com abraços e beijos. Eis que uma idosa chegou com chimarrão e eu não resisti, acabei me aproximando e perguntando se poderia entrar na roda do mate. Elas sorriram e disseram que sim. As conversas paralelas foram surgindo aos poucos, umas perguntavam para as outras quem eu era, enquanto as outras explicavam que eu era professora. Enquanto eu tomava meu mate, uma idosa que já havia sido minha aluna na época do meu estágio, perguntou sorridente: Tu veio nos dar aula de novo? Eu sorri, e disse que não, que desta vez estava ali como pesquisadora. Neste momento o professor abriu a porta, com a chamada na mão, elas foram cumprimentando o professor e entrando na sala. A coordenadora do Parque entrou junto para me apresentar ao grupo, relembramos a minha trajetória acadêmica e meu envolvimento com o Parque. Ao final da apresentação 'formal', o professor deu início à aula e as idosas mostravam-se bem empolgadas com as músicas, cantando os refrãos. (DC 27/9/2017)

Seguindo as minhas observações, na quinta-feira dia 28/9/17, participei da aula de reeducação postural. Muitas idosas deste grupo já me conheciam, o que tornou mais fácil meu envolvimento.

Cheguei ao Parque antes das 14h, a aula começa às 14h15min, as idosas já estavam sentadas em frente à sala. Elas estavam bem agitadas falando sobre a visita que o Prefeito iria fazer ao bairro, enquanto eu estava me aproximando, o professor chegou e começamos a interagir com elas sobre o assunto em pauta. O professor fala sobre a importância da participação da comunidade neste evento. Entramos na sala e, mesmo sendo “conhecida” por algumas, fizemos a apresentação formal ao grupo, onde o professor Irineu e a Coordenadora do Parque retomaram minha trajetória acadêmica lembrando minha passagem pelo local. (DC 28/9/2017)

Dando continuidade na produção de dados, optei pela utilização da entrevista semiestruturada¹ por permitir um roteiro de questões abertas, na qual o entrevistador tem liberdade para agregar perguntas de esclarecimento. Sendo assim, procurei seguir um esboço predeterminado, onde a ordem das perguntas foi influenciada de acordo com as respostas dos entrevistados. Tais respostas viabilizaram novos questionamentos, tornando possível estabelecer ações que garantiram minhas intervenções, bem como asseguraram as expressões e as representações subjetivas dos entrevistados.

Durante o convívio com os idosos, além de participar das aulas e de interagir com os mesmos, eu procurava verificar as características de cada participante, e com isso, definir os entrevistados². Sendo assim, os entrevistados foram selecionados de acordo com o tempo de participação das atividades (alunos novos e alunos mais antigos nos grupos), idosas mais tímidas e aquelas mais falantes e por fim entrevistei idosos que participavam de apenas uma atividade, bem como aqueles que participavam de várias.

Desta forma, efetuei 3 (três) entrevistas semiestruturadas com os professores das modalidades pesquisadas e 27 (vinte e sete) entrevistas com os idosos participantes desses grupos.

Na busca destas informações, bem como durante toda a realização da presente pesquisa, utilizei os métodos necessários para garantir os procedimentos éticos e responsáveis. Os participantes foram informados de que o estudo não

¹ O roteiro da entrevista encontra-se nos apêndices deste estudo.

² Nos apêndices desta pesquisa encontra-se o quadro com a relação dos entrevistados.

apresentava nenhum risco ou desconforto a eles e que sua participação era voluntária. Além disso, os participantes receberam informações sobre os objetivos do estudo e da garantia de privacidade e sigilo no que diz respeito às informações coletadas. Para tanto, ficou definido que cada participante receberia um nome fictício de modo a garantir a preservação de sua identidade. Sendo assim, todos os nomes contidos neste estudo são fictícios e foram escolhidos de forma aleatória.

As entrevistas ocorreram durante o mês de março de 2018 nas datas e horários previamente agendados. Foi entregue a cada entrevistado, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo o nome da instituição de ensino, os autores da pesquisa, e demais informações que esclareciam aos participantes, todos os seus direitos e garantias, acima mencionados, assim como a possibilidade de desistirem de participar a qualquer momento. Os depoimentos dos idosos foram armazenados no celular e depois transcritos na íntegra. Para tanto, solicitei a cada entrevistado a permissão para gravar o seu depoimento. A duração das entrevistas foi variada, onde a duração máxima foi de 1h40min e a duração mínima de 25min. As conversas fluíam de forma espontânea tornando o momento descontraído e prazeroso. Os participantes mostravam-se bem à vontade e durante este processo havia chimarrão e/ou cafezinho oferecido pelo Parque.

Deixei os idosos livres para escolherem aonde queriam realizar as entrevistas, sendo que todos optaram fazê-lo no próprio Parque. Alguns decidiram fazer a entrevista “embaixo da árvore”, enquanto outros preferiram fazer dentro do módulo (sala multiuso, sala dos professores e um dos vestiários) de acordo com a disponibilidade de utilização do local.

Eu idealizava realizar as entrevistas de forma individual, porém, quando fui fazer o agendamento com o Senhor Alfredo e com Senhora Afonsina, eles me informaram que gostariam de realizar a entrevista juntos. Como eles são frequentadores assíduos há muitos anos, considerei que a entrevista com eles seria relevante para a minha pesquisa e aceitei entrevista-los de maneira conjunta. No dia combinado, cheguei ao Parque com 20 min de antecedência e para a minha surpresa os idosos já estavam caminhando. Esperei a aproximação deles para verificar se eles estavam começando ou terminando a caminhada:

Flávia: Bom dia! Vocês chegaram mais cedo hoje? Estão começando ou terminando a caminhada?

Alfredo: Ah professora! Surgiu um compromisso depois, por isso chegamos bem cedo. A senhora quer conversar com a gente ainda?

Flávia: Claro! Estou aqui para isso.

Afonsina: Então vem com a gente, conseguimos caminhar e conversar. [risos]

Após sua fala fiquei sem reação. Não sabia se iria conseguir fazer as perguntas e possíveis intervenções durante a caminhada, mas sorri e respondi: “Vamos nessa então, só preciso organizar meu material”. Enquanto caminhava, peguei meu caderno com o roteiro das entrevistas e comecei a gravação. Apesar de inusitada e de não ser conforme eu havia planejado, a entrevista foi de grande valia para o estudo. Após a conclusão da entrevista, enquanto terminávamos mais uma volta, outro casal se aproximou e continuou caminhando conosco. Eles contaram que já haviam sido entrevistados por mim e brincaram que não me fizeram caminhar. Sorrimos e conversamos por mais uma volta. Os homens começaram a caminhar mais rápido e foram se distanciando das suas esposas. Como eu estava falando com o senhor Aurélio, apressei o passo e continuei caminhando com eles. Conversamos sobre nossos times de futebol e sobre política. Ao chegarmos à mesa de aferição da pressão nos despedimos. Fiquei um tempo na mesa do professor, para observar o “em torno” (STIGGER, 2007 p 35). Neste momento percebi que os dois senhores pararam de caminhar e ficaram sentados aguardando a chegada de suas esposas. Quando elas chegaram, os idosos Alfredo e Afonsina foram embora enquanto o seu Aurélio e dona Amélia deram continuidade à prática da caminhada.

Durante este período de entrevistas, fui surpreendida pela idosa Caetana (participante das atividades de caminhada orientada, ritmos, alongamento e ginástica). Eu costumava chegar bem antes do horário marcado, para poder interagir com os frequentadores e professores do Parque. Neste dia eu estava sentada com algumas idosas na frente da sala multiuso, aguardando a idosa Caetana para a nossa entrevista. Ela chegou toda sorridente, abriu a bolsa, pegou uma caixa de bombons (estávamos na semana da Páscoa) e ofereceu para mim, para as colegas e para o estagiário que estava se aproximando. Enquanto estávamos nos deliciando com os bombons, Caetana pegou uma foto e me disse sorridente: “Tu lembra desse dia Flavinha?” Peguei a foto e para a minha surpresa, aquela foto tinha mais de 11 anos. Era da época em que eu fui estagiária no Parque Alim Pedro. Foi em uma confraternização, onde eu “assumi” a turma que ela fazia parte. O que mais me emocionou foi que a idosa não estava na foto, ela tinha “batido” uma foto das

professoras e guardou com muito carinho. Minha resposta emocionada: “Nossa! Que lindo, Caetana! Eu lembro bem desse dia sim, foi à despedida da antiga professora que entraria em licença maternidade”. Aquela foto foi passando de mão em mão e começaram a brincar que eu era bem novinha. Não perdi a oportunidade de dizer que um dia havia sido também bem magrinha e tudo era motivo para sorrirmos e brincarmos. Após a chegada do professor, as alunas entraram na sala, enquanto Caetana e eu fomos realizar a entrevista. Ela optou por fazer próximo a quadra de voleibol, embaixo de uma árvore, para apreciarmos a beleza do Parque.

A conduta e as recordações desta participante expõem sua memória afetiva. No que diz respeito às recordações, Bobbio (1997) afirma que:

O grande patrimônio do velho está no mundo maravilhoso da memória, fonte inesgotável de reflexões sobre nós mesmos, sobre o universo em que vivemos, sobre as pessoas e os acontecimentos que, ao longo do caminho, atraíram nossa atenção. (BOBBIO, 1997, p. 53).

As memórias da senhora Caetana, carregadas de significado me permitiram realizar um exercício de rememoração destes momentos vivenciados e perceber a importância das demonstrações de carinho e respeito entre idosos e seus professores.

Para dar início ao processo de análise dos dados, realizei leituras dos diários de campo e dos textos relativos às observações e as entrevistas. A partir dessas leituras, foram acionadas minhas lembranças, que completaram os registros.

Visando verificar a recorrência dos dados, durante essas leituras, grifei as ideias consideradas importantes e que possuíam relevância frente às inquietações deste estudo. Diante disso, foi possível adquirir uma gama de informações visando uma análise futura. Portanto, as falas foram grifadas, comparadas, organizadas e categorizadas segundo critérios relativamente flexíveis e previamente definidos, de acordo com os objetivos da pesquisa. Iniciei então, o processo de categorização baseando-me nas informações contidas nos diários de campo e nas entrevistas, comecei a análise e interpretação dos dados. Para isso, com intuito de estabelecer categorias, as informações relacionadas aos objetivos deste estudo foram agrupadas por afinidade de conteúdo, frequência e pertinência.

Nas próximas páginas será realizada uma descrição do universo estudado, contextualizando o Parque Alim Pedro e o cenário em que ele está inserido, bem como os grupos pesquisados.

3. O LOCAL ESTUDADO

Neste tópico exponho as características do local estudado, contextualizando o bairro em que ele está inserido, bem como sua estrutura física e organizacional. Além disso, abordo o seu viés social, os grupos pesquisados e as relações estabelecidas por intermédio das práticas de lazer desenvolvidas neste espaço.

3.1 O Parque Alim Pedro

O Parque Alim Pedro³, situado na Avenida Industriários, s/n, na Vila do IAPI, bairro que foi projetado por ocasião da construção do Conjunto Residencial Passo D'Areia, como parte integrante do grande projeto habitacional implantado na região norte da cidade de Porto Alegre, durante as décadas de 1940 e 1950, para atender os seguimentos das classes trabalhadoras ligadas ao Instituto de Aposentadoria e Pensões dos Industriários. Conforme Riella (1994) o Parque Alim Pedro foi concebido para ser um grande centro de lazer destinado aos mais variados esportes:

Ao ser projetado o Conjunto Residencial do Passo D'Areia – como não poderia deixar de acontecer – foi incluído neste projeto um amplo local, destinado à prática dos esportes mais salutar, proporcionando, assim, aos seus milhares de moradores, a concretização do antigo aforismo: “mens sana in corpore sano. (RIELLA, 1994, p.240)

³

A localização do Parque Alim Pedro consta no apêndice deste estudo.



Figura 1: Inauguração do Parque Alim Pedro (27/02/1950)
Foto: Edmundo Gardolinski- Fonte: Acervo do Parque

O Parque Alim Pedro é uma Unidade Recreativa da Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer⁴ (SME), responsável pelo desenvolvimento das Políticas Públicas de Esporte, Recreação e Lazer da Prefeitura Municipal de Porto Alegre.

Cabe ressaltar que a Recreação Pública, na cidade de Porto Alegre, foi idealizada pelo Professor Frederico Gaelzer e teve início em 1926, com a instalação do 1º Jardim de Recreio da América do Sul, na Praça General Osório, conhecida como Alto da Bronze. Diante da criação dos “Jardins de Recreio”, nas praças de cidade, Porto Alegre tornou-se uma das capitais brasileiras pioneiras na instituição do lazer e da recreação pública.

A Vila do IAPI foi inspirada no modelo conhecido como cidades-jardins, o bairro apresenta ruas de traçado orgânico, acompanhando a topografia do lugar, com jardins e espaços verdes junto a conjuntos edificadas em tipologias arquitetônicas típicas. (SILVA, MELLO, LEAL, 2009). Além disto, a Vila do IAPI é considerada Área de Interesse Cultural (AIC) e integrante do Inventário do Patrimônio Cultural de Porto Alegre. (CUSTÓDIO E COSTA, 2014).

⁴ A partir de 12 de julho de 2017 a SME passou para Secretaria de Desenvolvimento Social e Esporte (SMDSE – ESPORTE), resultado da reforma administrativa proposta pelo atual prefeito, Nelson Marchezan Júnior, sob o Processo Nº 01433/17 - Projeto de Lei Complementar do Executivo (PLCE) 005/17.

É possível identificar na Vila dos Industriários alguns pontos característicos da região, um deles é o que está situado no entroncamento das Avenidas Assis Brasil e Brasileiro Índio de Moraes, chamado de “entrada da vila” lugar onde os antigos moradores pegavam o bonde. Nesse ponto está exposto o emblema do antigo Instituto de Aposentadoria e Pensões escrito no muro de dois prédios comerciais que dão passagem ao interior da Vila. Destaco também o Viaduto Obirici, o Largo Elis Regina, a Praça Chopin e por fim, o referido Parque Alim Pedro.

Ao lado do Parque, considerando a Rua Arroio do Meio, está situada a Associação dos Moradores da Vila do IAPI (AMОВI), criada em 1951 para organizar as reivindicações dos moradores e complementar as alternativas de lazer. Entretanto, com o passar dos anos transformou-se em uma Sociedade Recreativa e Social. Dentre suas atividades estão à locação do espaço para festas, bailes, confraternizações e jogos de bolão. A AMОВI tem um papel importante junto ao Parque Alim Pedro, posto que há mais de duas décadas cede o salão de baile, com a frequência de duas noites por semana, para a realização de aulas de ginástica para as pessoas que trabalham, ou que não têm disponibilidade de realizar as práticas de lazer durante o dia. Estas aulas, de Reeducação Postural e Ginástica, acontecem nas terças e quintas à noite e são atendidas em torno de 90 pessoas. Esta parceria estabelecida também viabiliza a cedência do local, sempre que necessário, para eventos como confraternizações e palestras para os Grupos do Parque.

Defronte ao Parque, atravessando a Avenida dos Industriários, encontramos a Biblioteca Pública Romano Reif, espaço que também é utilizado para as aulas de alongamento e, para o Projeto "Cine-Convivência", atividade quinzenal ofertada aos grupos do Parque e aberta à comunidade. Conforme relato da responsável pelo projeto, os frequentadores em sua maioria são da terceira idade e do sexo feminino.



Figura 2: Entorno do Parque Alim Pedro

Atravessando o Parque Alim Pedro pelas escadarias, “subindo a lomba” pela Rua Rio Pardo, está situado o Posto de Saúde do IAPI. O "Postão", como é conhecido, é também um espaço relevante para a população da Vila. É nesta Unidade Básica de Saúde, que a maioria da população do IAPI realiza suas consultas médicas e odontológicas, além de realizarem vacinas e exames.

No entorno do Parque Alim Pedro encontramos também as Escola Particular Nossa Senhora do Cenáculo, e as Escolas Estaduais Padre Theodoro Amistad, Dom João Becker e a Escola Especial Recanto da Alegria. Cabe salientar que a proximidade desses locais não é apenas geográfica, pois os alunos destas escolas e os pacientes do Postão costumam frequentar o Parque de forma sistemática, havendo assim uma interação entre esses ambientes.

Nesta vizinhança, também concebida por ocasião da construção do Conjunto Residencial Passo D'areia, está situada a Igreja Nossa Senhora de Fátima e gruta da Nossa Senhora de Fátima. Neste espaço, além das celebrações religiosas, os idosos têm oportunidade de participar de festas, chás beneficentes e de grupos de voluntariado.

Diante destes cenários, os idosos se sentem privilegiados por morarem na Vila do IAPI. Percebe-se nitidamente que foi estabelecida uma relação de carinho, amizade e respeito não só entre eles, mas também com as praças e a natureza do bairro. Estas relações estão presentes pela identificação dos moradores com o local, bem como pelas lembranças que este ambiente proporciona. Durante minha imersão no campo estudado, pude perceber que havia uma sensação de pertencimento muito forte, sensação esta que vai além do apego ao ambiente familiar e à natureza. As pessoas se conhecem, tratam-se pelo nome, os lugares lhe remetem ao passado, à criação dos filhos. Algumas gerações cresceram juntas nesse espaço, motivo de orgulho para os moradores.

Neste ponto, também convém salientar que o Parque tem uma gestão consolidada que contribui para o estabelecimento destes vínculos, por se tratar de uma gestora que está à frente do mesmo por quase duas décadas, tendo, portanto uma forte ligação com a comunidade por ser uma defensora das atividades de Esporte, Lazer e Promoção da saúde nas Praças e Parques da cidade. Além da experiência adquirida pelos anos de gestão, a mesma é graduada em Educação Física com especialização em Gestão Pública.

No que tange a sua estrutura física, o Parque Alim Pedro possui a dimensão de 45.000 m². Neste espaço encontramos um campo de futebol oficial, uma pista de atletismo, uma quadra poliesportiva, uma quadra de futsal e voleibol, uma cancha de bocha, playground, espaços alternativos, área verde arborizada.



Figura 3: Parte Externa do Parque Alim Pedro

Além deste amplo espaço externo, o Parque Alim Pedro possui um módulo de alvenaria onde fica a sede administrativa, a sala multiuso, os depósitos dos materiais esportivos, vestiários e banheiros.

Nesse espaço, são desenvolvidas atividades esportivas, recreativas e de promoção à saúde, para a comunidade de forma sistemáticas⁵ e assistemáticas⁶, tais como: Escolinhas voleibol, futebol, futsal, basquete, ballet, Ritmos, dança, ginástica, reeducação postural, recreação, caminhadas orientadas, torneios, jogos, bem como eventos esportivos, recreativos e temáticos, entre os quais destaco: Jogando e brincando no Parque, Criançando, Festival Olímpico e Paraolímpico.

As propostas desenvolvidas no Parque Alim Pedro são realizadas de acordo com o planejamento anual formulado pela coordenação e professores, alinhados com as Diretrizes Pedagógicas e Políticas da Secretaria e Governo Municipal. Saliento que todas estas atividades são desenvolvidas e orientadas por profissionais da Educação Física. A equipe de trabalho é composta por 6 (seis) professores, 2 (dois) estagiários, 1 (uma) coordenação que são auxiliados por 2 (dois) funcionários. O atendimento médio mensal é de 650 pessoas nas diversas faixas etárias. Sendo que 30% deste público são idosos, com predominância do gênero feminino. A participação masculina dos grupos pesquisados se faz presente apenas na prática

⁵ São consideradas atividades sistemáticas aquelas desenvolvidas com regularidade, com dias e horários estabelecidos.

⁶ As atividades assistemáticas são aquelas que não acontecem regularmente como eventos, palestras, festivais, encontros, etc.

da caminhada orientada. No entanto, os homens participam das atividades vinculadas ao futebol de veteranos e nos Grupos de Reeducação Postural atendidos no turno da noite na AMOVI.

Em relação ao número de atendimentos ofertados pelo Parque, este só não é maior devido a sua limitação estrutural e física. Cabe registrar que através de medida compensatória de impacto ambiental da Arena do Grêmio (OAS), a parte externa do Parque Alim Pedro foi revitalizada, passando por obras no período de outubro de 2013 a setembro de 2014. Esta conquista se tratava de uma luta antiga da comunidade, pautada nos fóruns do Orçamento Participativo desde 1996. A referida obra trouxe visível melhoria nos espaços e equipamentos.

No entanto, a ampliação e melhorias no módulo de alvenaria (sala multiuso, vestiários e administrativo) não foram contempladas nesta revitalização por se tratar de uma verba de medida compensatória, que, pela legislação, não pode ser aplicada em obras prediais. Sendo assim, a comunidade continua fazendo essa reivindicação nos Fóruns do OP (Orçamento Participativo), bem como a academia de ginástica ao ar livre.

Como consequência da falta de investimentos para ampliação deste espaço, o Parque disponibiliza apenas 20 (vinte) vagas para cada grupo. A demanda de inscritos é superior às vagas oferecidas, ocasionando assim uma fila de espera bastante significativa como evidenciado nas falas a seguir:

Comecei porque eu tinha muita vontade de fazer alguma coisa, daí vim aqui pegar a vaga, esperei um pouco e consegui isso já faz mais de 10 anos. (JANDIRA, ALUNA DO GRUPO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL).

Quando eu me inscrevi eu nem tinha idade pra entrar no grupo, daí esperei um tempo até ter vaga. Me chamaram e deixaram eu entrar. (GLÓRIA, ALUNA DO GRUPO DE RITMOS).

Quando vim pra Porto Alegre eu comecei a caminhar aqui no Parque até abrir vaga para a ginástica e agora faço os dois. (HERONDINA, PARTICIPANTE DA CAMINHADA ORIENTADA E DO GRUPO DE RITMOS).

Uma amiga me convidou e eu nem conhecia esse Parque. Daí vim com ela um dia, me inscrevi e esperei a vaga. (DULCE, PARTICIPANTE DOS GRUPOS DE REEDUCAÇÃO POSTURAL E CAMINHADA ORIENTADA).

As narrativas destas idosas denotam que, essa limitação na estrutura física do Parque impede que outros idosos possam participar destas atividades em grupo ao mesmo tempo em que, limita o número de atendimentos.

