

# FATORES AFETIVOS INDISPENSÁVEIS PARA O SUCESSO NOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A 3ª IDADE

ESTÉLIO H. M. DANTAS

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Ciência da Motricidade Humana da Universidade Cas-  
telo Branco.

## INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida, ocorrido ao longo dos últimos séculos, devido, principalmente, aos avanços obtidos na medicina e na produção mundial de alimentos, vem permitindo um paulatino e persistente envelhecimento da população.

### **FARINATTI (1996), SOBRE O TEMA RELATA:**

O grupo etário de mais de 65 anos aumenta cerca de 2,7% a cada ano. McPherson sugere que a população de mais de 65 anos seja já de 400 milhões de indivíduos em todo o mundo. Até 2025 este número possivelmente dobrará. A tendência ao envelhecimento populacional é global, como evidenciado por levantamentos demográficos realizados na Europa, na América do Norte ou nos países do Terceiro Mundo. No Brasil, por exemplo, em 1980 havia 7 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que correspondia a 6% dos habitan-

tes. Em 1991 esta proporção era de 7,4% do total, contando 4.903.468 homens e 5.772.041 mulheres: 10,7 milhões de pessoas, população equivalente à de países como Portugal, a Grécia ou a Bélgica. Prevê-se que este contingente será provavelmente de 8% de uma população de 180 milhões ao fim deste século e que, em 2020, 32 milhões de brasileiros terão mais de 60 anos, representando 13% da população total. (p. 94)

Se a modificação do perfil demográfico, com o aumento proporcional da população de idosos, bem como o prolongamento da sobrevida após a aposentadoria, era, até a década de setenta, um problema que preocupava governos e intelectuais dos países do primeiro mundo, com a divulgação dos resultados do censo de 1990, pode-se verificar que o fenômeno também ocorre de forma global.

As projeções de estrutura da pirâmide de idade da população brasileira indicam uma tendência regular de encolhimento da base e expansão do topo.

Estas modificações criam necessidades de ajustes na sociedade, para corrigir distorções na previdência social, nos serviços de saúde e na educação, entre outras.

Na área de educação, em especial na Educação Física, pode-se observar um grande descompasso entre o quadro apresentado e o que se observa na realidade.

As escolas de terceiro grau, prioritariamente, preocupam-se em formar o licenciado, destinado a atuar nos primeiro e segundo graus, que atende uma população em constante diminuição proporcional. Nos cursos de bacharelado oferecidos, a ênfase é para o treinamento desportivo e as atividades em academias de ginástica.

Mas o que fazer com o crescente segmento populacional de terceira idade? Como trabalhar com ele?

## OBJETIVO

O presente estudo visa a contribuir com o profissional que atua, ou pretende atuar, facilitando a prática de atividades físicas com a população de terceira idade, abordando algumas características sócio-emocionais deste tipo de grupo e quais os parâmetros metodológicos que devem ser seguidos na práxis de programas com estas finalidades.

Procurou-se respaldar na literatura existente as observações colhidas na atuação em programas de atividade física para gerontes, discutindo concordâncias e apontando pontos de conflito.

Partindo das experiências pessoais do autor e do observado na orientação de acadêmicos de Educação Física em seus primeiros contatos profissionais com os gerontes, pode-se afirmar que tão importante quanto o respeito aos fundamentos fisiológicos e metodológicos que parametrizam este tipo de trabalho é conhecer os motivos, as carências e necessidades afetivas do idoso.

Não é adequado encarar o idoso como um adulto degradado, mas, sim, como um ser que vivencia um novo estágio biológico, emocional e social de sua vida.

## CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DO GERONTE

Uma das principais características do idoso é a modificação de seus valores e carências. Um destes aspectos é a libido, que progressivamente vai atenuando sua influência sobre a personalidade (LINDZEY, HALL & THOMPSON, 1977, p. 420).

A enorme carga de energia emocional, que a sexualidade movimentava na juventude, vai progressivamente diminuindo sua influência sobre o comportamento e a personalidade, cedendo sua primazia (defendida por FREUD, 1992 e REICH, 1989) a outros impulsos e carências.