Em relação às atividades realizadas em grupo, ainda é importante salientar que apesar de cada modalidade ter uma característica própria, as festas e confraternizações dos grupos são uma prática comum. Porém, o calendário do Parque, conforme orientação da SME prevê o encerramento das atividades sistemáticas até o dia 15 de dezembro. Sendo assim, a segunda semana de dezembro é destinada ao período de confraternizações dos grupos. As confraternizações foram organizadas de acordo com o desejo de cada grupo, alguns realizaram almoço, outros lanche coletivo, outros jantares. As “despedidas” foram regadas a emoção, abraços, reconhecimento, carinho e gratidão, em todas as confraternizações as alunas expressavam seus votos de sucesso e que esperavam me encontrar em 2018.

Pude participar de diversas confraternizações, dentre elas o almoço de encerramento dos grupos de ginástica, realizado na AMOVI. Esse encontro contou com um cardápio muito saboroso, elogiado por todos os participantes. Durante o evento foi realizada a venda e sorteio de uma rifa, visando angariar fundos para compra de um tablet para qualificar os registros dos usuários da caminhada orientada. A festa contou também com a apresentação da peça teatral “Quem cai de maduro é fruta”, realizada pelo grupo de teatro da Equipe Saúde da Família do Postão do IAPI. A peça abordava os cuidados que os idosos devem ter no seu cotidiano para evitar as quedas e, para fechar com chave de ouro, as idosas do grupo de ritmos abrilhantaram o evento com a apresentação das coreografias.



Figura 4: Festa de Confraternização de Final de ano dos Grupos de Ginástica para a Terceira Idade

A figura 4 mostra o início da festa, as pessoas conversando enquanto aguardavam o restante dos convidados. Meu envolvimento com esta confraternização estava tão grande que não consegui fotografar outros momentos. Neste dia, fiz o papel de vendedora, passei de mesa em mesa oferecendo a rifa, que por sorte, tive o prazer de ganhar um dos prêmios.

Ainda se tratando das confraternizações, apesar de ser uma característica comum, como citado anteriormente, cada grupo tem suas peculiaridades. Alguns grupos festejam os aniversários na data, outros preferem comemorar os aniversariantes do mês, enquanto outros grupos optam pela festa semestral. Além da comemoração dos aniversariantes, são festadas as datas comemorativas como Páscoa, dia das mães, festa junina, dia do amigo, além das confraternizações de final de ano, que normalmente coincide com o Natal.

Deste modo, a participação nos grupos torna-se um papel importante para a sociabilidade, mantendo o idoso ativo, seja quando proporciona a saída de casa, seja quando proporciona o encontro com os outros. Como evidenciado na fala da idosa Caetana, participante de caminhada, ginástica, ritmos e alongamento:

E assim oh, vamos fazer qualquer coisa? Qualquer confraternização, vamos fazer, cada uma traz um prato, aquela coisa toda e a gente faz. Não precisa ser aniversário, não precisa ser nada. Dá vontade a gente faz. Só pelo prazer de confraternizar e comer com as amigas.

As atividades oferecidas no Parque Alim Pedro, além de estimularem esses momentos de convivência (seja por intermédio das aulas, das confraternizações, das comemorações de aniversário), despertam a adoção de hábitos saudáveis (por meio de palestras e nas rodas de conversa entre os idosos).

Nessa perspectiva, Argimon e Vitola (2009, p.29) acreditam que “compartilhar o momento presente, relembrar experiências passadas ou mesmo planejar encontros são algumas das possibilidades nos momentos em que os idosos estão juntos”.

Nas festas de encerramento das quais tive oportunidade de participar, é comum o tradicional “Amigo Secreto”. Novamente surgem as peculiaridades de cada grupo. As idosas do grupo de ritmos, juntamente com as senhoras da turma de ginástica (ambas alunas do professor Serafim) optaram em manter o espírito da troca de presentes, porém resolveram doar alimentos para asilos e refugiados. Então, o valor que seria gasto com a compra de presentes foi revertido em alimentos. Já o grupo de reeducação postural optou em manter a troca de presentes. O professor Irineu e suas alunas não estipularam valores mínimos para o presente, mas combinaram que seria apenas uma lembrancinha.

É importante destacar que as festas internas dos grupos são organizadas pelos próprios grupos (alunas e professores), enquanto que as confraternizações de encontros anuais dos grupos de ginástica, de acordo com a disponibilidade de cada seguimento, enquanto que o almoço de encerramento e as festas que são realizadas na AMOVI são organizadas pela equipe de trabalho do Parque Alim Pedro.

4. OS GRUPOS ESTUDADOS

4.1 Grupo de Reeducação Postural - Professor Irineu

As aulas deste grupo acontecem nas terças e quintas das 14h15min às 15h30min, o grupo é constituído há mais de 15 (quinze) anos, sendo que há 13 (treze) anos estão com o mesmo professor. Como neste grupo são utilizados colchonetes e cadeiras, o número máximo de participantes devido ao espaço físico, são de 18 (dezoito) alunas. As participantes deste grupo estão juntas há bastante tempo, algumas delas participam desde a constituição do grupo e a rotatividade de alunas é muito pequena. Diante deste “tempo de casa” é possível perceber que as idosas possuem uma identidade com o grupo e com o Parque, gerando uma sensação de pertencimento.

Elas possuem uma líder que administra a 'caixinha', verba esta que é utilizada para as confraternizações, passeios e presentes. Além disso, a líder participa das reuniões do Parque e é considerada a porta voz do grupo.

O início das minhas observações com este aconteceu de forma similar ao grupo de ritmos. Nesta oportunidade o professor lembrou meu engajamento com as atividades do Parque e várias alunas desta turma (que eram daquele tempo) guardavam boas recordações o que fez com que “meu retorno” fosse bem caloroso.

Nesta primeira observação já foi possível perceber o bom condicionamento físico das idosas desse grupo, tendo em vista que as aulas apresentam um alto grau de dificuldade. Conforme relato da minha primeira participação no dia 28/9/17:

A aula iniciou com a solicitação do professor para que as alunas pegassem as cadeiras. Enquanto as alunas se deslocam para pegar as cadeiras (que ficam empilhadas na entrada da sala) elas me contam que a aula vai ser puxada:

Magnólia: “Te prepara, pois hoje o bicho pega” [risos].

Flávia: “Não me assustem, sou sedentária”. [muitos risos]

O professor ouviu esta conversa e também se manifestou:

Irineu: “Flávia, eles têm razão, a aula é bem puxada”.

Coloquei minha cadeira próxima a um pilar existente na sala e perguntei se poderia ficar ali (as idosas têm lugares pré-estabelecidos⁷), elas respondem que sim, um lugar vazio e pergunto se posso fazer a aula ali e respondem que sim. A única pessoa que falava no início da aula era o professor, as alunas estavam em silêncio, superconcentradas nos exercícios. Durante as atividades o

⁷ É uma característica de todas as turmas: lugares pré-estabelecidos, definidos pelas próprias idosas de forma natural. O espaço é respeitado até na ausência de alguma idosa.

professor efetuava a contagem e explicava a importância de cada exercício, bem como solicitava a contração do abdômen. A aula mal começou e eu já estava extremamente cansada, olhei para os lados e as idosas pareciam estar mais confortáveis que eu. A Magnólia estava ao meu lado e percebeu que eu estava com dificuldades de fazer a aula, então ela me consolou: “Flávia, hoje está mais difícil por causa do frio e da chuva, a gente fica mais travada, isso mexe com as nossas articulações”. Eu apenas sorrio, pois não tinha condições de mexer mais nada. Fiquei impressionada com o condicionamento das idosas, os exercícios eram bem puxados mesmo. Parei de fazer a aula um pouco antes do final, com a “desculpa” de que gostaria de fotografar as atividades, mas na verdade, parei porque estava extremamente cansada, com as pernas doloridas. (DC 28/9/17)



Figura 5: Aula de Reeducação Postural dia 28/9/2017

Ainda sobre o grau de exigência dessas aulas, a idosa Dulce (participante das aulas de reeducação postural e caminhante assídua) relatou sua percepção sobre o trabalho desenvolvido pelo professor Irineu:

Essas atividades são fantásticas pra mim! Por exemplo, se me tirarem, se acontecer alguma coisa de fechar certo? Tomara Deus que não. Nossa! Eu vou sentir muito! Porque mesmo que eu vá fazer particular, aquela coisa toda, não vai nunca chegar à forma que está sendo conduzido esse trabalho aqui. O professor tem um cuidado com a nossa saúde, com a nossa postura, com as nossas aptidões físicas e ainda com a questão social, de grupo mesmo. A gente não vê isso nos outros lugares. Isso é indispensável pra nós, é o plus que a gente tem e se tu observar todas elas, olha a idade que elas têm e os exercícios que elas conseguem fazer. A gente faz muita coisa que guriuzinha não consegue fazer. (DULCE)

A fala do professor Irineu, acerca da relevância dessas atividades para o público, corrobora com o relato da idosa Dulce, tendo em vista que o professor expôs seu entendimento sobre a relevância das práticas de lazer:

É fundamental na vida desses idosos a participação nessas atividades, pelos pluri motivos, mas é fundamental na vida delas. Se tu perguntar pra qualquer uma eu tenho certeza que elas vão dizer que é muito importante, não tira isso de mim. (PROFESSOR IRINEU)

Este relato da idosa Dulce vem ao encontro da minha percepção. Algumas idosas deste grupo têm mais de 80 anos e, devido ao trabalho desenvolvido, elas conseguem realizar exercícios com grau de dificuldade elevado. Inclusive, durante as aulas, as alunas brincavam comigo dizendo que elas faziam os exercícios com mais facilidade que eu (isso aconteceu inúmeras vezes).

Nesta perspectiva, durante a entrevista o professor Irineu relatou sobre suas aulas:

Eu enfatizo que a minha aula vai ser divertida, que na minha aula a gente vai brincar, a gente vai ouvir música. Mas, ela é um treino e elas precisam aderir a essa aula para que as aptidões físicas evoluam, melhorem. Mas a gente não abre mão de aquilo é um espaço prazeroso, e que a gente brinca, que a gente diz piada, que a gente fala de futebol e que a gente fala de tudo e é um momento de pertencimento. Então, alguns professores vão direcionar mais para o lado do lazer, ou mais pelo lado da questão relacional, ou da questão lúdica, outros até vão continuar como eu enfatizando a questão física, mas elas descobrem que junto com aquela atividade física, séria que está sendo desenvolvida ali tem um aspecto de estreitamento de relações maravilhoso. Tanto é que nós temos uma agenda constante de janta da turma, chá da turma, café da turma, palestra da turma, saída de viagem, nós temos até um grupo de whats.

Minha observação realizada no dia 23/11/17 vem ao encontro da colocação do professor Irineu, onde ele relatou que as suas aulas são divertidas, alegres e que favorecem o convívio social:

Neste dia, percebi que as idosas estavam “espalhadas”, algumas estavam em frente à sala enquanto outras estavam embaixo de uma árvore. Cheguei brincando se elas estavam de mal e elas sorriram e disseram que estavam buscando sombra. A sala foi aberta e aos poucos fomos entrando, pegando as cadeiras e, como de costume, formando uma rodinha para conversar. Elas começaram a falar sobre

a confraternização e a líder da turma expôs que havia visto um restaurante próximo ao Carrefour, então ela passou os valores e possíveis datas. Outra idosa se manifestou falando da importância da participação das colegas nesses momentos de confraternização: “Gurias vamos fazer um esforço para ir, para participar. Problemas do dia a dia todas nós temos e essa confraternização é uma forma de nos distanciarmos disso”. O professor chegou e concordou com as sugestões das alunas. Elas combinaram também de fazer um amigo secreto. Em função dessas combinações a aula começou um pouco mais tarde e eu resolvi não fazer as atividades para fotografar a aula. Eis que uma idosa gritou: “Flávia não bate foto, nos filma. As pessoas precisam saber o que a gente faz o quanto a gente sofre”. O professor entrou na brincadeira: Reclamem para o conselho do idoso. Todo mundo ri das brincadeiras. Para finalizar as atividades o professor pede para que as idosas mantenham os braços na altura dos seios, por um momento o silêncio tomou conta da sala, até que a idosa Magnólia perguntou: Professor é na altura original ou na altura atual? Ninguém consegue segurar a risada e muito menos terminar o alongamento. Entre sorrisos, o professor responde: Eu vi que não ia vir boa coisa, deixei quicando. Nesse tom de alegria e brincadeira a aula termina e nos despedimos. (DC 23/11/17)

No que diz respeito ao fortalecimento dos laços por meio dos grupos de convivência pode ser descrito pela observação realizada no dia 17/10/17:

Quando cheguei ao Parque percebi uma movimentação diferente, os participantes de outros grupos estavam por ali. Me aproximei para ver o que estava acontecendo e elas explicaram que o grupo de pintura do Parque estava envolvido com uma exposição que iria acontecer na Câmara de Vereadores, alusiva aos 20 anos do grupo. As alunas do grupo de pintura foram para a exposição, levando fotos e telas do Parque, reportagens sobre o trabalho realizado, além de bolo e suco para a confraternização final. Eu fiquei embaixo da árvore com as alunas da reeducação postural, elas estavam com um cartão para o professor e cada idosa que chegava ia assinando o cartão. Quando o professor chegou elas esconderam o cartão, fomos entrando na sala e formando um círculo, a senhora Jandira foi a responsável pela entrega do cartão e por parabenizar o professor pela passagem do dia dos professores. O professor ficou emocionado com o carinho e fez uma fala de agradecimento reforçando o quanto o grupo era importante pra ele. As idosas aplaudiram e iniciamos a aula, o professor solicitou que pegássemos bastões, ele pegou um bastão vermelho e foi àquela algazarra, as alunas gremistas brincaram com ele sobre o seu time, que era de 2ª divisão e que ele deveria trocar o bastão, ele sorriu e entrou na brincadeira alegando que ia lembrar-se disso durante a execução dos exercícios. Rimos muito e, enfim começamos a aula. (DC 17/10/17)

Ainda sobre esse clima de descontração, ressalto a observação realizada no dia 31/10/17:

Como de costume, cheguei ao Parque antes das 14h e algumas idosas já estavam sentadas no “ponto de encontro⁸” tomando chimarrão, ao me aproximar brinquei que queria entrar na roda, elas sorriram e falaram: A professora é a próxima. Enquanto tomávamos o chimarrão e falávamos sobre o jogo da Libertadores o professor chegou vestido de azul e branco. As idosas, prontamente começaram a brincar falando que ele estava homenageando o time brasileiro na Libertadores, ele sorriu e respondeu dizendo que ia lembrar disso durante a aula. Nesse clima de descontração fomos nos deslocando para dentro da sala multiuso e nos posicionando para o início da aula. O professor começou a explicar a dinâmica da aula (circuito) começamos com alongamentos mais leves que depois foram sendo intensificados. Ele organizou as estações do circuito foi explicando uma a uma. Durante a execução dos exercícios o professor ficava no centro do círculo, incentivando a prática e, sempre que necessário fazendo correções. Ele tratava todo mundo pelo nome e dizia a importância de cada exercício. Como as atividades do circuito era em dupla, percebi que as idosas estavam interagindo e conversando mais. A idosa Magnólia estava ao meu lado durante as atividades e brincou: “Professora anota no teu caderninho, ali no relatório que o professor é um carrasco.” O professor ouviu e respondeu: “Estou mais carrasco que o normal hoje porque quinta-feira é feriado e vocês não terão aula”. Terminamos o circuito e o professor solicitou para verificarmos os batimentos cardíacos. Fizemos um relaxamento e nos despedimos desejando bom feriadão. (DC 31/10/17)

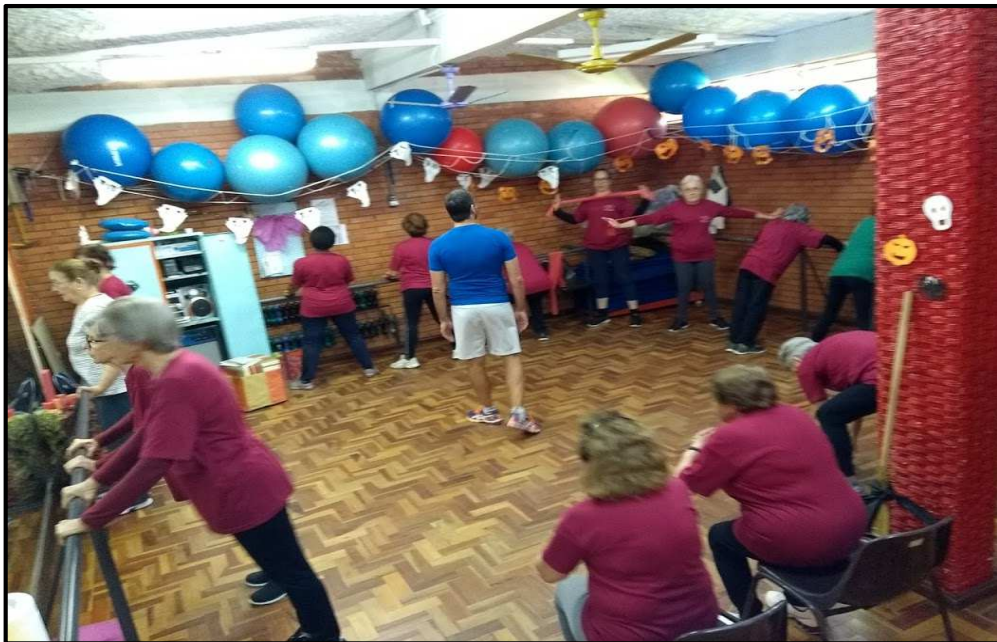


Figura 6: Aula de Reeducação Postural dia 31/10/2017

A aula do dia 7/12/17 foi diferente, inusitada. As alunas estavam preocupadas em dar continuidade nas atividades durante as férias, não queriam ficar tanto tempo

⁸ Utilizo essa nomenclatura para me reportar aos bancos posicionados em frente à sala multiuso. Local onde as idosas aguardam o início da aula.

paradas, por isso fizeram uma sugestão ao professor, conforme registro no meu diário:

Antes de começar os exercícios, o professor Irineu sempre explica o tipo de atividade que será desenvolvida. Hoje não foi diferente, ele explicou que a aula ia ser em dupla e que seria “leve”. Porém, logo após a fala do professor, a aluna Dulce sugeriu que ele fizesse uma aula com bastão, pois daí durante as férias elas poderiam fazer exercícios com os cabos de vassoura que tinham em casa, já que todo mundo tem. O professor gostou da ideia e disse que iria fazer uma aula de revisão com bastões e cadeiras, com exercícios bem completos, mas de fácil execução. As alunas adoraram a ideia e solicitaram que eu filmasse os exercícios. O professor me perguntou se eu podia fazer isso, que daí ele colocava o vídeo no grupo de whatsapp da turma para que todo mundo pudesse retomar os exercícios em casa. Elas adoraram a ideia e, é claro que eu concordei. O professor me entregou o seu celular para que eu começasse a gravar. Durante a aula, as idosas mostravam-se muito concentradas na execução dos exercícios, porém, não perdiam a oportunidade de brincar comigo quando os exercícios eram mais “puxados”, como fez a idosa Magnólia: “Flávia, Flávia, tu estás gravando mesmo? As pessoas precisam saber o quanto a gente sofre aqui” (todo mundo caiu na risada). Ao final da aula elas agradeceram a minha disponibilidade, disseram para o professor enviar o vídeo antes das férias e nos despedimos. (DC 7/12/17)

Como citado anteriormente, as confraternizações dos grupos é uma prática consolidada, tive o prazer de participar do almoço de confraternização deste grupo, no dia 12/12/17 conforme registro no diário de campo:

Em função dos compromissos profissionais, cheguei ao restaurante 20min depois do horário marcado. O professor estava na mesa do buffet, sorriu ao me ver dizendo: Que bom que tu veio, elas vão adorar te ver. Vai lá, estamos em uma mesa no salão do fundo. Sorri, agradei e me dirigi para o outro salão. As idosas já estavam sentadas, começando o almoço, então cheguei perguntando: Tem lugar pra mim? Elas bateram palmas e expressaram a alegria em me ver. Nesse meio tempo, duas idosas já foram arrumando uma cadeira para mim e colocaram ao lado do professor. Fizemos a nossa refeição com muita alegria, muita descontração, elas brincavam com quem consumia bebidas alcoólicas e na hora da sobremesa começaram a brincar comigo porque eu havia pego melancias, então elas começaram a me chamar de Magali. Mesmo mediante todas as brincadeiras elas expressaram a felicidade e alegria por terem conseguido reunir todo o grupo. Terminamos nossas refeições e a líder do grupo realizou um discurso agradecendo a participação de todas, reforçando a importância dessas confraternizações, da amizade, do vínculo com o grupo e a dedicação do professor. Vários discursos foram realizados, a idosa Jandira (uma idosa muito tímida e de poucas palavras) me

surpreendeu quando disse que queria falar. Ela fez um discurso agradecendo o professor e as colegas, dizendo (emocionada) que eles eram a família dela. Depois deste discurso ela pegou uma sacola cheia de bibelôs para fazer sorteio entre as colegas, ela fez diversas brincadeiras para distribuir os brindes. Ao final das brincadeiras ela presenteou o professor em nome do grupo. O professor, visivelmente emocionado, também discursou agradecendo o carinho de todas e depois o amigo secreto foi iniciado. Algumas idosas mostravam-se mais afetuosas que as outras, algumas brincavam com as características das outras, elas elogiavam os presentes, se divertiam, desfilavam no restaurante mostrando os “mimos” que ganharam. Após o término do amigo secreto começamos a nos despedir, com os votos de boas festas e com a promessa de reencontro em março. Elas agradeceram a minha participação, dizendo que eu fazia parte do grupo, aproveitei para agradecer o carinho, acolhimento e a participação nesse estudo, além de confirmar o reencontro em março. (DC 12/12/17)



Figura 7: Almoço de confraternização do Grupo de Reeducação Postural

4.2 Grupo de Ritmos – Professor Serafim

O grupo de ritmos surgiu como alternativa para substituição ao Grupo de Dança' devido à relocação da professora de para outra unidade.

Este Grupo foi constituído há um ano e meio, é composto por 24 (vinte e quatro) alunas, sendo que, 6(seis) alunas são remanescentes do " Grupo de Dança" e as demais integrantes são oriundas de grupos de Ginástica do Parque. As aulas acontecem nas quartas feiras das 14h15min às 15h30min. Nem todas as alunas deste grupo são idosas e, em sua maioria, também participam de outras atividades.

O professor Serafim também ministra aulas de ginástica para a terceira idade onde, dentre outras atividades, ele trabalha as coreografias. Neste ano, o professor montou duas coreografias, uma para o grupo de ritmos (Maracatu) e outra para os grupos da ginástica (Malandro). Nos ensaios gerais as alunas das duas turmas se encontravam para ensaiar a coreografia.

As coreografias são desenvolvidas no segundo semestre de cada ano, visando à participação da Mostra de Talentos e Encontro Anual dos Grupos de Ginástica do Parque, realizado anualmente em novembro e já está na XXII edição. A Mostra de Talentos é um Evento realizado anualmente pela SME, sob a coordenação da área de atuação 'dança' envolvendo os grupos de dança, poesia e música, do Ginásio Tesourinha e de diversas unidades recreativas. Participam também desta mostra grupos de crianças e adolescentes, promovendo uma bela integração entre gerações. Na edição de 2017, a Mostra aconteceu no Teatro Renascença.

Casualmente, as minhas observações começaram concomitante a criação das coreografias, na segunda quinzena de setembro de 2017. Fui apresentada ao grupo pela coordenadora do Parque que retomou minha trajetória como estagiária e pesquisadora.

Senti que fui muito bem aceita neste grupo, por diversos momentos as idosas pediam a minha opinião sobre o desempenho delas nas coreografias, além disso, elogiavam meu desempenho durante as aulas e ficavam admiradas como eu tinha facilidade para “decorar” a coreografia.

Durante o período de observações, participei de duas apresentações do grupo de ritmos, além disso, participei de momentos de descontração entre as

idosas. Dentre esses momentos descontraídos, relato o ensaio extra realizado na AMOVI (Associação dos Moradores da Vila do IAPI), no dia 6/11/17:

Para começar a aula organizamos um grande círculo, onde o professor explicou como iria funcionar o ensaio, tendo em vista que, estes ensaios eram considerados aulas extras, ou seja, em dia e horário diferente do habitual. Por este motivo, uma idosa que cuida da neta nos dias que não tem aula, precisou levar a sua netinha (uma menina de aproximadamente um ano) para o ensaio extra. Enquanto ela dançava a menina era cuidada e mimada pelas outras idosas. Neste ensaio, eu não dancei, fiquei observando os passos, tirando fotos e por fim, auxiliando no feedback das apresentações. Apesar da seriedade e concentração que o momento exigia, as idosas estavam mais alegres, mais sorridentes, mais confiantes e, ao mesmo tempo, ansiosas para o grande espetáculo. Um grupo dançava enquanto o outro observava, ao final da dança fazíamos as nossas considerações. Elas pediram para que eu avaliasse as apresentações, então eu peguei meu bloco de anotações e escrevi 10 (dez) e no final da apresentação mostrei o papel com a nota, elas gritaram e aplaudiram contentes com a minha avaliação. (DC 6/11/17)



Figura 8: Início do Ensaio Extra – Salão da AMOVI (6/11/17)

O ensaio extra era realizado fora do dia e horário habitual, com isso, as idosas precisavam reorganizar suas agendas para não perderem os ensaios. Neste dia, uma idosa levou a sua netinha demonstrando o seu compromisso com o grupo e reafirmando a conquista de seu lazer.

As alunas deste grupo são bem alegres, comunicativas e o grupo apresenta um bom astral. Nesse sentido, relato um fato que aconteceu durante a técnica das entrevistas:

Os bailes da terceira idade da AMOVI acontecem nas quartas à tarde, dia das aulas de ritmos. Neste dia eu havia ido ao Parque para realizar duas entrevistas, após a execução desta técnica fiquei conversando com os professores e coordenadora do Parque, ou seja, não vi a chegada nem a saída das aulas. Quando eu saí da sala multiuso foi possível ouvir a música do baile. A coordenadora do Parque foi me acompanhar até meu carro, nisso avistamos algumas idosas conversando em um círculo e nos aproximamos:

Flávia: Ué gurias o que estão fazendo aí?

Aluna1: Ah professora, estamos decidindo se vamos ou não ao baile.

Flávia: Ah! Coisa boa! Vão, deve ser legal. Tenho curiosidade de ir. Vão gurias, vocês acabaram de sair da aula, estão com o pé que é um leque.

Aluna1: Não professora, elas as duas estavam em aula, mas nós três temos aula agora, por isso não sabemos se matamos aula ou vamos ao baile. [risos]

Aluna2: Nós fomos uma vez, tem que pagar 15 pila, mas ficaram nos olhando atravessado.

Flávia: Olhando atravessado por quê? Quem? Alguma velha invejosa, só pode! [muitos risos]

Caetana: Isso mesmo! Imagina né Flavinha nós chegamos todas faceiras, rindo e dançando e os velhos estavam todos paradinhos sem dançar e as velhas só olhando. Ah pra que?! Fomos lá tiramos eles pra dançar, fizemos a festa. É claro que as mulheres não gostaram.

Aluna3: Ah gurias, mas não podemos ir, estamos de tênis.

Flávia (fiquei com uma cara de quem não estava entendendo nada e falei): Então muito melhor dançar de tênis.

Aluna3 (respondeu espantada): Não professora, existe uma convenção em todos os bailes que nem mulher nem homem podem ir de tênis e eles também não podem usar bermudas.

Flávia: Não sabia. Mas e aí vamos ou não no baile? [riso]

Coordenadora: Querem ir? Eu vou ali e falo com o pessoal que vocês só querem olhar.

Alunas: Não, não vamos não. Vamos para a aula. E vocês gurias vão pra casa, outro dia combinamos de trazer sapato para ir ao baile. Rimos muito, nos despedimos. (DC 14/3/2018)

Mesmo sendo de turmas diferentes, mediante este relato, é possível perceber a integração e bom relacionamento entre as alunas. Como citado anteriormente, existe uma relação de carinho, amizade e respeito entre os frequentadores do Parque. No dia 20/11/17, durante o ensaio extra, as idosas estavam radiantes, agitadas, felizes. As dançarinas do Maracatu combinaram de realizar o ensaio extra com a roupa que seria utilizada no espetáculo, pois estavam com receio que as

saias atrapalhassem o desempenho delas, as idosas que iriam dançar o Malandro não fizeram essa combinação porque a roupa da apresentação delas era com calça.



Figura 9: Ensaio Extra - Salão da AMOVI (20/11/17)

Nas minhas anotações deste ensaio:

Algumas já chegaram com as saias e camisetas, outras trocaram de roupa minutos antes do ensaio. Começamos conversando, fazendo uma rodinha onde o professor retomou a importância da participação, do envolvimento e do cumprimento do horário para saída do ônibus (o professor contratou um ônibus para que pudéssemos ir até o local da apresentação). O rapaz contratado para filmar e fotografar as apresentações também participou desse ensaio. Enquanto algumas idosas foram trocar de roupa, as outras auxiliavam na organização do espaço e posicionamento para o ensaio. O ensaio começou. Elas estavam lindas, sorridentes e conseguiram executar todos os passos no tempo certo. Durante a pausa para água e organização do próximo grupo, a idosa Abigail mostrou uns brincos de crochê que ela produziu, oferecendo às colegas, (são brincos bem grandes, coloridos que ela fez combinando com as roupas utilizadas para o espetáculo). As idosas foram experimentando e escolhendo os seus adereços. O intervalo terminou e fizemos mais um ensaio com cada grupo, e ao final, reforçou o horário de saída do ônibus. (DC 20/11/17)

Auxiliei o professor e as alunas na preparação e concentração para as apresentações. Além disso, também me desloquei para o espetáculo no mesmo ônibus do grupo.

No dia seguinte, dia 21/11/17, era o dia da primeira apresentação deste ano. O Show de Talentos, desenvolvido pela SME, contava com diversas apresentações de dança e de poesia, onde participavam várias Unidades Recreativas, com grupos de todas as faixas etárias.

O espetáculo estava marcado para as 16h, no Teatro Renascença, contudo iríamos realizar um ensaio no palco às 14h, por isso, combinamos de sair às 12h30.



Figura 10: Saída para o espetáculo de dança

Cheguei próximo do meio dia, o ônibus já estava na frente da biblioteca. O professor portava a lista de participantes e o fotógrafo registrava todos os momentos. A recepção foi bem afetuosa. Todo mundo que chegava recebia um abraço e um beijo das colegas e do professor. Algumas já foram arrumadas (cabelo, maquiagem e roupa para a apresentação) outras levaram as roupas em uma sacola. Sentei ao lado da Rosa, que durante o trajeto, me contou que era enfermeira, que tinha trabalhado muito tempo de sua vida e que agora estava aproveitando o que a vida tem para oferecer. Disse que fez curso de acupuntura e que viajou para dois países em função do curso. Também trocamos ideias sobre produtos de beleza, e recebi várias receitas caseiras para cuidar do cabelo e unhas. Ao chegarmos ao Teatro Renascença, nos organizamos para o ensaio no palco, enquanto o professor ensaiava com um grupo eu ficava auxiliando o outro. Ao final das apresentações das idosas, fomos fazer um lanche na cafeteria do teatro e nesse momento conversamos bastante sobre as apresentações. Elas estavam muito contentes com os aplausos e cumprimentos do público, demonstrando o sucesso da apresentação. As idosas estavam visivelmente emocionadas e com a autoestima elevada após as demonstrações de carinho. (DC 21/11/17)



Figura 11: Espetáculo de dança - Teatro Renascença

Nesta imagem, a apresentação está se encaminhando para o seu final onde o grupo do Maracatu entrava em cena para encerrar a coreografia juntamente com o grupo do Malandro, ocasionado assim uma integração entre os dois grupos.

Como citado anteriormente, cada grupo realiza a sua confraternização de final de ano, para este evento, o grupo optou por fazer um “lanche coletivo”, no horário da aula, dia 13/12/17. Para tanto, foi feita uma combinação onde o professor levaria as bebidas e as alunas levariam as comidas.

Cheguei ao Parque e algumas idosas já estavam na sala multiuso organizando a mesa para a confraternização. Como citado anteriormente, elas não fizeram o tradicional amigo secreto e sim optaram em utilizar o valor adquirindo alimentos não perecíveis para doação, sendo assim, na entrada da sala havia uma caixa destinada a estas doações. Aos poucos as idosas foram chegando e ajudando na organização. A confraternização começou com discursos de agradecimento ao professor e as colegas de grupo. Durante estes discursos emocionados e cheios de carinho, as idosas expuseram a importância da participação do grupo. A idosa Celina relatou: “Eu não via a hora de me aposentar para poder fazer as atividades no Parque, eu via as minhas vizinhas vindo e eu tinha que trabalhar, agora estou muito feliz em poder fazer parte do grupo.” Neste momento a coordenadora do Parque entrou na sala para participar da confraternização, ela aproveitou para agradecer a participação do grupo nas atividades e na manutenção do Parque. O professor falou que mesmo diante de todas as dificuldades, as atividades seguem acontecendo por e para elas. A descontração ficou por conta da idosa Henriqueta: “Os discursos estão lindos e verdadeiros, mas está

na hora de atacar aquela mesa ali”. Concordamos com ela e fomos nos deslocando para a mesa. Enquanto comíamos, as idosas perguntavam quem havia feito esse ou aquele prato, quando descobriam se dirigiam até as colegas para trocarem as receitas, além disso, ficavam indicando para os demais presentes os pratos. Neste clima de amizade e companheirismo aproveitamos o momento. Aos poucos as idosas foram recolhendo as coisas da mesa e organizando o espaço para a próxima aula, nos despedimos dando um “até amanhã”, visto que no outro dia seria a festa geral da ginástica. (DC 13/12/17).



Figura 12: Confraternização do Grupo de Ritmos

4.3 Caminhada Orientada – Professor Leônidas

O Programa Lazer & Saúde foi implantado na década de 90, no Parque Alim Pedro e em diversos Parques da cidade como parte integrante dos novos projetos da Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer (SME).

O Programa Lazer & Saúde implantado no Parque Alim Pedro é uma atividade sistemática que acontece de forma individualizada, com orientações sobre saúde e exercícios físicos. Ao iniciar as atividades, os participantes realizam uma anamnese e as informações são inseridas em uma ficha de controle para o devido acompanhamento com a prescrição do trabalho a ser realizado.

A intensidade do trabalho é calculada a partir do percentual da frequência cardíaca máxima e, em casos específicos, da sensação subjetiva de esforço (Escala de Borg). O controle é feito pelo monitoramento da frequência cardíaca após o exercício, comparando-a com a frequência cardíaca prescrita e pela verificação da pressão arterial. Em alguns casos também é verificada a pressão arterial antes do exercício.

Atualmente, o Programa denominado Caminhada Orientada e não possui uma coordenação específica, sendo vinculado a coordenação do local de funcionamento.

No Parque Alim Pedro os frequentadores da Caminhada Orientada são em sua maioria idosos e as atividades com o professor são realizadas nas terças e quintas das 8h às 10h.

Com os participantes da caminhada orientada minha interação foi mais difícil, pois as atividades são individuais e não há um grupo específico. Sendo assim, minha interação ocorria quando os caminhantes paravam na mesa de atendimento, ocasião em que eu era apresentada.

Os idosos que participam apenas da caminhada orientada, não realizam festas de integração, porque como citado anteriormente os integrantes dessa prática não possuem características de um grupo único. Mas é comum ver encontros de caminhantes em situação de grupinhos de bate-papo. Por ocasião dos eventos do Parque é colocado um pedestal com o cartaz do evento e são distribuídos flyer enfatizando para participarem ou repassarem.

Ressalto que o fato de ser um atendimento individualizado, a relação de vínculo e de confiança se dá com o professor e acadêmico que os atendem. A

relação de vínculo com o Parque em nada fica prejudicada, muitos atuam como colaboradores, sinalizando problemas no Parque e sugerindo soluções.



Figura 13: Caminhada Orientada

Cabe salientar o registro realizado na observação do dia 26/9/17 durante a prática da caminhada:

Pude perceber que algumas idosas chegavam juntas para caminhar, após algumas voltas, uma delas sentou-se em um banco e as demais seguiram caminhando, na volta seguinte, quando passaram pelo local onde a idosa estava sentada, uma delas fala: mãe vou dar mais uma volta e depois vamos embora. A idosa faz um sinal que está de acordo. Me aproximei dela e começamos a conversar, ela me contou que costuma vir caminhar com a filha e com suas amigas, mas que ela já não aguenta dar muitas voltas, então se senta para esperar. Ela contou também que às vezes as amigas da filha dela não podem ou não querem vir então elas trazem o cachorro para acompanhar a filha dela quando ela cansar. A filha terminou a caminhada e elas foram embora. Em outra oportunidade, verifiquei exatamente essa cena, as duas caminhando com um labrador e depois a idosa sentada e a filha caminhando com o cachorro.

Nessas minhas idas e vindas ao parque foi possível perceber que passear com os cachorros, naquele espaço, é uma prática de lazer comum de vários moradores da Vila.

No que diz respeito às memórias afetivas e preocupações com o espaço, relato a observação realizada no dia 17/10/17:

Hoje acompanhei algumas idosas durante a prática da caminhada, elas estavam conversando, bem preocupadas, sobre a greve dos professores, eu tentei acalmá-las reforçando que os professores do Parque não tinham aderido a greve e que as atividades estavam normalizadas. Elas sorriram e disseram que gostavam muito de frequentar o Parque e que costumavam ir ao Parque nos finais de semana também. Elas falaram também que frequentavam o Parque quando eram adolescentes e que, agora “depois de velhas” estão retomando essa antiga prática, e que tem vezes que elas ficam mais tempo no Parque do que em casa. Através desta memória afetiva uma idosa contou, emocionada, que tem esses momentos guardados até hoje, porque aquela época era muito boa. Outra idosa relatou que cuida do neto, então vem caminhar bem cedinho enquanto o marido e o neto dormem e aos finais de semana ela vem com a família tomar chimarrão. Durante nossa conversa as idosas também elogiaram a manutenção do Parque.

Dando continuidade as observações, no 24/10/17 realizei a caminhada com o senhor Casemiro, conforme o registro no meu diário de campo:

O senhor Casemiro contou que começou a caminhar no Parque há pouco tempo, que no início conseguia caminhar apenas 30min e agora está caminhando 1h de três a quatro vezes por semana. Com uma expressão de felicidade ele relatou que já diminuiu o seu peso, pois emagreceu 7 kg. Brinquei com ele que queria a receita, ele muito orgulhoso, contou que diminuiu o pão e a massa, [sorridente] disse que essas comidas são muito boas, mas que ele estava ficando doente com triglicérides e colesterol altos. Falou também que sua mãe estava ajudando na dieta, que agora eles só comem “coisas” integrais e que toma mais água, que o médico mandou fazer isso tudo: caminhar, se alimentar melhor e tomar água. [novamente ele sorriu e falou]: “O médico mandou, eu fiz e vi que tá dando certo, então tem que continuar fazendo né”?

No dia 7/11/17, percebi que tinha um senhor, de aspecto jovial, intercalando corrida e caminhada, enquanto ele fazia esta atividade, cumprimentava todos que passavam, dando a impressão de ser bem conhecido pela comunidade. Diante desta minha percepção, resolvi me aproximar dele para conversamos, como descrito no diário de campo:

Percebi que um idoso estava realizando suas práticas de lazer, intercalando corrida e caminhada, esperei ele passar e perguntei se

podia acompanhá-lo, ele deu um sorriso e disse: “se a senhora conseguir, pode vir”. Respondo perguntando quantas voltas ele dá, queria saber se realmente eu ia conseguir acompanhá-lo. Ele prontamente respondeu: “faltam duas voltas”. Então me atrevi a ir junto. Ele começou me mostrando os trechos que iríamos caminhar e os que iríamos correr. Nossa conversa fluiu muito bem, ele é um senhor bastante comunicativo.

Flávia: Há quanto tempo o senhor pratica essas atividades?

Então ele respondeu muito orgulhoso:

Sou cria do IAPI, igual à Elis Regina. Eu venho sempre no Parque, deixo a minha guria na faculdade e venho dar a minha corridinha. Quando tem greve ela não tem aula, ela me acompanha nas atividades aqui. Aos finais de semana venho jogar bola aqui também, já participei de campeonatos e tudo.

Flávia: Nossa! Estou admirada com a sua disposição, parabéns.

Chegou o momento da corridinha, eu sofro para acompanhá-lo, enquanto ele precisa diminuir a intensidade para me acompanhar. Fizemos as duas voltas que faltavam e ele contou que agora ia fazer umas cestas: Obrigada pela companhia professora, sempre que a senhora quiser correr é só vir me acompanhar. Agora eu vou ali dar uma jogadinha de basquete. Nos despedimos, ele foi até o administrativo do Parque solicitar uma bola, depois ficou fazendo vários arremessos com deslocamento.

Esse “jogo de basquete” como o seu Horácio se referiu, aconteceu inúmeras vezes. Durante o período das minhas observações pude vê-lo jogando sozinho, com a filha e com o seu Orlando. Em uma dessas oportunidades, o vi chegando com a filha, enquanto ele foi correr e caminhar e ela ficou jogando basquete sozinha. Depois que seu Horácio terminou sua atividade foi para a quadra e os fizeram vários arremessos, todos com deslocamento, ao final, os dois saíram abraçados.

5. ADESÃO ÀS ATIVIDADES

De acordo com as narrativas dos entrevistados, os idosos aderiram às práticas de lazer pelos mais variados motivos: a prática durante toda a vida, a aposentadoria, o incentivo de amigos ou parentes, a busca por atividades que amenizem os fatores negativos do envelhecimento e recomendação médica. Neste viés, a busca pela manutenção da saúde está subentendida nos discursos dos participantes.

Em um estudo realizado por Ferrari (2002) a autora problematiza a utilização do tempo livre dos idosos com as práticas de lazer. A referida autora acredita que fatores como o estilo de vida, as atividades experimentadas anteriormente juntamente com a preparação para a aposentadoria, podem influenciar no aproveitamento ou não do tempo livre. Sendo assim, as experiências vividas e os comportamentos saudáveis mantidos durante a vida, como a prática de atividades físicas e a alimentação equilibrada, podem ser influenciadores no processo de envelhecimento, ou seja, hábitos saudáveis bem como os fatores sociais, auxiliam na escolha das atividades de lazer.

Neste viés, alguns participantes relataram que se mantiveram ativos nas demais etapas da vida, o que facilitou a adesão às práticas de lazer na velhice, como evidenciado nas falas a seguir:

A idosa Coralina contou que começou a fazer as atividades no Parque há uns 12 anos e explicou os motivos: “Olha, eu sempre gostei, né assim, eu moro aqui perto, a gente precisa fazer algo para se movimentar mais”. (Coralina, participante do grupo de ritmos).

O senhor Ludovico, praticante de caminhada, relatou orgulhoso sobre suas atividades:

Faz tempo que eu venho aqui. Uns 15 anos que eu caminho e corro aqui, venho todos os dias, exceto domingo, porque sábado eu também venho. Eu sempre fiz atividade, desde guri. Quando eu era mais novo eu joguei nos mirim do Inter [muitos risos] sou gremista. Depois eu fui pra Marinha, fiquei 10 anos só na Marinha, porque pedi baixa.

O idoso Horácio, praticante da caminhada, recordou seu envolvimento com as atividades do Parque:

Faço caminhada e corrida aqui no Parque há uns 20 anos. Eu sempre gostei de fazer atividade, desde guri vindo aqui jogar bola. Quando eu era guri tinha uma professora que se chamava Iara e fez uma equipe de atletismo e me chamou, naquela época tinha competição rústica e o Alim Pedro sempre ganhava. E então eu nunca mais parei de correr, hoje em dia eu tenho que caminhar um pouco durante a corrida, não sou mais guri. [risos]

De acordo com os depoimentos acima mencionados, os idosos já realizavam as práticas de lazer, por diferentes motivos, antes da aposentadoria e, nessa nova etapa da vida, intensificaram as atividades. Estes fatores remetem a ideia de Dumazedier (1994), levando em consideração que o autor afirma que as atividades predominantes no tempo livre dos idosos, são praticamente as mesmas que eles costumavam realizar ao longo da vida. Com a chegada da aposentadoria, e com isso, mais tempo disponível, a tendência é aumentar a frequência e intensidade das práticas de lazer.