As alterações são verificadas também na forma com que o idoso irá vivenciar suas emoções. Consultando-se a literatura disponível pode-se traçar um perfil de como, em média, se apresentam o comportamento dos citados aspectos, possibilitando construir o QUADRO 1:

As modificações indicadas não ocorrerão necessariamente em todas as emoções, com todas as pessoas de idade avançada, nem com a mesma intensidade. São apenas tendências, estatisticamente válidas, para populações, mas nem sempre aplicáveis a indivíduos. Deve-se lembrar que irão sempre predominar as características individuais sobre as tendências de alterações da personalidade, devidas ao envelhecimento.

Segundo SPIRDUSO (1995, p. 280), as alterações indicadas podem ser atribuídas às perdas, "inevitáveis e acumulativas", que o idoso experimenta. A citada autora (op. cit., p. 281) aponta como causadoras do fenômeno:

- *Diminuição da massa muscular, força, flexibilidade, endurance e coordenação motora;*
- Perda da habilidade desportiva e capacidade física, principalmente para aqueles que as possuíam bem desenvolvidas;
- Morte de parentes e amigos;
- Aposentadoria ("associada a outros tipos de perda: auto-identidade, status financeiro, sentimento de independência, valor e contribuição à sociedade").

QUADRO 1 - Modificação ocorridas no perfil emocional do Idoso.

Emoções	Modificação	Tendência
Emoções Primárias:		
Alegria	A capacidade de se alegrar é mantida estável;	→
Cólera	Reduz-se o potencial de vivenciamento desta emoção;	↘
Medo	O idoso se torna, em média, mais medroso do que era quando jovem;	↗
Pesar	Esta emoção cresce com a idade.	↗
Emoções Ligadas à Estimulação Sensorial:		
Dor	Aumenta o limiar da dor e diminuem as sensações dolorosas;	↘
Prazer	A capacidade de experimentar esta emoção decresce;	↘
Repugnância	Mantém-se estabilizada;	→
Desprazer	Surge com mais facilidade	↗
Emoções Ligadas à Auto-estima:		
Êxito e fracasso	Decrescem com o envelhecimento	↘
Orgulho e vergonha	Também são emoções menos experimentadas	↘
Culpa e remorso	Emoções mais frequentes ou vivenciadas com maior intensidade	↗
Emoções Ligadas à Outra Pessoa:		
Amor	Decresce em intensidade e frequência de ocorrência;	↘
Ciúme	O idoso torna-se mais ciumento;	↗
Inveja	Observa-se um crescimento desta emoção com a idade	↗
Ódio	Diminui a capacidade de odiar que a pessoa possui	↘

Adaptado de MURRAY (1978, pp. 145-8); PENNA (1975, pp. 87-92); OSTROW (1984, pp. 63-70); DUDA (1991) e SPIRDUSO (1995, pp. 283-5)

Concluindo sua linha de raciocínio, a mesma SPIRDUSO (op. cit), escreve:

*A combinação de perdas frequentes, queixas sem solução e um crescente sentimento de isolamento, associados à aposentadoria e à mudança da posição social, contribuem para um sentimento de perda de controle e desassintência, que faz o idoso vulnerável à depressão. (p. 281)*

Resumindo o apresentado, pode-se dizer que o profissional de Educação Física, disposto a trabalhar com uma população de terceira idade, poderá esperar encontrar um grupo passível de ser descrito como mais medroso, pesaroso, ciumento e invejoso. Com menor chance de se encolerizar e odiar. Com dificuldade de sentir prazer. Sem se importar muito com sentimentos de orgulho/vergonha e êxito/fracasso, porém mais suscetível a sentir culpa e remorso.

## CARACTERÍSTICAS SOCIAIS DO GERONTE

Tão ou mais importantes que as modificações emocionais são as influências das conjunturas sociais que ocorrem sobre o geronte. O afastamento do emprego, a diminuição das responsabilidades e mudança da rotina de vida, como já foram apresentados, poderão afetar a estrutura psíquica do idoso de forma decisiva.