Durante o seu depoimento, a idosa Caetana (participante das atividades de caminhada, ginástica, ritmos e alongamento), contou sobre a sua duradoura relação com as práticas de lazer:

Eu to há 25 anos caminhando e fazendo ginástica com a mesma turma, comecei porque eu sempre gostei né, de fazer atividade, ginástica, essas coisas assim. Só que eu sempre trabalhei fora e daí quando eu fiquei aposentada, eu já caminhava aqui, porque eu vinha bem cedo e depois ia trabalhar. Aí eu adoro né, tu sabes né Flavinha, que eu adoro essas coisas, eu só aumentei o número de atividades e não faço mais coisas para deixar vaga para os outros, senão eu fazia muito mais. [risos]

Em se tratando de aposentadoria, alguns idosos mencionaram que começaram a participar dos grupos por ter mais tempo livre. De acordo com Dumazedier (2008) as práticas de lazer aumentam à medida que a jornada de trabalho reduz. Além disso, ainda de acordo com o referido autor, muitos idosos almejam a aposentadoria visando dedicar seu tempo não somente para as obrigações domésticas e familiares, mas principalmente para dedicar quase que todo o tempo para as práticas de lazer.

Nessa perspectiva, a idosa Celina (frequentadora dos grupos de ritmos, ginástica, caminhada orientada e pintura) relatou que trabalhou como secretária por 40 anos e que, sempre que possível, vinha caminhar no Parque, porém a

aposentaria foi o marco inicial para a realização das práticas de lazer de forma sistemática:

Comecei porque me aposentei. Entrei pra ginástica e pra pintura. Me aposentei em 31 de dezembro e em março eu já estava aqui. Agora eu participo do grupo de ritmos, de ginástica e de pintura. Nos dias que não tenho nenhuma dessas aulas venho pra cá fazer voluntariado com crochê e com pintura. Venho conversar com as pessoas! [risos]

As afirmações da idosa Celia ratificam o estudo realizador por Buriti (2006), dado que o autor sustenta que em decorrência da aposentadoria, os idosos precisam buscar as práticas de lazer, envolvendo-se nas atividades e nas relações sociais e, com isso, superam as dificuldades inerentes a esta faixa etária, como o isolamento e a solidão.

A idosa Rosa, participante do grupo de ritmos, contou que se preparou para a aposentadoria e que a prática das atividades de lazer estava no seu planejamento:

Comecei a fazer porque eu me aposentei, já era o meu projeto de vida, me aposentar, participar das atividades do Parque, da ginástica, dos passeios, me envolver mesmo e começar a curtir a vida. Por isso, enquanto eu ainda tava trabalhando eu juntei meu dinheirinho, comprei meu canto, depois troquei por algo melhor e agora é só curtidão. [muitos risos].

Este discurso diverge do estudo realizado por Graeff (2002) sobre as representações sociais da aposentadoria. O autor identificou que para alguns idosos a aposentaria é vista como uma forma de descanso, uma recompensa dos anos dedicados ao trabalho.

Além dos fatores acima mencionados, o convite de amigos que já faziam parte dos grupos, também foi citado como motivo de adesão às atividades.

A idosa Célia, participante do grupo de reeducação postural, relatou os motivos que a levaram a iniciar as atividades: “Eu comecei porque uma amiga me recomendou isso aqui, eu precisava disso, tava endurecida já e eu não gosto de ir pra academia”.

A senhora Esmeralda praticante da caminhada orientada e do grupo de ginástica, contou durante a entrevista como começou as atividades no Parque:

Ah eu fazia atividade em outro local, eu nem sabia aqui do Alim Pedro, a gente tava sempre correndo né pra cuidar da casa, do trabalho, do marido e ainda conseguia fazer minha ginástica. Mas era longe, então eu saí daquele lugar e uma amiga me chamou pra vir pra cá, daí eu vim com ela, me inscrevi e fiquei esperando ser chamada.

Como citado anteriormente, existe uma relação de amizade entre os moradores da VILA IAPI. A vizinhança se conhece e o convívio com a comunidade acontece de forma natural. Nesse sentido, a entrevistada Abigail (aluna do grupo de ritmos e pintura) referiu que começou a participar das atividades em função do aumento das amizades e do acolhimento que é proporcionado no Parque Alim Pedro:

Porque que eu comecei? Por amizade, amizade, por companheirismo, atenção, ah... Como é que eu vou te dizer? O acolhimento que as pessoas têm, as colegas, os professores, tudo aqui é muito bom, tu vem buscar uma coisa e recebe muito mais.

Diante deste depoimento percebemos que as expectativas da idosa Abigail em relação à adesão e aos interesses buscados nas atividades foram superados. Seu relato revela também a necessidade de buscar atividades que amenizem os fatores do envelhecimento, novas amizades, novas relações sociais, além do carinho, afeto, valorização e reconhecimento pelo trabalho realizado.

Neste sentido, de acordo com Gunther (2009) as relações sociais propiciam trocas de informações, de apoio e de afeto. Essas interações sociais são fundamentais para o público idoso uma vez que auxiliam no enfrentamento dos fatores negativos do processo de envelhecimento como o isolamento e depressão.

A fala da idosa Filomena, aluna do grupo de ritmos, vem ao encontro desta afirmação, tendo em vista que a mesma relatou que aderiu às práticas de lazer em função das companhias e amizades: “Eu comecei porque eu gosto de ter bastante companhia, eu acho isso aqui um convívio muito bom”.

Nesse sentido, quando questionada sobre seus motivos para ingressar no grupo a aluna Rosa (ritmos) relatou que o Parque Alim Pedro é um local propício para fazer amizades e estabelecer relações:

Me motiva assim oh, eu não consigo ficar o tempo todo dentro de casa sozinha né, eu já tenho uma gatinha que tá há mais de um ano

comigo, eu saio, eu viajo. Mas eu preciso falar com as pessoas, então há uma troca de experiências, uma amizade mesmo.

Diante deste enfrentamento dos fatores negativos da velhice e buscando amenizar o processo de perda da mobilidade articular, que as idosas Hortência e Glória (ambas participantes do grupo de ritmos) e a senhora Quitéria (participante do grupo de reeducação postural), expuseram os motivos que as levaram a aderir às atividades: “Comecei as atividades porque eu acho que é bom, a gente tá ficando, aliás, é velha e precisa se mexer para não enferrujar”.(HORTÊNCIA, ALUNA DO GRUPO DE RITMOS).

Comecei a fazer porque eu estou envelhecendo, faz uns oito anos que minha tia me convidou pra vir e eu aceitei. [...] Eu nunca fiz nada [risos] e olha que meus irmãos são professores de educação física e sempre me disseram pra fazer isso ou aquilo [risos]. (GLÓRIA, ALUNA DO GRUPO DE RITMOS).

Comecei a fazer porque eu tava muito parada, muito enferrujada, cheia de dor, antes de vir pra cá eu já tinha feito, mas não levava a sério era daquele jeito que não encarava muito, até porque eu era mais nova e daí parei. Mas depois tive que colocar uma prótese de quadril e daí voltei de novo e agora faço direitinho, a velha aqui agora se cuida. Antes tarde do que nunca. [risos](QUITÉRIA, PARTICIPANTE DO GRUPO DE REEDUCAÇÃO POSTURAL).

Outros idosos pesquisados apontaram que iniciaram as atividades por recomendação médica. Eles afirmaram que após a realização das consultas, os profissionais indicaram a prática de exercícios físicos como forma de prevenção de doenças cardiovasculares. Estes dados são coerentes com o estudo realizado por Freitas et al. (2007) onde as autoras verificaram que a recomendação médica e a influência de amigos e parentes foram relevantes para a adesão nas atividades.

Diante desta realidade, alguns idosos buscaram as práticas de lazer oferecidas no Parque Alim Pedro com o intuito de melhorar as condições de saúde, como evidenciado nos depoimentos dos idosos Casemiro e Oleandro, ambos praticantes de caminhada orientada e da senhora Henriqueta, participante da caminhada orientada e do grupo de ritmos:

Comecei a fazer por recomendação médica, eu tava pressão alta, gordura no fígado, triglicérideo alto e tu te apaixona pelo meu triglicérideo agora. Aí a barriga diminuiu, eu perdi uns quilos e já

baixou. Mas também, eu venho todo o santo dia. E a minha mãe também me ajuda bastante a cuidar da alimentação, porque eu sou solteiro e ainda moro com ela. (CASEMIRO, PRATICANTE DE CAMINHADA ORIENTADA).

Faço caminhada aqui desde 2000, são 18 anos, venho todos os dias pela manhã, quando São Pedro ajuda, e caminho 40min. Eu tinha pressão alta e enfartei. Daí, comecei por orientação médica, mas também por comentários que a gente vê na imprensa tanto escrita como falada que o exercício é ótimo para saúde, daí a gente controla a pressão, conversa com as pessoas da comunidade e isso tudo faz bem.(OLEANDRO, PRATICANTE DE CAMINHADA ORIENTADA).

Eu comecei porque meu médico mandou, eu tive osteoporose e meu colesterol tava sempre muito alto e aí eu tava sempre tomando remédio. Mas agora eu tô boa, eu não tomo mais nada. Eu me curei fazendo as atividades aqui, porque o remédio que o doutor deu para a osteoporose não adiantou nada! O que me curou mesmo foi às atividades, isso aqui é muito bom não paro por nada. [riso](HENRIQUETA, PARTICIPANTE DA CAMINHADA ORIENTADA E DO GRUPO DE RITMOS).

Nestas narrativas ficou explícito a importância das práticas de lazer para o bem-estar geral, manutenção e melhorias na saúde, tendo em vista que, após a adesão das atividades perceberam melhoras significativas no combate as doenças decorrentes do sedentarismo e na redução do consumo de medicamentos. Conforme mencionado por estes entrevistados, à orientação médica foi o principal fator para a adesão das atividades. Por esta razão, no tópico a seguir abordarei as questões referentes à permanência das atividades, onde serão evidenciadas as melhorias e cuidados com a saúde.

6. OS CUIDADOS COM A SAÚDE

Durante minha imersão na realidade estudada, pude constatar que os fatores influenciadores da permanência dos idosos nas práticas de lazer desenvolvidas no Parque Alim Pedro variam entre os benefícios para a saúde, a possibilidade de conhecer novas pessoas, de formar amizades, do convívio social, da criação de vínculos e o sentimento de pertencimento. Ao avaliar todos esses aspectos mencionados, as relações entre a presença nos grupos com a busca da saúde ficou muito evidente. Por esta razão, abordarei este tema, de forma mais aprofundada, neste tópico onde serão evidenciadas as relações das práticas de lazer com a saúde.

Conforme já referido, alguns idosos participantes das práticas de lazer do Parque Alim Pedro explicitaram que aderiram as atividades visando manter a saúde, prevenir e amenizar os problemas decorrentes do envelhecimento ou por recomendação médica e com a prática perceberam os benefícios na saúde biológica e bem-estar geral, garantindo assim a permanência nas atividades.

Quando questionados sobre os motivos da continuidade nas práticas de lazer e sobre possíveis mudanças na saúde após o início das atividades, os idosos relataram que a manutenção e melhoria da saúde, que o gostar da prática, juntamente a importância e a necessidade de movimentar o corpo, são motivos para a continuidade nas atividades.

No entanto, os relatos de alguns participantes desta pesquisa aproximam-se da concepção de saúde como ausência de doenças. Para a idosa Célia, aluna do grupo de reeducação postural, a doença foi associada à dependência emocional ou física:

Eu sinto necessidade disso, principalmente agora. Eu percebi que eu fiquei parada dentro de casa e meu cortisol foi a 300. Nível de estresse lá em cima! Fiquei sem vim uns dias e eu detonei minha tireoide, acho que no emocional de ficar sentada eu detonei minha saúde. Acho que o corpo sentiu a necessidade de se espichar, eu sinto falta disso e a minha saúde pede. Tá viciante!

Nesta perspectiva, no dia 10/10/17 fui ao Parque para investigar a caminhada orientada Acompanhei o senhor Ludovico que relacionou a prática da caminhada e da corrida como sua medicação, conforme registro no meu diário:

Vi um senhor caminhando/correndo e perguntei se podia acompanhá-lo, ele brincou que sim, desde que eu soubesse correr. Rimos e começamos a atividade juntos. Seu Ludovico começou a me contar um pouco sobre suas atividades, disse que vem diariamente no Parque e que encerra a caminhada/corrída fazendo barra e abdominal. Ele contou que vem aos finais de semana jogar futebol e que se sente muito mais disposto, mais motivado, mais vivo após a realização das atividades. Ele disse que essas “coisinhas” que ele faz no Alim Pedro fazem muito bem pra saúde dele, que ele não tem nenhuma doença: “Professora eu não tenho nenhuma doença, não tomo nada de remédio, isso aqui é o meu remédio!” (DC 10/10/17)

Este discurso evidencia que a realização das práticas de lazer, para o senhor Ludovico, possui um efeito terapêutico, tendo em vista que ele comparou, mesmo que de forma simbólica, a caminhada e corrida como as suas medicações. Para estes idosos a saúde está intimamente ligada à autonomia, independência e a preservação da sua capacidade funcional. As idosas Geraldina (participante do grupo de ritmos), Henriqueta (aluna da caminhada e do grupo de ritmos) e a idosa Jandira (aluna do grupo de reeducação postural) manifestaram esse ponto de vista:

Antes dói aqui, dói ali, a partir que eu comecei a fazer as aulas mudou tudo. Tanto é que eu não sinto mais dor, que a minha pressão tá boa e eu não tomo remédio pra nada. (GERALDINA)

Eu sempre me exercitei. Eu adoro, adoro, adoro me exercitar! E se tivesse esporte radical aqui eu faria também, porque eu gosto demais! Eu amo fazer exercícios. Meu corpo pede, meu corpo pede sabe porquê? Eu tenho fibromialgia, então se eu não saio, se eu não me exercito me dá muita dor no corpo. Meu corpo já pede. Eu era depressiva, tive uma depressão muito feia. Mas depois comecei a me tratar, sair pra rua e agora não tenho mais nada, coisa nenhuma [risos]. (HENRIQUETA)

Eu cuidei muito tempo da mãe, muito tempo! Eu fazia muita força com os braços para poder levantar ela, ou eu ajudava ou ela ficava entevada na cama. Fiquei sem conseguir levantar os braços de tanto que doía, doía muito! Daí eu comecei a ginástica aqui e fiquei boa, não dói mais nada. Já consigo levantar bem alto os braços [nesse momento ela levantou os braços para me mostrar]. (JANDIRA)

A senhora Quitéria, aluna do grupo de reeducação postural, também expôs os benefícios percebidos após o início das práticas de lazer:

Se eu tivesse em casa eu tava entrevada, eu tenho prótese de quadril. Aqui só me trouxe benefício... em tudo, a cabeça arejada, tu não fica só naquela coisinha assim, mesmo que não seja grandes papos, mas sempre tem vida né, vida. Eu gosto disso e se eu não tivesse aqui ia tá atirada encima de uma cama.

De acordo com as falas destas idosas, é possível perceber que elas relacionam o consumo de medicamentos e a ausência de doenças às práticas de lazer. Neste viés, as senhoras Rosália (aluna do grupo de reeducação postural) e Dulce (aluna reeducação postural e praticante da caminhada) expressaram suas percepções acerca das práticas de lazer e a ausência de doenças:

Eu acho que não deveria existir pessoa que não fizesse ginástica, não devia existir. Porque todas as pessoas deveriam fazer, assim eu penso. Porque esses dois anos aí que eu fiquei fora por causa da cirurgia, mesmo fazendo com as fisioterapias, com tudo, meu Deus como eu tive dor, dor em tudo. (ROSÁLIA).

Eu tive câncer de mama, e aí depois que eu fiz todo tratamento eu comecei a ter incontinência urinária e o professor reforça essa parte muscular, explica tudo como a gente deve fazer. Então na questão de saúde, nossa! Não tenho mais nenhum problema. (DULCE)

No entanto, para alguns idosos a preocupação com a saúde física não diz respeito apenas à saúde biológica, abrange também a estética, como evidenciado na observação da caminhada orientada no dia 3/10/17:

Percebi que a movimentação na mesa de aferição da pressão arterial estava maior que o de costume, então resolvi me deslocar até lá. Enquanto as idosas aguardavam na fila para aferir a pressão, elas conversavam sobre “receitas caseiras” para melhorar a saúde, me aproximei brincando que também queria saber essas receitas, elas prontamente me contaram que tomam água morna com limão em jejum, todas as manhãs, perguntei qual era a função deste preparo e elas contaram: “Ah professora, é bom pra tudo. Limpa o sangue, não deixa pegar gripe, melhora a pele, as unhas e ainda ajuda a emagrecer”. (DC 3/10/17)

Essas conversas sobre “receitas caseiras” são recorrentes entre os grupos de idosas, não foram poucas as vezes que conversei e aprendi técnicas caseiras para cuidar do cabelo, para o fortalecimento das unhas, para diminuir as olheiras, enfim, diversas receitas são trocadas nessas rodas de conversa.

Durante as minhas observações, no dia 7/11/17 acompanhei um casal de idosos na realização da caminhada. Eles me relataram sobre os seus cuidados com a saúde e as preocupações, de dona Afonsina, com a estética:

Hoje acompanhei o seu Alfredo e a dona Afonsina, começamos conversando sobre a frequência que eles realizam as atividades, eles me contaram que se movimentam diariamente e que cuidam da alimentação e da saúde. Perguntei como eles faziam isso e a senhora Afonsina respondeu sorridente: “Ué Flávia comemos bastante frutas e verduras e nada de fritura e muito menos carne gorda. Caminhamos todos os dias, menos domingo, agora nossos exames estão muito bons que até o doutor deu os parabéns”. Seguimos conversando e perguntei se eles sempre se cuidaram e ela respondeu que antes de ficarem velhos eles comiam fritura e carne gorda, mas que ela sempre se preocupou com a estética e que fez suas “puxadinhas” aqui e ali (nesse momento rimos muito) o seu Alfredo, que até então havia falado pouco, nos interrompeu dizendo: “Puxadinhas? Menina, ela é toda puxada”. Entre os sorrisos, ela terminou falando que sempre se cuidaram, sempre fizeram exercícios, mas que depois de velhos que começaram a cuidar mais da alimentação e da saúde. Terminamos nossa caminhada e fui com eles até a mesa de atendimento para que eles aferissem a pressão arterial, que por sinal estava ótima. Quando nos despedimos eles brincaram: “Viu só professora? Estamos ótimos”. (DC 7/11/17)

No que tange à manutenção da saúde, os participantes da caminhada orientada, senhor Casemiro e senhor Gregório, responderam os motivos que os fazem continuar realizando as atividades, verbalizando suas preocupações:

Agora eu continuo pra manter, porque senão aumenta, se eu relaxo eu engordo, eu paro uma semana de caminha e já aumento um quilo, dois. E tudo na barriga né [risos]. Tem horas que o cara fica ali oh, principalmente se tá chovendo, tu tá naquela agonia, quando tu fica um dia ou dois sem vim, tu sente aquela falta de vir, de manter o ritmo e perder a barriguinha, porque o doutor disse que gordura na barriga não é bom pra saúde. (CASEMIRO)

Tu vai ficando muito trancado, a idade vai te trancando, então tem que melhorar, esse é o meu objetivo. Durante as férias eu fui para a praia e relaxei um pouco, não caminhei e tu sente que piora a coisa. Não dá pra parar, a necessidade é muito grande da gente se movimentar. (GREGÓRIO)

A senhora Herondina, participante do grupo de ritmos e da caminhada orientada, expôs sua preocupação na manutenção da saúde:

Eu trabalho com psicologia e sempre foi dito que caminhada é bom para a saúde, eu acho que é mesmo. A gente tem que se preocupar em manter a saúde, não é porque estamos velhos que não vamos nos cuidar. Se eu não vier aqui fazer minhas aulas eu vou me movimentar quando? Eu sou religiosa, não saio muito de casa, então a caminhada e a aula é quando eu me movimento.

No dia 28/9/17 participei da aula de reeducação postural onde o professor Irineu realizou um teste de aptidão física, conforme relato do meu diário de campo:

O professor Irineu chegou à sala multiuso brincando com as idosas, ele perguntou se elas estavam prontas para fazer aquele teste legal de sentar e levantar da cadeira. Foi um murmurinho e tanto, enquanto umas diziam que só pensar as pernas já começavam a doer, outras brincavam que estavam se sentindo mal. O professor solicitou que pegássemos as cadeiras para a realização do teste de aptidão física, onde as idosas deveriam sentar e levantar da cadeira durante 30 segundos. Durante toda a realização do teste o professor incentivava as idosas e reforçava que elas podiam treinar em casa, que todo mundo tem cadeira. Para iniciar o Teste verificamos a frequência cardíaca, ao sinal do professor o teste começou, ele solicitou para que contássemos quantas vezes conseguíamos sentar e levantar, cada idosa realizou o teste no seu ritmo, ao final fizemos a verificação dos batimentos cardíacos novamente. O professor perguntou quantas vezes cada uma conseguiu fazer o teste, ao mesmo tempo em que íamos falando sobre o nosso desempenho, íamos rindo e brincando com os resultados obtidos. O professor parabenizou o grupo e lembrou que elas haviam evoluído, tendo em vista que, no início do ano, o resultado havia sido mais baixo. (DC 28/9/17)

Na semana seguinte, mais precisamente no dia 3/10/17, o professor Irineu realizou o teste de Par-Q⁹ (questionário de prontidão para a atividade física), conforme relato no diário de campo:

Cheguei ao Parque próximo das 14h, as idosas já estavam sentadas no “ponto de encontro”, elas estavam conversando sobre um teste que o professor iria fazer. Perguntei se elas sabiam que teste era e elas contaram que eram várias perguntas sobre a saúde e que fazem todo o ano. Quando o professor chegou, fomos entrando na sala, elas já começaram a pegar cadeiras e organizar um círculo. O professor reforçou a importância do teste e, ao mesmo tempo em que ia lendo as questões, ia explicando cada uma delas. As idosas mais ativas concluíram o teste primeiro e foram auxiliar as outras colegas que estavam com mais dificuldade. Ao final do teste o professor agradeceu a participação de todas, aos poucos as idosas foram se despedindo e saindo da sala. (DC 3/10/17)

⁹ O referido teste aliado ao atestado médico e a anamnese fazem parte do protocolo utilizado pelos professores do Parque como medida de preventiva para a prática das atividades.

O senhor Ludovico, praticante de caminhada, relatou orgulhoso sobre suas atividades:

Então assim tô sempre me mexendo. Comecei a correr porque eu achei estressante ficar só caminhando [risos] então eu faço assim: Alongo em casa e já venho correndo, daí dou uma volta caminhando e uma volta correndo, as vezes eu faço duas correndo e uma caminhando, faço 5km depois eu vejo a pressão ali com o professor minha pressão é de guri [risos].

Orlando, participante da caminhada orientada, expôs o que a prática da atividade significa para ele:

Eu acho que atividade física pra mim é que nem uma cachaça... viciante é. Não tem, não tem como tu largar. Eu paro, as vezes se eu parar, dois dias sem vim aqui, eu sinto que falta algo dentro de mim, entendeu? eu tenho que queimar caloria, eu tenho que me movimentar, fazer alguma coisa, eu não sei ficar parado.

Mediante as afirmativas destes entrevistados foi possível constatar que eles relacionam as práticas de lazer com as notórias melhorias na saúde física e mental, aliada aos benefícios estéticos e por consequência a melhora na autoestima.

Diante do que foi exposto, cabe salientar que, no universo do público idoso, a ausência de doenças é um privilégio de poucos, mas a sensação de bem-estar pode ser atingida por muitos, independentemente das patologias, uma vez que, os aspectos relativos à capacidade funcional, ou seja, a habilidade de executar tarefas cotidianas, necessárias para uma vida independente e autônoma seja preservada como evidenciado a seguir.

7. AUTONOMIA E INDEPENDÊNCIA

Alguns idosos associaram o lazer com as melhorias na saúde de diversas formas. Um dos pontos presentes nos discursos foi à relação da saúde como ausência de doenças e neste caso, a saúde foi associada à independência e a autonomia para desenvolver atividades da vida diária, bem como à ausência das dores musculares. No entanto, é sabido que algumas limitações surgem concomitantes ao envelhecimento. Nessa fase da vida a vitalidade e a mobilidade já não são mais as mesmas. Um dos fatores negativos do processo de envelhecimento é a perda de massa óssea, fato que propicia o risco de quedas. Visando amenizar esses fatores e, com isso, possibilitar mais independência e autonomia aos idosos que o professor Irineu expôs sua percepção sobre a evolução das idosas participantes do seu grupo:

Eu vou te dar resultado de avaliação: eu tive uma aluna muito alta que chegou pra mim no meu primeiro ano aqui, ou seja, há 14 anos, uma pessoa longilínea com grandes dificuldades de flexibilidade e como eu trabalho muito flexibilidade quando eu fazia movimentos de tronco sobre pernas ela me dizia: professor eu não vou, eu nunca vou chegar no meu pé. Fizemos uma bateria de testes e fizemos o resultado de como estava essa distância de ponta de mão e ponta de pés, partindo da flexão de tronco sobre as pernas. Um ano depois essa aluna estava chegando na ponta dos pés. E hoje essa aluna envelheceu, ou seja, ela fez um ciclo natural do ser humano que é o das perdas, eu sou contra esse discurso de melhor idade, não tem nada de melhor idade no ponto de vista físico. Nós temos perdas, nossa visão piora, nossa audição piora, a nossa estrutura óssea muscular se degrada, nossos órgãos vitais se degradam e a gente luta contra. Mas, como já te falei e tu mesma pudeste ver nas minhas aulas, nós trabalhamos equilíbrio, nós fazemos trabalho de força e de coordenação e isso auxilia a estancar determinadas degradações. Nós fizemos avaliações para analisar esse processo, mas o bacana é que as famílias comentam que diminuíram as quedas da mãe, a mãe antes caia muito, quando eu via a mãe tinha caído e hoje ela não cai mais. Claro ela está mais forte, a função motora está melhor, existe uma metodologia bem programada e bem trabalhada para isso. (PROFESSOR IRINEU)

Refletindo sobre a narrativa do professor Irineu percebe-se que, diante das perdas ocorridas durante o processo do envelhecimento, algumas atividades consideradas triviais aos poucos vão se tornando mais difíceis de ser realizadas. Como contrapartida a esse declínio, as práticas de lazer auxiliam na manutenção da

capacidade funcional, evitando ou postergando essas limitações, conseqüentemente garantindo a independência e a autonomia dos idosos.

Segundo o estudo realizado por Caporicci, e Neto (2011) o conceito de saúde do idoso deveria ser estabelecido de acordo com a sua capacidade funcional, englobando os aspectos relativos à autonomia e a independência, ou seja, a capacidade do idoso em realizar as tarefas da vida diária.

Nesse sentido, o estudo realizado por Rizzolli e Surdi (2010) pontua melhoras na saúde física dos idosos, visto que as mudanças atingem, principalmente, as questões referentes à autonomia e independência para a realização dos afazeres domésticos.

Por esta via, o senhor Orlando destacou as perceptíveis diferenças durante o período que pratica de forma sistemática as atividades com o período que precisou ficar de repouso, sem fazer atividade:

Ah eu faço atividade há trezentos anos, desde guri. Andei parando uma época, mas voltei de volta. Apareceu dor no joelho, tudo. Voltei a fazer as atividades e hoje não tenho mais nada, não sinto nada no joelho e o médico queria operar e hoje eu não tenho mais nada. Não sinto mais nada. Tô fazendo diariamente caminhada, se eu não consigo caminhar eu venho jogar bola, ou vou andar de bicicleta no pátio do Carrefour que é mais seguro, o importante é não ficar parado.

De acordo com Goyáz (2003) é possível identificar benefícios no âmbito social e biológico nos idosos que participam das práticas de lazer. A autora considera que o lazer é de suma importância para a manutenção da capacidade de reação, concentração e coordenação, auxiliando assim a saúde física e mental.

As idosas Filomena e Glória (ambas alunas do grupo de ritmos) corroboram com as ideias da autora como evidenciado a seguir:

Nas férias eu senti que fiquei mais dura, eu senti muita falta, eu gosto das aulas. Hoje eu tenho mais equilíbrio, e... por exemplo, antigamente eu caia muito, agora não caio mais, eu sinto assim que agora eu tenho mais facilidade pra fazer as coisas. (FILOMENA)

O lance do fazer o exercício né, de me organizar, e também eu vejo assim que o lance da dança eu melhorei bastante a ouvir a música e saber quando eu tenho que mudar o passo, me ajudaram a ter mais atenção, mais coordenação e muito mais disposição. E isso eu acho bom porque a cabeça não vai parando. Eu preciso fazer algo por mim. O corpo vai sentindo né, mudou o tempo e eu não vim um dia,

bah! Mas o corpo sentiu, senti uma dor no corpo, que horror! Então assim, eu preciso vir, se hoje tem dança, daí eu me organizo rapidinho e venho, preciso fazer algo por mim. (GLÓRIA)

O relato do professor Serafin vem ao encontro das percepções destas idosas:

Eu procuro trabalhar muito diversificado, tu deves ter percebido que o meu trabalho não se limita a parte muscular, mas que abrange a área cognitiva e mental, eu também trabalho bastante à coordenação e equilíbrio. E elas percebem isso, pois após o período de férias as minhas alunas comentaram que sentiram falta das atividades, que sentiram dores, sejam elas articulares ou musculares. Mas agora que elas já retomaram o ritmo, relataram que estão se sentindo melhores, mais funcionais, mais autônomas.

Os demais professores foram questionados sobre possível evolução física ou mental nos idosos após o início das práticas de lazer. O professor Irineu também evidenciou esses benefícios em suas alunas:

Primeiro, existe uma metodologia sobre o que precisa melhorar no ponto de vista físico, essas alunas passam por um trabalho de circuito, elas controlam frequência cardíaca, elas controlam pressão arterial e elas testam, no início e final de ano, como é que está a capacidade delas de levantarem de uma cadeira, é um teste, é um protocolo e tudo isso é anotado. Quantas vezes em 30 segundos tu te levanta e te sentas em uma cadeira sem o uso das mãos. Então a aluna A no início do ano fazia 5 vezes e no final do ano consegue fazer 12 vezes. A aluna não conseguia fazer, porque caía sentada e não conseguia levantar e ao final do ano consegue fazer 5 vezes, isso é progresso. Segundo, sobre a questão mental, vou te dar um exemplo: o circuito se baseia em memória, nós temos aqui 6 exercícios e os exercícios são estes, tá gurias? E vamos lá, começou o circuito. Elas são cobradas e a aula muitas vezes é parada para dizer aonde é que tá o teu foco? E elas respondem: é mesmo professor eu tava distraída. Posso te falar também que tinham algumas alunas que chegavam pra aula, extremamente dispersivas e eu precisava chamar a atenção. Bom, vou citar o Joseph Pilates: A mente aqui, não é só o corpo, a mente trazida para o momento da execução do movimento. Isso é consciência corporal, quando elas são chamadas a isso, são postas a se dar conta que elas precisam estar com a cabeça aqui e, elas melhoram sua atenção.

Diante das narrativas dos idosos, professores e das observações realizadas foi possível constatar que as práticas de lazer, realizadas com o público idoso, auxiliam no desenvolvimento da autonomia e da independência, tendo em vista que o que está em jogo na velhice é a possibilidade dos mesmos serem capazes de

realizar atividades da vida diária ao mesmo tempo em que participam das atividades de lazer, de convivência e de sociabilidade, proporcionando assim a sensação de bem-estar e de pertencimento.

8. O BEM-ESTAR E AS PRÁTICAS DE LAZER

Os idosos também relacionaram a saúde com o sentimento de bem-estar proporcionado pelas atividades desenvolvidas, pelas amizades estabelecidas, pelo convívio e pela beleza natural do Parque Alim Pedro.

Na década de 1940 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como: "saúde é o completo bem-estar físico, mental e social e não a simples ausência de doença ou enfermidade". Essa correlação da saúde ao estado emocional dos indivíduos recebeu inúmeras críticas por depender do conceito subjetivo de bem-estar, levando em consideração que as pessoas não permanecem constantemente em "completo estado de bem-estar". De acordo com Batistella (2007) essa concepção se manifesta como um conceito inatingível:

Por um lado, foi apontado o seu caráter utópico, inalcançável. A expressão 'completo estado', além de indicar uma concepção pouco dinâmica do processo – uma vez que as pessoas não permanecem constantemente em estado de bem-estar –, revela uma idealização do conceito que, tornado inatingível, não pode ser usado como meta pelos serviços de saúde. Por outro lado, afirma-se a sua carência de objetividade: fundado em uma noção subjetiva de 'bem-estar', implicaria a impossibilidade de medir o nível de saúde de uma população. (BATISTELLA, 2007, p. 57,58)

Outra crítica sobre esse conceito foi realizada por Dejours (1986), ao afirmar que este estado de "completo bem-estar" é uma ilusão. É necessário considerar que fatores como estilo de vida, atividades sociais, condições de trabalho, prática de lazer, dentre outros, podem afetar de forma negativa ou positiva a saúde das pessoas. Neste sentido, os estudos realizados por Ferreira e Barham (2011) e por Areosa (2012) apontam que as práticas de lazer e os comprometimentos sociais tornam o idoso mais ativo, auxiliando na sensação de bem-estar, deixando a vida mais saudável e prazerosa.

Nesse viés, o senhor Horácio (participante da caminhada orientada) manifestou que as práticas de lazer proporcionam um sentimento de bem-estar e de prazer:

O negócio é se movimentar. Eu corro de manhã, e a tarde vou para a academia, faço umas duas horas de academia e depois venho aqui dar mais uma corridinha no final ainda, é vício. É prazeroso, é gratificante, é prazeroso. Com a idade que a gente tá a gente tem

que achar uma maneira de se sentir feliz e eu me sinto feliz correndo, fazendo minha ginástica, minha atividade todos os dias, e jogo o meu basquete também, eu sempre jogo basquete.

Nessa perspectiva, as alunas Rosa (participante do grupo de ritmos), a idosa Herondina (participante das atividades de ritmos e de caminhada orientada) e o senhor Ludovico (praticante de caminhada orientada e corrida) corroboram com essa percepção:

A atividade aqui, pra mim ela é essencial no momento assim que eu além de eu mexer o meu físico, eu trabalho com a minha mente também, eu interajo física, emocional, psicologicamente com as pessoas que estão na minha volta e a gente não pode ficar parada né?! (ROSA)

Eu trabalho com a espiritualidade também, não é só corpo, a pessoa é integral. Vir aqui ver essas árvores floridas, eu sempre brinco que isso faz muito bem, que eles precisam cobrar ingresso pra vir aqui (risos) essa energia me alimenta, eu me sinto bem. (HENRONDINA)

Isso aqui faz bem pra tudo, pra não engordar, apesar de que eu não tenho um biotipo de engordar. Minha mãe tem mais de noventa anos e se bater um vento ela voa [risos]. Mas isso aqui não faz bem só pro corpo, faz bem pra cabeça também, se tu passa uma semana sem vim tu já acha que tá faltando alguma coisa. Se eu tiver que viajar pra visitar os parentes da mulher eu corro lá também, eu não fico sem fazer só porque to viajando. (LUDOVICO)

A idosa Afonsina, praticante da caminhada orientada, expõe esta mesma percepção quando relata a sensação de bem-estar proporcionada pela prática realizada em um ambiente cercado de belezas naturais:

Olha isso, olha essas árvores! Olha essas flores! Isso aqui faz muito bem pra mente, tu sai do ambiente fechado da tua casa e vem pra cá e te depara com essa maravilha, esse lugar que é lindo e tu ainda conversa com as pessoas, tu troca ideia, faz amigos e tu te sente muito bem, tudo isso é muito bom pra nossa mente. Se eu não venho um dia porque choveu, no dia eu não sinto falta, mas depois se chove uns dois, três dias e não posso vir, o corpo sente o corpo dói. Barbaridade! E a gente sente e o corpo também sente, o corpo tá pedindo, tá pedindo e começa a doer aqui, doer ali, ai é horrível! daí caminha e passa tudo. (AFONSINA)



Figura 14: Belezas Naturais do Parque Alim Pedro – Ipês Floridos

O Parque Alim Pedro tem uma beleza natural ímpar e nas diversas estações do ano é contemplada com a floração das paineiras, seguida pelos ipês e após pelos jacarandás e flamboyant. Este contato direto com a natureza é uma das formas que os idosos encontraram para praticar atividades físicas e de lazer, e com isso, ampliam a sensação de bem-estar. Estas falas mostram que, para estes idosos, o lazer está intimamente relacionado à noção de bem-estar e, de certa forma, auxiliando na manutenção da saúde.

Em relação ao sentimento de bem-estar, o senhor Aurélio (praticante de caminhada orientada com a sua esposa, há 18 anos) descreveu a importância desta atividade para o casal:

A gente adotou como uma religião vem todos os dias, ainda mais que a gente só tem uma chance na vida não tem duas né? É muito bom, a gente se sente bem e faz novas amizades. A gente tomou um UP como se diz, então quando a gente vem caminhar aqui, a gente tá realizado. O dia que a gente não pode vir à gente fica até angustiado.

Nestes casos, as práticas de lazer proporcionam além dos benefícios fisiológicos e físicos, maior sociabilidade, e com isso, afastam possíveis agravos psicológicos.

Já a idosa Coralina, aluna do grupo de ritmos, relatou seu entusiasmo para a realização das práticas de lazer:

Ah! Eu gosto muito, eu tenho hoje muita saúde, me sinto melhor, muito melhor, mas não dá pra parar né? Esses dois meses parada em casa foi brabo, senti dor em tudo e deve ser pela falta da atividade, né? Acho que não deveria parar tanto tempo assim. [risos]

A idosa Dulce (participante da reeducação postural e da caminhada) também compartilha deste sentimento:

Eu me sinto muito bem, a minha cabeça tá cada vez melhor. Aqui a gente relaxa eu saio com outra cabeça, tu te diverte um monte, então é a parte relaxante. E outra que tu tem que te concentrar para que tu possa fazer tudo o que tu tens que fazer.

Diante das narrativas destes idosos as práticas de lazer desenvolvidas no Parque, aliadas ao convívio social que estes momentos proporcionam, desencadeiam um sentimento de bem-estar físico, mental e social. Essa associação das práticas de lazer com a saúde e bem-estar é essencial para a manutenção das atividades.

Um fator importante observado na pesquisa realizada por Rizzolli e Surdi (2010) está relacionado com o aumento das amizades e na busca de relações de sociabilidade. Os idosos relataram que se sentiam muito sozinhos em casa e, por esse motivo, começaram a participar das atividades em grupo.

Como já mencionado, a velhice é marcada por inúmeras perdas, sejam físicas, cognitivas, familiares, laborais ou sociais, levando-os muitas vezes ao isolamento e a depressão. Portanto, agregar as atividades de lazer à sociabilidade torna-se um fator importante nesta fase da vida. Neste viés, uma pesquisa realizada por Leite, Cappellari e Sonego (2002), objetivou conhecer as razões que levam os idosos a frequentarem os grupos de convivência. As autoras concluíram que o grupo de convivência é considerado um espaço social no qual se realizam atividades, onde as pessoas conversam, dançam, brincam e fortalecem laços. Assim sendo, as práticas de lazer desenvolvidas em grupos, proporcionam ao público idoso um maior convívio social. Com isto, é possível diminuir os sentimentos de angústia e solidão, amenizando assim alguns problemas de saúde decorrentes do envelhecimento.

Sobre esta convivência, relato o registro realizado no dia 14/10/17, na aula de ritmos:

Estávamos, como de costume, reunidas na frente da sala aguardando o início da aula, o professor abriu a porta, cumprimentou todo mundo pelo nome, fez a chamada, colocou música e nos posicionamos para o início da aula. A idosa Esmeralda não foi para o seu lugar, pegou uma cadeira e ficou sentada. Então me aproximei para perguntar se ela não ia participar da aula e ela respondeu: “Ah professora, hoje eu não vou fazer não. Fiz uma cirurgia dentária e

não posso fazer nada”. Fiquei surpresa com a resposta dela e fiz outra pergunta para saber por que ela não havia ficado em casa de repouso, ela sorriu e respondeu: “Ah isso aqui é muito importante pra mim, se eu ficasse em casa eu ia ficar triste, chateada e com dor. Então vim pra cá, o grupo me alegra, me deixa feliz e vou ficar aqui sentada olhando a coreografia para aprender”. Sorrimos e fui fazer a aula. (DC 14/10/17)

No que diz respeito a sociabilidade dos idosos, o professor Serafin expõe sua visão:

Eu percebo que a parte de sociabilidade é um dos principais fatores que trazem as idosas até o centro aqui para as atividades, e que também é como toda a sociedade né, se reflete também né, nas relações dos idosos, nessa questão das relações, das trocas e dos encontros... Eu acredito que talvez seja uma das faixas etárias mais assim, sociáveis, mais dispostas a se encontrarem, a rirem, a brincar.

Diante desta afirmação, perguntei para o professor Serafim sobre os passeios realizados pelo grupo e comentei minha percepção acerca da solidariedade das idosas, tendo em vista que este grupo não quis fazer amigo secreto no final do ano. Como dito anteriormente, elas combinaram de utilizar o dinheiro dos presentes para comprar alimentos não perecíveis e doar para uma instituição carente. Ele sorriu e respondeu:

No que diz respeito ao convívio social nós fizemos, no mínimo, dois passeios por ano, participamos de apresentações, fizemos aula na rua e confraternizações. Também trabalhamos a solidariedade, ajudamos o próximo através de arrecadações de alimentos não perecíveis e levamos a uma instituição carente. Nesse ano, fizemos uma confraternização na instituição que fomos ajudar. Além de levarmos as doações, levamos salgadinhos, bolos e refrigerantes para fazer uma festinha com elas. Tudo aconteceu de forma natural, elas foram combinando o que cada uma ia levar e funcionou muito bem. Fizemos inclusive uma apresentação de dança para as idosas da instituição, foi muito legal e o mais bacana é que essas ideias surgem do próprio grupo, elas se preocupam em ajudar o próximo.

Estes discursos evidenciam que os professores atribuem à sociabilidade como principal fator da participação dos idosos nas atividades de lazer. Assim, corroboram com o estudo realizado por Costa (2010), que de acordo com a autora, para envelhecer com qualidade é fundamental buscar atividades de lazer que desenvolvam a interação social do idoso, como por exemplo, as atividades

realizadas nos grupos de convivência com pessoas da mesma faixa etária, que possuem os mesmos interesses.

O depoimento da idosa Aparecida, participante do grupo de ritmos, torna evidente que o convívio social é primordial para a sua permanência nas atividades:

Eu senti a necessidade de fazer, eu gosto de fazer em grupo, pois convivência com as pessoas eu acho que é além do exercício físico a convivência com as pessoas é muito bom. Eu me sinto feliz. Durante as férias eu senti falta do grupo, eu até vim aqui caminhar, mas não tinha o grupo né, é diferente. O grupo é vida, é relação.

A partir desta fala é possível perceber o imenso valor que o grupo tem para a idosa Aparecida. Segundo o seu relato e dos outros participantes, as práticas de lazer proporcionam elementos prazerosos, influenciando positivamente a vida dos idosos, trazendo maior satisfação pessoal e social. A necessidade de estar inserida em um grupo no qual possa interagir com outras pessoas da mesma faixa etária, gera alegria e felicidade, visto que mudam suas rotinas, combatem a depressão, saindo assim do isolamento. Por outro lado, nota-se que o recesso dos grupos ocasiona tristeza, ansiedade e expectativa pelo retorno às atividades.

De acordo com Erbolato (2001) as relações sociais são interações frequentes, que estabelecem um sistema diferenciado modificando os envolvidos. Nesse sentido, a idosa Jandira, aluna do grupo de reeducação postural, falou entusiasmada sobre os motivos da sua continuidade nas atividades:

Por que eu digo assim oh, o mesmo que pra todas as pessoas, não é só pra mim. O bem que isso aqui faz e melhor é convívio com outras pessoas. É a principal coisa, porque, por exemplo, quando eu vim pra cá eu não saia muito e hoje não paro em casa.

Nesta perspectiva, a idosa Coralina (participante do grupo de ritmos) e a idosa Célia (participante do grupo de ginástica) relataram a importância da participação no grupo:

Essa atividade é tudo junto, é saúde e conviver com as pessoas, essa coisa toda, eu sou viúva, moro sozinha e os filhos moram longe então eu convivo muito mais com elas do que com meus filhos. (CORALINA). A convivência com o pessoal daqui é muito boa e

também nos incentivam a participar de outras atividades então viemos pra cá e não ficamos sozinhas em casa.(CÉLIA)

Estas narrativas corroboram com Neri (2008) visto que, a autora destaca que as redes sociais são muito importantes para o público idoso, dado que, instituem contatos sociais e fornecem apoio emocional, proporcionando assim suporte para aqueles idosos que sofreram perdas físicas e sociais.

Um exemplo deste entrosamento foi o que registrei no meu diário de campo, no segundo dia de observações da aula de ritmos, dia 04/10/17:

Entrou uma aluna nova no grupo, ela foi apresentada pelo professor, se mostrou bem participativa e entusiasmada com a oportunidade, as colegas desejaram boas vindas e ela se posicionou no fundo da sala. As duas idosas que estavam do seu lado, foram extremamente solícitas, se apresentaram e se ofereceram para ajudar na coreografia. Na pausa para a água, a aluna nova já parecia bem entrosada e um grupo de idosas estava mostrando alguns passos para ela. Ao final da aula, a aluna nova estava de braços dados com outra idosa, as duas conversavam sobre a rua onde moravam e a igreja que frequentavam a amizade entre elas parecia antiga então me aproximei para perguntar se elas já se conheciam, as duas se olharam, riram e me disseram que estavam se conhecendo naquele momento. Rimos e elas saíram juntas da aula. (DC 04/10/17)

Estas práticas de lazer desenvolvidas em grupo proporcionam uma maior sociabilidade, auxiliam a criação de vínculos com pessoas que estejam na mesma fase da vida, que vivenciam as mesmas dificuldades, os mesmos anseios, havendo assim uma troca de experiências como relatou à idosa Filomena, participante do grupo de ritmos:

Olha, o lazer e o convívio com as pessoas eu acho maravilhoso, a ginástica eu tenho uma preguiça de fazer [risos] que vou te contar, mas eu faço e me esforço em fazer algum exercício, porque sozinha a gente não faz nada né. Tudo é bom aqui. Me sinto mais interessada em sair de casa e partilhar as coisas com as pessoas.

Respostas como esta mostram que sair de casa para realizar as práticas de lazer, encontrar pessoas, conversar, trocar experiências, são ferramentas capazes de impedir o isolamento social e, apesar das limitações impostas pela idade, o entusiasmo de viver e de partilhar esses momentos precisa ser mantido.

Neste viés, de acordo com Dal Rio (2009) a participação social do idoso se manifesta pela oportunidade da criação de vínculos, do compartilhamento das angústias, das preocupações, dos sonhos e das expectativas.

Logo, os professores foram questionados acerca de suas percepções sobre a motivação da participação dos idosos nas atividades do Parque Alim Pedro. O professor Serafin compartilha deste entendimento: “Eu acho que o encontro, o momento diferente da rotina delas, de fazer o que gosta, de rir, de brincar, de lazer mesmo é o que motiva a participação delas nas atividades”.

Neste contexto, o professor Leônidas relata sua percepção: “Essa relação que elas conseguem construir ao longo do tempo, às vezes eu percebo que algumas estão aqui não tanto pela a atividade em si, mas pelo clubinho que se formou, pelas amizades”.

A fala da idosa Caetana, participante das atividades de caminhada, ginástica, ritmos e alongamento, evidencia essa ocasião do “encontro” e do “clubinho”:

Esse momento antes da aula, é ótimo, é o momento de descontração, de dizer bobagem, de conversar, de brincar [risos]. E isso é bacana! Por isso que eu sempre digo que, às vezes, não é tanto pela ginástica e sim pelo grupo, a nossa turma é muito boa.



Figura 15: Ponto de Encontro - Idosas aguardando o início da aula

Nesse momento “o clubinho” é formado. Elas interagem, conversam, brincam, dão risadas, mas também falam de assuntos sérios. Não foram poucas as vezes que pude participar dessa roda de conversa que, eventualmente, era acompanhada de um bom chimarrão. Nos dias de chuva, a sala é aberta mais cedo. As idosas pegam as cadeiras e sentam-se em círculo para poder conversar. Cabe ressaltar que essa movimentação acontece em todas as modalidades e antes mesmo de chegar à sede do Parque é possível ouvir as risadas e as conversas das idosas. Estas conversas eram sobre os mais variados assuntos: ora falavam sobre a violência e abandono da cidade, ora trocavam receitas de doces e salgados. Também falavam sobre receitas caseiras para cuidar da estética e de dores no corpo, enquanto outras falavam sobre os netos, viagens e mostravam fotos.

Nessa perspectiva, a participação nas atividades significa momentos de alegria e aprendizado na vida da idosa Caetana (participante das atividades de caminhada, ginástica, ritmos e alongamento), como podemos constatar no seu depoimento:

Ah, eu me sinto bem, é ótimo, é vida né? É a melhor coisa da minha vida. É bom pra cabeça, pro corpo, ah conversar, trocar ideia, todo dia que tu sai de casa tu aprende alguma coisa, todo o dia. Alguém diz uma coisa, um pensamento, ou uma dor que a pessoa sente e pode te ajudar. Ah não é isso, é assado. A gente dá um jeito e sempre se ajuda.

A mesma entrevistada também destacou os aspectos positivos ao avaliar sua permanência nas atividades do Parque Alim Pedro, relatando emocionada, com lágrimas nos olhos, sobre as amizades que ela fez:

É companhia, eu sou viúva, eu moro sozinha. Então eu tenho essas amizades, amizade pura, essas amizades que eu tenho aqui é pura. O dia que eu precisar de alguma coisa, eu vi pelo momento que o meu marido faleceu, precisava ver foram todas, não faltou uma. Fizeram até um caderno com umas coisas escritas, tão bonitas, tão lindas que eu tenho guardado até hoje.

Conforme mencionei anteriormente, esta entrevista foi muito especial, ela se dedicou completamente ao processo, falava emocionada sobre as atividades e, a emoção era ainda maior quando ela recordava os momentos difíceis que superou com a ajuda das amigas e funcionários do Parque Alim Pedro. As amizades estabelecidas através da participação das práticas de lazer desenvolvidas em

grupos proporcionam aos idosos uma espécie de apoio emocional onde os colegas passam a ser confidentes e conselheiros auxiliando nos momentos difíceis do dia a dia.

De acordo com Fortes (2008) a participação nos grupos auxilia no processo de envelhecimento deixando de ser visto como algo negativo e passa a ser vivenciado como um momento bom onde é possível realizar ações em função do próprio bem-estar. Estes benefícios, proporcionados pelas práticas de lazer desenvolvidas em grupo, tornam-se fatores motivacionais para a permanência nas atividades.

O convívio social e os vínculos estabelecidos na velhice, desenvolvidos por intermédio dos grupos, auxiliam no enfrentamento das adversidades, constituindo um importante apoio social nesta fase da vida, como identificado nas falas a seguir:

Como eu te falei, eu tava na lista de espera para fazer ginástica, mas aqui demora. Mas eu consegui quando eu mais precisei, uma semana depois que meu marido faleceu me chamaram. Pra mim aquilo foi uma benção de Deus, porque eu tava assim, precisando e assim nervosa né?! E eu adoro minhas colega e tudo, a gente sente falta delas né? E aqui a gente é muito bem tratada. (Esmeralda aluna do grupo de ritmos).

Ah o grupo é muito legal, né! A gente brinca, fala besteira, dá risada esquece a conta que tem que pagar e tá pendurada [risos], o exame médico que tem que levar. A gente se preocupa uma com as outras, a gente se cuida, se liga, se passa mensagem. (Magnólia, participante do grupo de reeducação postural).

Henriqueta, participante das atividades de caminhada e de ritmos relatou sua percepção: “Eu me sinto muito bem, eu me sinto bem demais eu tenho que estar no meio de gente, no meio de pessoas”.

Estes depoimentos respaldam a concepção de Cabral (2002). Para a autora, por meio dos grupos de convivência os idosos estabelecem relações de amizade, proximidade e de aconchego, favorecendo assim os vínculos de amizade entre os participantes. Assim, as práticas de lazer desenvolvidas em grupo adquirem relevante importância para o público idoso, visto que auxiliam os participantes com uma nova percepção sobre a vida, encontrando estímulos para uma vida social, compartilhando vivências, experiências e expectativas, além de oportunizar

momentos de colaboração com o bem comum, sentindo-se úteis e pertencentes a um grupo.

Neste viés, a idosa Hortência (participante do grupo de ritmos) relatou: “Eu gostei muito daqui do grupo, das amigas, me sinto bem com elas tudo, a gente viaja, vai pra cá, vai pra lá. Assim, eu acho muito bom ser amiga delas tudo”. Com esse relato foi possível perceber que a convivência estabelecida por intermédio da participação dos grupos proporciona a ampliação do círculo de amizades e, com isso, o sentimento de pertencimento. Para os idosos a noção de pertencimento está vinculada as relações de reciprocidade estabelecida nos grupos de convivência. Os entrevistados manifestaram que, através da participação nos grupos, eles trocam experiências, relatam vivências e, com isso, auxiliam uns aos outros no enfrentamento do envelhecimento.

Borini e Cintra (2002), acreditam que a participação dos idosos nas práticas de lazer está associada a sensação de recomeçar a viver, pois ao participarem das atividades, os idosos passam a pertencer a um grupo, estabelecendo novas amizades, além de sentirem-se mais felizes e entusiasmados.



Figura 16: Decoração dos Pandeiros

Com esta afirmação, auxiliada pela imagem de um grupo de senhoras reunidas, fora do horário da aula, cabe destacar os registros do meu diário no dia 20/11/17:

Cheguei ao Parque para participar de mais um ensaio extra, também na AMOVI, o último antes do show de talentos. O ensaio estava marcado para as 16h, mas cheguei cedo, antes das 14h e, ao estacionar o carro percebi que algumas alunas do grupo de ritmos estavam embaixo de uma árvore, não no local de costume. Conforme eu ia me aproximando, observei que havia uma mesa com vários materiais coloridos. Quando cheguei onde elas estavam, fui muito bem recebida, elas brincaram que eu havia chegado cedo para o ensaio e que devia aproveitar para tomar um cafezinho com elas. Elas me explicaram que para as apresentações de dança um grupo iria usar um chapéu de malandro e o outro usaria os pandeiros e por isso elas estavam ali, para enfeitar, dar vida e movimento aos adereços. A Celina brincou que elas precisavam colocar um pouco de alegria nos pandeiros e que a Aparecida tinha comprado as fitas coloridas para amarrar aos pandeiros. Perguntei que horas elas haviam chegado ali e elas me disseram que haviam combinado às 13h30min, mas que haviam se atrasado e acabado de chegar. Mesmo sem perceber, elas fizeram uma linha de produção: uma verificava o tamanho das fitas, outra cortava e as outras amarravam as fitinhas nos pandeiros. Tudo isso regado com muita alegria, disposição e descontração, acompanhados de biscoitos e cafezinho. Ficamos ali até próximo das 16h (horário do ensaio), conforme cada pandeiro pronto, era uma festa, sacudíamos para ouvir o som e ver as fitinhas se movimentando, além disso, quando as outras colegas chegavam também eram recepcionadas ao som dos pandeiros. (DC 20/11/17)

O professor Irineu atua na SME há mais de 28 anos e trabalha há 14 anos com o mesmo grupo de reeducação postural. Ele discorre sobre a sua percepção no que diz respeito a sensação de pertencimento dos idosos:

Nós vivemos um tempo em que, um tempo e uma cultura, em que cada vez nós estamos mais prisioneiros dentro das nossas casas, cada vez mais individualizados nos nossos blocos, nas nossas prisões pessoais, e do ponto de vista cultural nós temos cada vez mais, apesar de uma mídia e um apelo ao respeito aos idosos, mas na realidade nós temos um isolamento muito grande dos idosos, cada vez mais a juventude de alguma maneira, a cultura ocidental não tem uma valorização na essência do acúmulo que o idoso fez ao longo da sua vida e até da contribuição que esse idoso tem sobre a vida dos mais jovens. Por consequência nós temos idosos muito isolados, então cada vez mais a importância de todas as atividades que possam congregá-los da festa da terceira idade, do baile da terceira idade, da janta, do grupo de ponto cruz, da ginástica, da musculação, dos grupos de hidroginástica. Eu quero dizer que me

parece que tem uma múltipla função, que é do espectro da saúde, da saúde física, que é da saúde mental, que é da saúde social, esse fazer parte, essa sensação de pertencimento, essa ideia de que existe uma cadeia de relações pessoais constituídas entre os pares e que faz pra esse idoso dizer: bah eu sou importante, bah eu tenho pessoas que nesse momento estão esperando que eu participe do grupo de artesanato, da aula de ginástica, do grupo de dança e desse universo.

A fala do professor Irineu consolida o entendimento de Dal Rio (2009) sobre o sentimento de pertencimento:

A sensação de pertencimento, de fazer parte de um grupo, é fundamental para a pessoa idosa, como é, aliás, para qualquer uma. Mas, no idoso, essa necessidade pode se acentuar em face da exclusão que gradualmente passa a acompanhar seu processo de envelhecimento. (DAL RIO, 2009, p. 37)

Quando questionada sobre os motivos de sua permanência nas práticas de lazer, a aluna Dulce, do grupo de reeducação postural e caminhada orientada, respondeu:

Primeiro realmente eu levo a sério a parte da ginástica, da saúde e a segunda é esse grupo de amigas, de colegas. Cada uma é diferente, daí eu vou imaginando pela idade eu quero ficar assim, eu quero isso. São coisas que tu vai pedindo o que tu faz e vamos trocando essas ideias. Eu sou a mais nova do grupo, então as minhas coleguinhas me ensinam uma série de coisas, assim da vivência delas, ah tu faz assim, faz isso, faz aquilo, faz assim e assado. E também me dizem o que não devo fazer. [risos]

Esta entrevista demonstra a importância da troca de experiências entre as colegas, possibilitando novas aprendizagens.

A idosa Rosália, aluna do grupo de reeducação postural, relatou como ela se sente perante o grupo: “Eu sempre fui líder da turma, me estimula muito fazer à ginástica e ser líder. Eu organizo ao menos um passeio por ano, eu gosto muito de organizar essas coisas”. Esta idosa optou em fazer a entrevista embaixo de uma árvore, disse que o Parque era muito bonito para conversarmos em uma sala. Durante nossa conversa, ela apontou para o outro lado da rua (em direção a sua residência) e expressou com muito orgulho e carinho porque mora nesse bairro: “Eu moro ali aonde eu tô por causa desse Parque, nada aqui no IAPI me atrai a não ser

o Parque, no verão eu vinha pra cá e sentava aqui todos os dias, só pra ficar olhando”.

Esta familiaridade, intimidade e identificação com o Parque ampliam a sensação de pertencimento. Durante a produção de dados foi possível verificar que os idosos se identificam com o local que frequentam, e com isso, se apropriam dos espaços. Os laços afetivos estabelecidos entre a comunidade do Alim Pedro e os moradores da Vila do IAPI tornam as pessoas participantes e transformadoras do local.

Este sentimento de pertencimento e de apropriação dos espaços também foi verificado por intermédio da participação efetiva dos grupos na manutenção e melhorias do Parque. Este fato ficou evidente durante a entrevista com a idosa Celina, participante do grupo de ginástica, caminhada orientada, ritmos e pintura, quando a idosa relatou que veio ao Parque durante as férias: “Eu vim pra cá todas as semanas no mês de fevereiro, ajudei a organizar as coisas, eu arrecadei uma colega e nós pintamos as portas dos banheiros e do vestiário”.

No decorrer da entrevista esta idosa relatou que participava do grupo “tecendo a solidariedade” onde são realizadas diversas campanhas:

Eu gosto dos trabalhos manuais, eu gosto de ajudar, de ser voluntária, de criar, de inventar. E daí nas terças-feiras a gente faz esse projeto do tecendo a solidariedade, a gente faz diversas campanhas: fizemos toucas para o Instituto do câncer infantil, vistamos o Emanuel. Eu sou uma pessoa que gosta de fazer o bem e se eu tenho essa habilidade manual, porque não ajudar o próximo? Esse projeto ajuda muitas pessoas, é muito legal.

Durante as minhas idas e vindas ao Parque Alim Pedro foi possível observar esse grupo de mulheres, formado por idosas participantes de atividades distintas unidas exercendo a solidariedade.



Figura 17: Tecendo a solidariedade

No período que eu estava realizando minhas observações, estava acontecendo uma construção coletiva, uma movimentação para a aquisição de um ar condicionado para a sala multiuso, onde os alunos de todos os grupos foram convidados para participar de forma espontânea. No dia 4/10/17 fiz o seguinte registro em meu diário:

Cheguei ao Parque e algumas idosas já estavam sentadas no banco em frente à sala, porém percebi um “clima” diferente, a líder da turma estava com uma planilha e conversava com as idosas. Me aproximei para me integrar do assunto e elas contaram que se tratava de uma “vaquinha” para a aquisição de um ar condicionado para a sala multiuso. Nesse momento, percebo que algumas idosas estavam muito contentes com a ideia, enquanto outras não concordavam em ajudar financeiramente, uma delas me disse: “Estão inventando moda! Aonde já se viu a gente pagar por uma coisa que o prefeito deveria fazer”. Imediatamente, outra idosa responde: “Mas esse guri está cortando tudo, tu achas que ele está preocupado se sentimos calor ou frio? Ele está fechando os Parques e Praças, precisamos fazer a nossa parte”. A líder do grupo também se manifesta: “Gurias todos os grupos estão contribuindo, não pagamos nada para fazer as atividades, quase morremos de calor, os ventiladores não dão conta, custa melhorar o espaço que também é nosso?” O professor chegou e também percebeu a movimentação diferente, então a líder do grupo falou para o professor que as contribuições para o ar condicionado estavam fracas. Entramos na sala e ele se manifesta sobre o assunto: “Gurias a contribuição é espontânea, eu entendo os dois lados, porém todas serão beneficiadas, contribuindo ou não”. Logo, uma idosa verbaliza que vai contribuir, pois não vai se sentir bem usando algo que não ajudou a adquirir. O professor pede para que peguemos os bastões para dar início à aula. (DC 04/10/17)

“Esse guri está cortando tudo”, este excerto extraído da conversa das idosas reflete a preocupação a respeito da manutenção dos espaços e, conseqüentemente, das atividades, tendo em vista que a atual gestão da prefeitura está fazendo inúmeras mudanças nas secretarias, dentre elas na SME, como citado anteriormente.

Após o recesso de férias, quando retornei para a realização das entrevistas, a sala já estava com o ar condicionado instalado e em pleno funcionamento. Quando entrei na sala para cumprimentar as idosas e avisar que estava agendando as entrevistas comentei sobre o ar condicionado e elas disseram que valeu a pena, que as aulas estavam até melhores agora, pois elas não suavam tanto.

Este sentimento de pertencer a um grupo e de participação efetiva das decisões é de grande valia para o público idoso, dada a tendência da diminuição dos vínculos sociais, solidão e isolamento decorrentes das relações sociais mais frágeis em função do afastamento do trabalho, da independência dos filhos e da viuvez.

Diferenciando-se das percepções anteriores, de acordo com o professor Leônidas, o sentimento de pertencimento ao grupo, não é percebido em alguns participantes da caminhada:

Na caminhada eu já acho que é diferente. Eu percebo que quem está caminhado está muito mais focado na atividade, no exercício em si. Quem caminha em dupla ou em grupo normalmente já chegam juntas, mas tem duas questões: o lance de uma incentivar a outra, e também tem aquelas que estão focadas na atividade e que acham que outra pessoa junto atrapalha em função da conversa e da aptidão física, que nem todas caminham no mesmo ritmo e não estão tão preocupadas com as relações sociais.

Durante minhas observações pude perceber que alguns idosos chegavam sozinhos utilizando fones de ouvidos, faziam sua caminhada e iam embora, nem realizavam a aferição da pressão, o que vem ao encontro da percepção do professor Leônidas.

Como verificado por intermédio dos diálogos e, explícito através das observações da convivência dos idosos, ficou evidente que a noção de pertencimento os impulsiona à permanência nas atividades, visto que os idosos precisam conviver com pessoas da mesma faixa etária que compartilham as mesmas histórias e os mesmos interesses, os mesmos valores, falam a mesma linguagem, e que se reconhecem.

9. A NECESSIDADE/OBRIGATORIEDADE DO LAZER?

O questionamento sobre a necessidade/obrigatoriedade do lazer emergiu durante o processo de qualificação e, “ao descer ao campo” esta inquietação ficou ainda mais evidente, uma vez que, a maioria dos idosos pesquisados não possuem obrigações profissionais, originando assim maior tempo livre e relações sociais escassas.

Os professores do Parque foram questionados acerca da necessidade/obrigatoriedade do lazer para os idosos. O relato do professor Irineu certifica tal inquietação:

Irineu: Vamos inverter! Ao invés de eu te responder isso, tu revisitas as tuas entrevistas, não sei se tu chegaste a perguntar isso pra elas, mas tira a atividade delas e vê o que elas te respondem, ao invés de eu, no meu lugar de professor te dizer não é indispensável é obrigatório. Tira delas!

Flávia: Nas entrevistas elas usaram o termo que isso é minha vida, que eu não sei ficar sem, nas férias eu sinto muita falta, isso é indispensável.

Irineu (visivelmente emocionado, com os olhos cheios de lágrimas e com a voz embargada): e isso não é sem valor né, quando um aluno te diz que isso é minha vida, isso é sinal primeiro que elas atribuíram um valor a isso, que nós como professores conseguimos tocar a vidinha delas, eu acho que a missão tá cumprida.

Neste viés, faz-se necessário pontuar alguns conceitos de lazer. Para Requixa (1977 p. 11) o lazer é “uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vivencia e cujos valores propiciam condições de recuperação e de desenvolvimento pessoal e social”.

Já o sociólogo francês Joffre Dumazedier define o lazer como:

[...] conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. (DUMAZEDIER, 1973, p.34).

O mesmo autor manifesta que o lazer é fundamentado nos 3Ds (descanso, divertimento e desenvolvimento), tendo como função fazer com que o indivíduo se desligue temporariamente de suas obrigações, de suas rotinas, expondo seus

sentimentos e emoções. O autor pondera também o caráter liberatório do lazer, considerando de livre escolha, durante a liberação da vida profissional e familiar.

Porém, considerando as práticas de lazer voltadas para o público idoso, vivenciadas pela população desta etnografia, é oportuno debateras ideias postas por estes dois autores. Se para Requixa (1977) o “lazer é uma ocupação não obrigatória”, por outro lado a empiria deste estudo mostra que a participação dos idosos nos grupos de convivência, proporciona melhoras na saúde física, mental e social, tornando as práticas necessárias para a manutenção da saúde, do bem-estar e da sociabilidade.

Retomando a teoria de Dumazedier (1973) onde o autor atribui três funções ao lazer, faz-se necessário debater o lazer como descanso, tendo em vista que, para os idosos o lazer não é considerado uma forma de repouso ou descanso e sim um meio de divertimento, de sociabilidade, de manutenção da autonomia e da independência. Se considerarmos que as pessoas participam de grupos durante todas as etapas da vida, seja na família, no trabalho ou na comunidade, com a chegada da aposentaria, a tendência é se afastar de alguns grupos e obrigações, ocasionando assim mais tempo livre para buscarem novas práticas de lazer.

Apresento também a concepção de Nelson Carvalho Marcellino (2000), que ratifica as ideias propostas por Dumazedier, ao conceituar o lazer como o conjunto de atividades que as pessoas realizam no seu tempo disponível (livre das obrigações sejam elas profissionais, sociais, familiares ou religiosas) visando à socialização, à descontração, o divertimento, o descanso e, com isso, propiciando o sentimento de bem-estar. Em suas considerações, Marcellino destaca também o caráter “desinteressado” do lazer.

Nesta mesma linha de pensamento, Elias e Dunning (1992) acreditam que o lazer não é obrigatório e que as pessoas se reúnem para desfrutar a companhia umas das outras, ocasionando uma “estimulação divertida” (p.181), sem obrigações. Para estes autores, a sociabilidade é um elemento fundamental nas práticas de lazer, atuando como um estimulador social, capaz de estabelecer laços de reciprocidade definidos de acordo com as relações estabelecidas, propiciando sentimentos agradáveis ou não. Em outras palavras, os autores defendem que no tempo/espço do lazer as sensações e sentimentos não devem ser oprimidos como acontece no campo das obrigações. Ou seja, nas práticas de lazer os sentimentos devem ser livremente externados.

Neste ponto de vista, a satisfação provocada pelas práticas de lazer, voltadas para o público idoso, propicia excitação agradável principalmente após a aposentadoria, considerando que esta etapa é marcada pelo rompimento do vínculo formal com o trabalho, sendo necessário reorganizar suas vidas e suas relações sociais. Este entendimento fica evidenciado através da fala da idosa Geraldina, (praticante da caminhada orientada e da ginástica) onde a mesma revela que a aposentadoria ocasionou uma mudança em sua vida:

Eu trabalhava daí eu parei de trabalhar e digo: Não! Eu tenho que fazer alguma coisa. Daí eu comecei a frequentar a casa da minha amiga e ela me falou da ginástica e me inscreveu me chamaram em duas semanas. E isso aqui é tudo, conversar com as pessoas, fazer novas amizades e o professor é muito bom.

Em função do desligamento das obrigações profissionais ocasionadas pela aposentadoria, os idosos passam a ter mais tempo disponível e, com isso, condições de escolher diferentes opções de lazer. Deste modo, é importante ressaltar que vivemos em mundo marcado pelo trabalho e que na atividade laboral são estabelecidas inúmeras relações. Com a chegada da aposentadoria, o convívio social acabada sendo reduzido. Com isso, ao se aposentarem se faz necessário buscar novas relações sociais. De acordo com Arcuri (2006), ao longo da vida, as pessoas passam por diversas mortes:

Basta observar o desenrolar de nossa vida para perceber como nos deparamos com a morte em várias instâncias: a infância morre e nasce a adolescência. A adolescência passa e nos tornamos adultos. Um nascimento requer uma morte e uma morte requer um nascimento (ARCURI, 2006 p.39).

Para o público idoso, este sentimento de pesar assemelha-se ao que acontece com a chegada da aposentadoria. O luto pelo afastamento do trabalho e, conseqüentemente dos colegas gera uma reação emocional semelhante à perda de um ente querido. Assim sendo, visando amenizar a diminuição do círculo de amizades ocasionada pela aposentadoria, os programas de lazer voltados para o público idoso não devem ser restritos apenas aos fatores biológicos e sim estender suas ações para a criação de vínculos, sociabilidade, integração e bem-estar, ou seja, as práticas de lazer direcionadas aos idosos devem simbolizar um instrumento de inserção social, aumentando o círculo de amizades. (MAZO, LOPES E

BENEDETTI, 2004). Deste modo, a participação nos grupos de lazer ameniza o isolamento social, fazendo com que os idosos participem de outro contexto social, estimulando a convivência e a troca de experiências, para que eles possam descobrir a importância de conviver em grupos compostos por pessoas da mesma faixa etária, favorecendo a sociabilidade.

Essas práticas de lazer contribuem para evitar o isolamento social, a solidão e a apatia. Dias (2012) acredita que as atividades de lazer desenvolvidas com o público idoso abordam três dimensões: As realizações sociais que proporcionam interação com as pessoas e incentivam a sociabilidade; a psicológica que auxilia na redução do isolamento e do estado depressivo e, a saúde física que visa contribuir nos ganhos motores e físicos. Nesta perspectiva, exponho meu relato no Diário de campo o qual demonstra que as três dimensões propostas por Dias (2012) estão presentes nas atividades desenvolvidas pelos idosos deste grupo:

Neste dia, com a proximidade do espetáculo, eu não dancei com as idosas fiquei observando o ensaio. As alunas pediram para eu observar e “fazer de conta” que eu era a plateia, aproveitei para fotografar e observar as relações estabelecidas. Os passos já estavam mais “limpos”, elas não estavam “errando” a coreografia, estavam mais sincronizadas. Ao final do ensaio elas perguntaram a minha opinião, contei que elas estavam bem melhores, que a evolução era visível. Elas ficaram muito felizes, se abraçaram e bateram palmas como forma de comemoração. (DC 8/11/17)

Estes sentimentos de felicidade, de afeto e de comemoração propiciados pelas atividades lazer corroboram com as afirmações de Elias e Dunning (1992). Estes autores consideram que as atividades de lazer propiciam o surgimento de sensações/emoções agradáveis que geralmente não fazem parte de nossas rotinas. Segundo os autores, esta excitação agradável não é apenas a libertação das tensões e sim a sua reorganização, tornando-se essencial para a saúde mental através desta perturbação passageira. Nesse sentido as práticas de lazer são uma forma de socialização por intermédio do aproveitamento das “emoções agradáveis” de livre escolha que possuem um caráter transformador tanto para os indivíduos quanto a para a sua vida social. A fala da idosa Abigail (aluna do grupo de ritmos, pintura) corrobora com essa temática:

Pra mim é vida, pra mim é amor. Por exemplo, se eu não tivesse isso aqui eu estaria dentro de casa sozinha de semana a semana, porque

o marido tá trabalhando ainda, então eu fico sozinha. Graças a Deus que tem isso aqui, então eu venho todos os dias pra cá. Eu tenho o grupo na terça pra fazer fuxico, fizemos um trabalho para doação. Segunda e quarta eu tenho a ginástica e o ritmos e na sexta eu tenho a pintura. Então os grupos, as pessoas te trazem, tu tem aquele acolhimento, tu é sincera com as pessoas, é uma amizade muito boa como se fossem da família.

Diante da empiria deste estudo, ao traçar um comparativo entre as minhas observações e os discursos dos professores e idosos participantes das práticas de lazer desenvolvidas no Parque Alim Pedro, verifiquei que os grupos de convivência constituem espaços de sociabilidade, de pertencimento, de manutenção da saúde e de bem-estar. Assim, as relações estabelecidas por intermédio das práticas de lazer formam um suporte emocional, evitando a solidão e a depressão e, conseqüentemente, ocasionando um distanciamento “do luto” emocional provocado pelo afastamento do trabalho. Além disso, o resgate da autonomia e da independência provocam mudanças positivas na vida destes participantes atribuindo um novo sentido as suas vidas, ao mesmo tempo em que os distanciam da morte.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao chegar nessa etapa final, não poderia deixar de refletir sobre os caminhos que me levaram a realizar esta pesquisa, bem como sobre todo o processo de elaboração dos registros, das memórias e dos sentimentos que surgiram no decorrer do trabalho. Durante essas reflexões, repassei e revivi minhas inquietações e reafirmei meus objetivos referentes à realização deste estudo. Objetivei, dessa forma, compreender o significado das atividades de lazer para os idosos participantes da Caminhada Orientada, Ritmos e Reeducação Postural desenvolvidas no Parque Alim Pedro em Porto Alegre. No decorrer desse processo, a relação entre as práticas de lazer e a saúde foi evidenciada por intermédio das narrativas dos entrevistados, fato que gerou um questionamento paralelo, qual seja, a indagação sobre a obrigatoriedade do lazer para o público idoso.

Optei pelo trabalho etnográfico devido à possibilidade de imersão na realidade estudada, visto que ela me permitia uma abordagem interpretativa do contexto das práticas de lazer vivenciadas pelos idosos. A realização da etnografia, pautada nas observações participantes, como citado anteriormente, visou estabelecer uma relação entre pesquisador e os grupos estudados, me permitindo compartilhar os fatos, comportamentos e hábitos deste universo. As entrevistas semiestruturadas, de forma complementar, ofereceram outras informações que me auxiliaram nesta imersão. Neste período, participei das caminhadas, das aulas, dos espetáculos, dos ensaios, das confraternizações e das rodinhas de chimarrão. Tive oportunidade de dançar, sorrir, brincar, conversar e vivenciar, por alguns meses, aquela realidade. Essas condições favoráveis me permitiram estabelecer relações com os idosos, com os professores e com a coordenadora do Parque, seguindo a ideia de familiarização com a realidade estudada.

Durante o processo de observação participante, ocorrido entre os meses de setembro a dezembro de 2017, acompanhei os idosos participantes das três modalidades, me familiarizei com a comunidade do Parque, com sua estrutura física, bem como com seu entorno. Assim, pude descrever o local das práticas, as características de cada grupo estudado, as relações estabelecidas, os comportamentos e os significados destas atividades para seus integrantes. Além disso, pude registrar tudo aquilo que eu considerava significativo para a compreensão do tema estudado.

Dando continuidade à produção de dados, durante o mês de março de 2018 realizei as entrevistas semiestruturadas. Inicialmente senti um misto de ansiedade e insegurança, exatamente por conhecer a realidade do público idoso. Tinha ciência que no decorrer da entrevista os idosos poderiam perder o foco, sabendo que caberia a mim retomar os questionamentos. Nesse momento o meu maior receio era saber se conduziria devidamente as entrevistas, escolhendo o momento certo de retomar as perguntas e não perdendo o foco diante das narrativas dos entrevistados.

Com base nesses cuidados, procurei seguir um esboço predeterminado, onde a ordem das perguntas fosse influenciada de acordo com as respostas dos entrevistados. Contrariando minhas preocupações, as conversas fluíram de forma espontânea, com os participantes mostrando-se bem à vontade, tornando o momento descontraído e prazeroso, fato que me deixou cada vez mais segura do caminho escolhido.

Saliento, também, que realizei a análise dos dados através de leituras dos diários de campo e dos textos relativos às observações e às entrevistas. Durante essas leituras, grifei as ideias consideradas importantes e que possuíam relevância frente às inquietações deste estudo. Baseando-me nas informações contidas nos diários de campo e nas entrevistas, comecei a análise e interpretação dos dados, de onde emergiram quatro categorias: Adesão às atividades; Os cuidados com a saúde; Autonomia e Independência e O bem-estar e as práticas de lazer. Esses temas me permitiram realizar uma aproximação e, por alguns momentos, um distanciamento dos meus conhecimentos a partir de experiências prévias com esta faixa etária.

Diante desta vivência pude afirmar o meu entendimento sobre o envelhecimento, onde ficou notório que essa fase da vida não é marcada apenas pela proximidade da finitude e pelas perdas físicas, motoras e sociais. Os idosos participantes das práticas de lazer desenvolvidas no Parque Alim Pedro mostraram que essa etapa favorece os ganhos sociais, visto que as relações estabelecidas proporcionam maior sociabilidade e a redução das perdas físicas e motoras. Esta possibilidade de se manter ativo e inserido no contexto social por intermédio das práticas de lazer permite que os idosos vivenciem a velhice de forma positiva.

Neste processo de perdas e ganhos, ficou evidenciado na primeira categoria, intitulada “A adesão às atividades”, que as práticas de lazer são de suma importância para a manutenção e melhorias na saúde, bem como para a sensação de bem-estar. Também foi possível constatar que os fatores influenciadores para o

início nas práticas de lazer desenvolvidas no Parque Alim Pedro foram à busca por novas amizades, as relações já estabelecidas entre os moradores da Vila, gerando o convite e estímulo das amigas e vizinhas que já participavam das atividades, o gosto pela prática durante toda a vida e a orientação médica.

Quando questionados sobre os motivos de sua permanência nas práticas de lazer e sobre possíveis mudanças na saúde após o início das atividades, obtive como resposta: a manutenção e melhoria da saúde, o gostar da prática, juntamente com a importância e a necessidade de movimentar o corpo e até mesmo a orientação médica foram as principais razões para a continuidade nas atividades. Diante disso, formei a segunda categoria: “Os Cuidados com a Saúde”, onde pude constatar que com a prática os idosos perceberam os benefícios na saúde biológica e no bem-estar geral, garantindo assim suas permanências nas atividades, visto que alguns idosos relacionaram as práticas de lazer à diminuição no consumo de medicamentos, à ausência de doenças, às notórias melhorias na saúde física e mental, aliadas aos benefícios estéticos e por consequência, à melhora na autoestima. Assim, com os idosos mais ativos, foi possível perceber a diminuição das perdas ocasionadas pelo processo de envelhecimento, fato que ficou evidente diante das narrativas dos participantes das práticas de lazer, onde alguns idosos associaram a saúde à independência e à autonomia para desenvolver atividades da vida diária, bem como à ausência das dores musculares.

Com base nisso, estabeleci a terceira categoria denominada “Autonomia e Independência”. Deve-se levar em conta que, concomitante ao processo de envelhecimento surgem algumas limitações, visto que, com o passar dos anos, a vitalidade e a mobilidade já não são mais as mesmas e atividades consideradas triviais aos poucos vão se tornando mais difíceis de serem realizadas. Como um vetor contrário a esse declínio, nesta categoria ficou evidenciado que as práticas de lazer auxiliam na manutenção da capacidade funcional, evitando ou postergando essas limitações, auxiliando no desenvolvimento e manutenção da autonomia e da independência tornando-os capazes de realizar atividades da vida diária, ao mesmo tempo em que, a participação nas atividades de convivência e de sociabilidade propicia a sensação de bem-estar.

Ao vivenciar as práticas de lazer dos grupos de convivência do Parque Alim Pedro constatei que os idosos realizam as atividades com entusiasmo e alegria, em clima de amizade, carinho, solidariedade, respeito e empatia. Os idosos reconhecem

suas limitações, mas não permitem que isto atrapalhe suas práticas de lazer. Não foram poucas as vezes que observei um ajudando ao outro, seja nos passos das coreografias, nas aulas puxadas de reeducação postural ou no deslocamento para a casa, aonde pude observar que algumas idosas iam embora de braços dados.

Foi possível verificar também que a diminuição das obrigações laborais ou familiares permite que os idosos vivenciem o tempo disponível com mais liberdade e prazer, como evidenciado na quarta e última categoria denominada “O bem-estar e as práticas de lazer”. Ficou claro que as práticas de lazer proporcionaram além dos benefícios fisiológicos e psicológicos, maior sociabilidade, e com isso, afastam possíveis agravos psicológicos recorrentes nesta faixa etária. Sendo assim, agregar as atividades de lazer à sociabilidade torna-se um fator de máxima importância nesta fase da vida. Essa associação das práticas de lazer com a saúde e bem-estar é determinante para a permanência nas atividades.

A sociabilidade também foi considerada um fator relevante para a continuidade nas atividades. As referidas práticas de lazer desenvolvidas em grupo proporcionam vivências prazerosas, influenciando positivamente a vida dos idosos e auxiliando na criação de vínculos. O fato de sair de casa, encontrar as pessoas, conversar, trocar experiências, é fundamental para evitar o isolamento social. Este convívio social, os vínculos estabelecidos e a sensação de pertencimento ao grupo auxiliam no enfrentamento das adversidades oriundas com o envelhecimento, mesmo com as perdas ficando cada vez mais evidentes, diante das alterações sofridas durante o processo de envelhecimento, os idosos conseguem se fortalecer nas relações sociais. Sendo assim, fica evidente que a noção de pertencimento os impulsiona à permanência nas atividades, visto que os idosos precisam conviver com pessoas da mesma faixa etária, as quais compartilham as mesmas histórias e os mesmos interesses, os mesmos valores, a mesma linguagem, e assim, em suma, se reconhecem.

Necessário se faz considerar também que o sentimento de pertencimento denotado nos grupos tem como fator relevante o fato de residirem na "Vila", comungando assim com a cultura local, bem como o fato de que as atividades de lazer que participam não sofrerem descontinuidade ao longo das últimas décadas reforçando a importância da manutenção das políticas públicas de Esporte e Lazer para a população de Porto Alegre. Sendo assim, cabe registrar tanto a minha preocupação, quanto a da comunidade, dos funcionários e professores do Parque

Alim Pedro sobre o impacto da extinção da SME, tendo em vista que durante a realização desta pesquisa ocorreu à junção da SME à Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social.

A partir da constatação de que existe uma relação de convivência de longa data entre os frequentadores do Parque Alim Pedro, concomitante à minha experiência com esta faixa etária, incluindo o meu estágio acadêmico no local estudado e da sinergia com os grupos pesquisados, é que me reporte a algumas lembranças, como por exemplo, aquelas estabelecidas nas ‘cidades do interior’ onde todos se conhecem, se tratam pelo nome, se cuidam e se respeitam. Dessa maneira afloram nos idosos os sentimentos de pertencimento e de orgulho em fazerem parte da comunidade do Parque Alim Pedro, tanto pelas atividades desenvolvidas no Parque ao longo das décadas nas áreas de Esporte e Lazer e da promoção à saúde, tanto pelo auxílio prestado pelo Postão do IAPI, com atendimento dirigido a eles, por meio do Programa Saúde da Família, que também estimula a participação nas práticas de lazer. Ainda agregado a estes fatores, os idosos são contemplados com as belezas naturais do Parque que em cada estação os brindam com a floração de diversas espécies: paineiras, ipês, jacarandás e flamboyant.

É importante salientar ainda que as narrativas dos entrevistados e as minhas vivências durante o trabalho de campo, foram preenchendo lacunas no que se refere às minhas inquietações sobre a compreensão de como os idosos significam as práticas de lazer das quais fazem parte e ainda uma possível relação desse fato com a saúde, suscitando assim um novo questionamento: “A Necessidade/Obrigatoriedade do Lazer?”, uma vez que os programas de lazer voltados para esta faixa etária auxiliam nos fatores biológicos, psicológicos e sociais e a sociabilidade aliada às práticas de lazer propicia um distanciamento dos possíveis agravos físicos e psicológicos comuns no processo de envelhecimento, ao mesmo tempo em que evitam o isolamento e a solidão. Nesta imersão ao universo dos idosos, constatei que as práticas de lazer desenvolvidas no Parque Alim Pedro alicerçada nos fatores sociabilidade e pertencimento contribui para ‘transportar’ as barreiras impostas pela idade, auxiliando no enfrentamento do processo de envelhecimento, propiciando a sensação de bem-estar e a consequente melhoria na saúde, visto que, os idosos significam as práticas de lazer como essenciais para o bem-estar e para a melhoria da saúde física e mental.

Assim sendo, frente aos resultados obtidos entre algumas concepções do lazer, que apresentam o entendimento de que o mesmo "não é obrigatório" e que possui um caráter "desinteressado" e, por outro lado diante da empiria deste estudo me sugere existir uma necessidade/obligatoriedade na participação nessas vivências de lazer. Posto isso, fica o desafio para pesquisas posteriores: As vivências de lazer, para o público idoso, não se impõem como obrigatórias?

Refletindo sobre essa inquietação, a qual pretendo discutir nos próximos estudos, cabe salientar o quão 'apaixonante' é trabalhar, pesquisar, vivenciar as práticas de lazer voltadas para o público idoso. Nesse sentido, realizar o trabalho de campo desta etnografia foi muito prazeroso. A convivência com os idosos, professores e funcionários foi pautada pelo acolhimento, carinho, atenção, respeito e descontração, onde todos se mostravam dispostos em colaborar na realização da pesquisa, me deixando assim muito confortável e à vontade para alcançar meus objetivos.

Essa convivência com a comunidade do Alim Pedro, as narrativas dos entrevistados, as linguagens verbais e não verbais, a observação da vida que pulsa no cotidiano do Parque, somadas às minhas experiências profissionais, como coordenadora e professora de um projeto de idosos, e pela convivência com pessoas desta faixa etária tornaram possível reafirmar a minha percepção de que os idosos não são pessoas frágeis e inúteis, com o 'prazo de validade vencido', sobrevivendo somente à espera da própria finitude. Confesso que esta percepção da velhice como sinônimo de fragilidade me acompanhou durante a minha infância e adolescência. Porém, na faculdade tive a oportunidade de 'rever' esses conceitos e, conforme eu ia estudando e aprofundando meus conhecimentos sobre esta faixa etária, percebi que o meu pensamento estava equivocado.

Hoje, após esta imersão no universo dos idosos aprendi que o fato de ultrapassarem 'a linha de chegada dos 60 anos' não os faz pessoas inúteis, incapazes e inferiores, pois toda a bagagem de conhecimento e valores adquiridos no decorrer da vida não fica retida nos 59 anos! Aprendi nesta convivência que os idosos gostam de ser tratados com naturalidade, sem o uso de 'diminutivos' e que, apesar das limitações advindas com a velhice, vivenciam um ambiente saudável e com propostas estimuladoras como aquelas encontradas nos grupos pesquisados a velhice é mais uma etapa da vida e que apresenta inúmeras opções para o bem viver e ser feliz.

REFERENCIAS

ARCURI, Irene Gaeta. **Memória corporal: o simbolismo do corpo na trajetória de vida.** 2ª edição. São Paulo: Vetor, 2006.

AREOSA, Silvia Virginia Coutinho (org). **Envelhecimento Humano: Realidade Familiar e Convívio Social de Idosos do Rio Grande do Sul (Brasil) e da Catalunha (Espanha).** Porto Alegre: Editora Universitária da PUCRS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul), pp. 65-82. 2012.

ASSIS, Vera de Fátima Gomes; MARTIN, Denise. **Falas sobre a velhice: entre o perceber e o ser idoso. A Terceira Idade: estudos sobre envelhecimento.** São Paulo: Serviço Social do Comércio, 2010. v. 21, nº48, p. 54-65.

ARGIMON, Irani Iracema de Lima; VITOLA, Janice Castilhos. E a família, como vai? *In:* BULLA, Leonia Capaverde; ARGIMON, Irani Iracema de Lima (Org.). **Convivendo com o familiar idoso.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 2009, p. 25-31.

BATISTELLA, Carlos. Abordagens Contemporâneas do Conceito de Saúde. *In:* FONSECA, Angélica Ferreira. CORBO, Ana Maria D'Andrea. **O território e o processo saúde-doença.** Rio de Janeiro: EPSJV/Fiocruz, 2007.

BOBBIO, Norberto. **O tempo da memória: De senectude e outros escritos autobiográficos.** Rio de Janeiro (RJ): Campus, 1997.

BORINI, Maria Lúcia Olivetti; CINTRA, Fernanda Aparecida. **Representações sociais da participação em atividades de lazer em grupos de terceira idade.** Revista Brasileira de Enfermagem, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672002000500014
Acesso em maio/1

BRASIL. Ministério da Saúde. **VIII Conferência Nacional de Saúde. Brasília.** Ministério da Saúde, 1986. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/Relatorios/relatorio_8.pdf Acesso em: 05 mar. 2017.

_____. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil:** texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais nos 1/1992 a 64/2010, pelo Decreto Legislativo no 186/2008 e pelas Emendas Constitucionais de Revisão nos 1 a 6/1994. 32ª ed. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2010.

_____. Apresenta a Lei Nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993, **Lei Orgânica de Assistência Social – LOAS,** com anotações informativas de outras leis, decretos e resoluções que têm conexão com os artigos desta lei. Secretaria Nacional de Assistência Social. Edição de 2009. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Brasília (DF), 1993.

_____. **Estatuto do Idoso:** Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: Câmara dos Deputados: Edições Câmara, 2003.

BURITI, Marcelo de Almeida. Lazer e Envelhecimento. In WITTER, Geraldina Porto (Org.). **Envelhecimento: referenciais teóricos e pesquisas.** Campinas: Editora Alínea, 2006. p.103-118

CABRAL, Benedita Edina da S. Lima. **Recriar laços: estudo sobre idosos e grupos de convivência nas classes populares paraibanas.** Tese de doutorado. Campinas, SP: Unicamp [s.n.], 2002.

CACHIONI, Meire. Universidade da Terceira Idade: das origens à experiência brasileira. In: NERI, Anita Liberalesso; DEBERT, Guita Grin (Org.). **Velhice e Sociedade.** Campinas: Papirus, 1999.p. 141-178.

CAPORICCI, Sarah. NETO, Manoel Freire de Oliveira. **Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida.** Ribeira de Pena (Portugal): Motricidade, 2011. 7(2), 15-24. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/26632/19048> Acesso: jul/18

COSTA, Geni de Araújo. Longevidade: um desafio para a sociedade. In: COSTA, Geni de Araújo (Org.). **Atividade Física, Envelhecimento e a Manutenção da Saúde.** Uberlândia: EDUFU, 2010, p. 23-41

CUSTÓDIO, Luiz Antonio Bolcato. COSTA, Manuela Franco Lopes da. **Vila do IAPI: Orientações para Conservação.** Porto Alegre: Letras e Vida: Secretaria de Cultura de Porto Alegre: Coordenação Cultural, 2014.

DAL RIO, Maria Cristina. MIRANDA, Danilo Santos de. [coordenação geral Áurea Eleotério Soares Barroso]. **Perspectiva social do envelhecimento.** São Paulo: Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social: Fundação Padre Anchieta, 2009.

DEJOURS, Christophe. **Por um novo conceito de saúde.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v.14, nº54, p.7-11, abr./ jun.1986.

DIAS, Aline Oliveira. **Idoso, lazer, grupos de convivência: uma comparação entre participantes, não participantes e egressos.** 2012. 155f. Dissertação (Mestrado em Lazer) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG, Belo Horizonte.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e Cultura Popular.** São Paulo: Perspectiva, 1973.

_____. **A revolução cultural do tempo livre.** São Paulo: Studio Nobel, 1994

_____. **Sociologia empírica do lazer.** 3ª ed. São Paulo: Perspectiva, 2008.

ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. **A Busca da Excitação**. Lisboa, Difel, 1992.

ERBOLATO, Regina Maria Prado Leite. **Contatos sociais: relações de amizade em três momentos da vida adulta**. 2001. Tese (Doutorado) – Instituto de Psicologia e Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2001. 163p.

FERRARI, Maria Auxiliadora Cursino. Lazer, ocupação do tempo livre e os programas da terceira idade. *In*: NETTO, Matheus Papaléo. **Tratado de Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 2007, p. 243-251

FERREIRA, Heloísa Gonçalves; BARHAM, Elizabeth Joan. **O Envolvimento de idosos em atividades prazerosas: Revisão da Literatura sobre Instrumentos de Aferição**. Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, p. 579- 590, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232011000300017&script=sci_abstract&lng=pt Acesso em: 30 jun. 2018.

FERRIGNO, José Carlos; LEITE, M.L.C.B.; ABIGALIL, Albamaria. Centros e Grupos de Convivência e Idosos: da Conquista do Direito ao Lazer ao Exercício da Cidadania. *In*: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia; CANÇADO, Flávio Aluísio Xavier; DOLL, Johannes; GORZONI, Milton Luiz. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 1436-1442.

FORTES, Flávia Machado. **A superação das limitações da terceira idade através das danças adaptadas**. Anuário da Produção Acadêmica Docente. p.419-433. São Paulo (SP), 2008. Disponível em: <http://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/1577/1/v.2,%20n.3,%202008-419-433.pdf> Acesso em: 10 mai. 2018.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de; SANTIAGO, Marcela de Souza; VIANA, Ana Tereza; LEÃO, Ana Carolina; FREYRE, Carmen. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos**. Revista Brasileira de Cineantropometria. & Desempenho Humano. 2007; 9(1):92-100. Disponível em: <http://files.adrianobelem.webnode.com.br/200000134-8ac1a8bbb7/aspectos-motivacionais-que-influenciam-a-adesao-e-manutencao-de-idosos-a-programas-de-exercicios-fisicos.pdf> Acesso em: 25 abr. 2018.

FUNDAÇÃO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL E CIDADANIA (FASC). **CRAS**. Projetos Técnicos. Proteção Social Básica 2010. Porto Alegre: Prefeitura Municipal, 2010.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro, Livros Técnicos e Científicos Editora S.A., 1989

_____. Do ponto de vista dos nativos: A natureza do entendimento antropológico. *In*: GEERTZ, Clifford. Saber local: **Novos ensaios em antropologia interpretativa**. 7ª edição. Petrópolis: Vozes, 2004.

GOYÁZ, de Marília. **Vida ativa na melhor idade**. Revista on-line da UFG. Órgão de divulgação da Universidade Federal de Goiás, ano V, n. 2, dezembro de 2003.

GRAEFF, Lucas. **Representações sociais da aposentadoria**. Textos sobre envelhecimento, 2002. 4(7).p.19-34.

GUNTHER, Isolda de Araújo. Envelhecimento, Relações Sociais e Ambiente. *In*: FALCAO, D. V. da S; ARAUJO, L. F. de. **Psicologia do Envelhecimento**. Editora: Alínea, Campinas, São Paulo, 2009, p. 11-25.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Expectativa de Vida, 2016**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/18470-em-2016-expectativa-de-vida-era-de-75-8-anos> Acesso em: 11 mai. 2018.

KALACHE, Alexandre; VERAS, Renato P; RAMOS, Luiz Roberto. **O envelhecimento da população mundial: um desafio novo**. Revista de Saúde Pública, 1987. 21(3), 200-210. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v21n3/05.pdf>> Acesso em: 02 jun. 2017.

LEITE, Marinês Tambara. CAPPELLARI, Viviane Tolfo. SONEGO, Joseila. **Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS**. Revista Eletrônica de Enfermagem (online), Goiânia, v. 4, n.1, p. 18–25. 2002. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br>> Acesso em: 05 jun. 2017.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer: uma introdução**. 2ª edição ampliada. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MAZO, Giovana Zarpelon. LOPES, Marize Amorim. BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Atividade física e o idoso: Concepção Gerontológica**. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina; 2004.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: Teoria, método e criatividade**. 27 ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2008.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-Chave em Gerontologia**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2008.

Observa Poa. Observatório da Cidade de Porto Alegre. **População Idosa de Porto Alegre Informação Demográfica e Socioeconômica**. Número 1 Porto Alegre, abril de 2015. Disponível em: http://lproweb.procempa.com.br/pmpa/prefpoa/observatorio/usu_doc/informacao_demografica_e_socioeconomica-populacao_idosa02.pdf Acesso em: 02 jun. 2018

REQUIXA, Renato. **O lazer no Brasil**. São Paulo: Brasiliense, 1977.

RIELLA, Charles. Vila do IAPI – pioneirismo urbano, cultura e contestação. *In*: Dorneles, Beatriz (org). **Porto Alegre em destaque: História e Cultura**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004. p. 233-244.

RIZZOLLI, Darlan. SURDI, Aguinaldo César. **Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Rio De Janeiro, 2010; 13(2):225-233

RODRIGUES, Nara Costa. **Política Nacional do Idoso: Retrospectiva Histórica**. Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento. 2001. p. 149-158.

SESC (SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO). **O século da Terceira Idade**. São Paulo, 2003.

SILVA, Cleusa Terezinha Azambuja da. MELLO, Cristina Didonet Nery Tavares da Cunha. LEAL Laura Regina do Canto. **A Vila do IAPI no Contexto de Urbanização e Industrialização**. Revista Historiador. Número 02. Ano 02. Dezembro de 2009. Disponível em: <http://www.historialivre.com/revistahistoriador> Acesso em: 20 jun 2018.

STIGGER, Marco Paulo. Estudos etnográficos sobre esporte e lazer: pressupostos teórico-metodológicos e pesquisa de campo. In: STIGGER, Marco Paulo; GONZÁLEZ, Fernando Jaime; SILVEIRA, Raquel (orgs.). **O Esporte na cidade: estudos etnográficos sobre sociabilidades em espaços urbanos**. 2ª ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. p. 31- 50

VIEIRA, Péricles Saremba; BAGGIO, André; Maraschin, Renata; DAL'VESCO, Francieli. Terceira idade, aposentadoria e grupos de convivência. In: DIEHL, Astor Antônio; VIEIRA, Péricles Saremba; BERTOLIN, Telma Elita. (Orgs.). **Envelhecimento humano: experiência, diálogo e conflito**. 151-177. Passo Fundo (RS): Ed. UPF. 2011

WINKIN, Yves. Descer ao Campo. In: WINKIN, Yves. **A nova comunicação: da teoria ao trabalho de campo**. Campinas. Papyrus, 1998.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Flávia Regina Tavares Nunes Bielawski, mestranda do curso de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, o/a convido a participar como voluntário/a do estudo intitulado “A essencialidade do lazer para o público idoso”. A pesquisa será por mim desenvolvida, sob a responsabilidade do Professor Doutor Marco Paulo Stigger.

Essa pesquisa tem por objetivo compreender como os idosos significam as suas práticas de lazer vivenciadas nos grupos de convivência dos quais fazem parte e como isso se relaciona com a saúde.

Para o desenvolvimento da pesquisa realizarei observações das práticas de lazer desenvolvidas com o público idoso no Parque Alim Pedro: caminhada orientada, reeducação posturale ritmos. Além disso, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com os professores e com os idosos participantes dos grupos. A entrevista será gravada e posteriormente transcrita. Uma versão será encaminhada para que você possa ler, realizar ajustes e - se for o caso - aprovar o conteúdo.

Antes de concordar em participar da pesquisa, é muito importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento, as quais estão de acordo com a Resolução nº 466, de 12/12/2012, que trata de aspectos éticos da pesquisa com seres humanos. Os pesquisadores deverão esclarecer todas as suas dúvidas antes de iniciar a pesquisa e mesmo que já tenha dado a sua autorização, você tem o direito de desistir de participar do estudo a qualquer momento.

Vale ressaltar que sua participação nessa pesquisa é gratuita e não acarretará nenhum ônus para você. Caso queira esclarecimentos e sinta que seus direitos foram violados em algum momento, favor remeter-se ao Pesquisador Responsável e/ou ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, localizado na Avenida Paulo Gama, 110, 7º andar, Porto Alegre/RS, CEP: 90040-060, telefone: 3308.3738, ou no e-mail: pro-reitoria@propesq.ufrgs.br.

Qualquer dúvida a respeito de aspectos específicos da pesquisa, favor entrar em contato com Flávia Regina Tavares Nunes Bielawski (e-mail: frtnunes@gmail.com) fone: (51) 99271-5334, ou com o Professor Doutor Marco Paulo Stigger, responsável pela pesquisa: e-mail: stigger.mp@gmail.com; fone: (51)99692-3641.

Porto Alegre, _____ de _____ de 201____.

Assinatura do pesquisador

Eu aceito participar do projeto citado acima, voluntariamente, após ter sido devidamente esclarecido. Você receberá uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Participante da pesquisa

APÊNDICE B – ROTEIRO DA ENTREVISTA COM OS IDOSOS

- 1) Dados de identificação: nome e idade
- 2) Quais os grupos que você participa? E há quanto tempo?
- 3) Por que você começou esta atividade?
- 4) O que te motiva a continuar participando do grupo?
- 5) O que esta atividade de significa para você?
- 6) Você costuma participar dos eventos e de outras atividades oferecidas pelo Parque?
- 7) Você considera essa atividade indispensável?
- 8) Você percebe alguma diferença no seu estado físico e/ou emocional após o ingresso nesta atividade?
- 9) Durante o período de férias, como você se sentiu? Realizou alguma atividade? Sentiu falta das atividades e do grupo?
- 10) Como você se sente no Grupo?

APÊNDICE C – ROTEIRO DA ENTREVISTA COM OS PROFESSORES

- 1) Dados de identificação: nome e grupo
- 2) Qual a sua percepção sobre a sociabilidade dos idosos?
- 3) Na sua opinião o que motiva os idosos a participarem das atividades?
- 4) Você percebe alguma evolução nos idosos?
- 5) Os idosos costumam participar dos eventos e atividades oferecidas pelo Parque?
- 6) Você acredita que esses momentos de lazer sejam indispensáveis para os idosos?

APÊNDICE D – QUADRO COM A RELAÇÃO DOS ENTREVISTADOS

Quadro dos Entrevistados						
	Participante	Nome Fictício	Grupo	Tempo	Idade	Justificativa
1	xxxxx	Geraldina	Caminhada Orientada Ginástica	12 anos	72	Demonstra gostar das atividades, se relaciona bem com as colegas. Foi "destaque" nos espetáculos de dança. "Tem samba no pé". Pessoa humilde. Não é residente do bairro.
2	xxxxx	Coralina	Ritmos Ginástica	12 anos	89	Senhora muito educada e cordial. É bastante ativa e independente. Mora próximo ao Parque há muitos anos.
3	xxxxx	Quitéria	Reeducação Postural Caminhada Orientada	7 anos	71	Se relaciona bem com as colegas, bastante participativa.
4	xxxxx	Célia	Reeducação Postural	2 anos	65	Idosa bem integrada ao grupo. Sempre contando histórias de suas viagens. Mora próximo.
5	xxxxx	Rosa	Ritmos	2 anos	63	É profissional da saúde, está aposentada. Não mora no Bairro, mas tem uma memória afetiva com o IAPI. É bastante envolvida com as atividades do Parque, é líder do seu grupo e é colaboradora no projeto Cineconviência.
6	xxxxx	Filonomena	Ritmos	10 anos	78	Moradora antiga do bairro. É bastante envolvida com as atividades da Igreja. Trabalhou em salão de beleza a vida toda e por isso é muito conhecida no bairro. É muito vaidosa, bem humorada e alto astral.
7	xxxxx	Glória	Ritmos	12	63	Veio acompanhada da tia e ficou. Foi a "mascote" do grupo por longos anos. Se relaciona bem com todos.
8	xxxxx	Abigail	Ritmos Tecendo a Solidariedade Pintura	5 anos	66	É moradora antiga do Bairro. É bastante colaborativa e participativa.
9	xxxxx	Gregório	Caminhada Orientada	2 anos	75	Veio acompanhado da esposa que faz aula de reeducação postural.
10	xxxxx	Orlando	Caminhada Orientada	6 anos	70	É residente do bairro há muitos anos. Há pouco tempo comprou um imóvel em frente ao Parque. Está se apropriando dos espaços, o encontrava diariamente fazendo sua caminhada e jogando seu basquete.

11	xxxxx	Rosália	Reeducação Postural	14 anos	75	Já foi líder da turma, mora no Bairro em função do Parque. Esteve afastada do grupo em função de motivos de saúde e está retornando ao grupo. Também participa de atividades na Igreja.
12	xxxxx	Aparecida	Ritmos	10 anos	70	É uma das líderes e representantes do grupo. Idosa séria, responsável, organizada e respeitada pelo grupo.
13	xxxxx	Henriqueta	Caminhada Orientada	20 anos	71	Morou no IAPI durante anos, saiu do bairro a pouco tempo, porém continua participando das atividades no Parque.
14	xxxxx	Hortência	Ritmos e Ginástica	2 anos	79	Idosa tímida, mas envolvida com as atividades.
15	xxxxx	Dulce	Reeducação Postural Caminhada Orientada	10 anos	64	É aluna antiga do Grupo de Ginástica da noite (AMOV). Por necessidade pessoal precisou trocar de turno, migrando para a turma da tarde. Se integrou facilmente ao grupo. Recém está entrando na terceira idade. Ainda trabalha, é esclarecida e está sempre disposta a ajudar. Foi uma das mobilizadoras na luta contra a extinção da SME.
16	xxxxx	Caetana	Caminhada Orientada, Ritmos, Alongamento e Ginástica.	25 anos	72	Participa de diversas atividades realizadas no Parque. Caminha todas as manhãs bem cedo. Idosa muito comunicativa e alto astral.
17	xxxxx	Magnólia	Reeducação Postural	2 anos	72	Participante relativamente nova no grupo, muito bem entrosada com as colegas.
18	xxxxx	Esmeralda	Caminhada Orientada e Ritmos	16 anos	73	Caminhante assídua vem acompanhada do marido. Idosa de poucas palavras.
19	xxxxx	Amélia	Caminhada Orientada	18 anos	79	Frequentadora assídua. Passou por problemas de saúde e retornou. Vem acompanhada de familiar. Percebe-se a satisfação de estar no grupo junto com as colegas e amigas
20	xxxxx	Celina	Caminhada Orientada, Ritmos, Ginástica, Pintura e Tecendo a Solidariedade.	4 anos	65	Idosa discreta, responsável e comprometida. É a tesoureira das contribuições dos grupos. Participa ativamente de inúmeras atividades no Parque, dentre elas voluntariado. Representante do Parque no Orçamento Participativo.

21	xxxxx	Ludovico	Caminhada Orientada	18 anos	68	Caminhante assíduo. Gosta de correr e de participar de eventos de caminhadas. A esposa faz aula de ginástica, por isso ele costuma participar dos passeios do grupo de ginástica.
22	xxxxx	Aurélio	Caminhada Orientada e Bocha	18 anos	72	Caminhante assíduo. Já teve problemas cardíacos. Está sempre envolvido com as reivindicações junto aos órgãos da prefeitura para melhorias no espaço e na bocha.
23	xxxxx	Herondina	Caminhada Orientada e Ritmos	2 anos	81	Idosa relativamente nova nos grupos, bastante comunicativa, de conversa agradável. É psicóloga e ainda atende alguns pacientes. Participante assídua da caminhada e das atividades da Igreja.
24	xxxxx	Jacinto	Caminhada Orientada	10 anos	63	Idoso muito educado. Praticante assíduo da caminhada orientada tem consciência da importância das atividades para a manutenção da saúde.
25	xxxxx	Horácio	Caminhada Orientada	20 anos	60	É adepto aos esportes, atleta do futebol dos veteranos. Costumava vê-lo jogando basquete, correndo e caminhando no Parque. Idoso frequentador antigo e assíduo, inclusive aos finais de semana. Ainda trabalha, mas não abre mão do lazer.
26	xxxxx	Jandira	Reeducação Postural	10 anos	86	Moradora antiga do bairro. Idosa aparentemente frágil. Se sente feliz em participar do grupo e gosta de organizar as confraternizações de aniversário. É antiga no grupo, muito assídua e dedicada.
27	xxxxx	Afonsina	Caminhada Orientada	20 anos	78	Caminha com o marido. É frequentadora antiga, muito vaidosa, adepta da alimentação saudável, gosta de conversar sobre alimentação.
		Alfredo			77	Caminhante assíduo, acompanhado da esposa. Percebe-se a união do casal. Idoso bastante brincalhão.

Relação dos Professores					
	Participante	Nome Fictício	Grupo	Tempo de trabalho com os Grupos	
1	xxxxx	Leônidas	Caminhada Orientada	2 anos	
2	xxxxx	Irineu	Reeducação Postural	14 anos	
3	xxxxx	Serafim	Ritmos	7 anos	