DAVIDOFF (1983) explana estas influências de forma bastante clara ao escrever:

*Em nossa cultura, a renúncia ou desistência é um desafio importante na idade avançada. Os velhos precisam deixar de trabalhar, precisam deixar talvez um cônjuge e o senso de competência e autoridade pessoais. Bernice Neugarten e colegas constatam que a experiência do americano*

*mais velho é de um conflito (que poderia ser rotulado “aproximação-avoidance”). Eles desejam permanecer ativos e reter um senso de identidade e valor. Ao mesmo tempo, desejam retirar-se, ou desengajar-se dos compromissos sociais e seguir uma vida de lazer e contemplativa. Existem várias pressões para o desengajamento social:*

**1. Quando começa a aposentadoria e as circunstâncias se modificam, as pessoas podem perder contato com os papéis e atividades sociais anteriores.**

**2. As doenças e as capacidades físicas e mentais reduzidas levam à auto-preocupação.**

**3. As pessoas mais jovens da comunidade tendem a se afastar delas.**

**4. E, à medida que a morte se torna iminente, os mais velhos desejam pôr de lado matérias que não são extremamente importantes. (pp. 582-3)**

Embora os fatores fisiológicos e as doenças impeçam que muitos idosos participem de programas de condicionamento físico, são os fatores psicológicos e os sociais que levam a maior parte dos idosos a uma vida inativa.

DUDA (1991), em apoio à afirmação feita, declara: “Consequentemente, os estudos contemporâneos vêm responsabilizando os fatores sociais e psicológicos, pelo estilo de vida inativo de muitos adultos idosos”.

O desprestígio social, que o idoso recebe da sociedade ocidental moderna, é tragicamente conflitante com o papel de repositório de conhecimentos, que lhe era concedido no passado e em estruturas sociais que não contam com a escrita como principal forma de transmissão de cultura e tecnologia entre as gerações.

*Na atual estrutura socio-econômica do mundo ocidental, o consumo desenfreado é valorizado por uma massacrante “lavagem cerebral”, conduzida pela mídia e pelo marketing, capazes de modificar valores e deformar consciências. Para aumentar as vendas, o “novo” é apresentado como a solução de todos os problemas, a satisfação de todas as carências e necessidades, o detentor do carisma, do status, da qualidade. Pos-*

*suir “o novo” (e por extensão, ser o “novo”) é o que realmente interessa. Dentro deste quadro de exacerbado culto ao novo, qual o papel do usado, do reciclado, do material de segunda mão, do velho ?*

*A identidade social do idoso é formada, segundo DUDA (1991), por suas percepções da informação que recebe “de seus familiares, dos membros do programa de exercícios, da mídia de massa, etc.”*

*Já se teceram considerações sobre o papel da mídia na formação da identidade social do idoso. Ao se abordar o problema sob o prisma da família, verificar-se-á que a falta de tempo, de costume e de interesse em se dedicar uma significativa parcela da jornada diária à convivência familiar (em quantas famílias ainda se observa a tradição da refeição conjunta, com calma e sem a influência da televisão ?), representa um golpe fatal na possibilidade de integração familiar e valorização do papel do idoso.*

*Por fim, os inputs que o geronte receberá da sociedade são determinados pelo desinteresse que o mercado de trabalho tem para com ele e pela segregação a que é relegado, em se tratando de lazer ou outra atividade social (haja vista a carga pejorativa que a expressão “programa de velho”, possui)*

Assim, não fica difícil de se entender a desvalorização da auto-imagem do idoso, o menosprezo por sua capacidade e com os preconceitos sociais que procuram lhe ditar parâmetros de comportamento, em termos de sexo, amor, atitudes e modo de se vestir, embora, é obvio, não se concorde com tais fatos.

Via de regra, quando se recebe um geronte num programa de atividade física, ele trará, junto a sua carência afetiva, a frustração com o desinteresse das pessoas e a segregação social que sofre. Basta um mínimo de atenção sincera e uma pitada de carinho genuíno para se conseguir um aluno motivado, interessado e extremamente participante.

Vale a pena esclarecer, que a afirmação do parágrafo anterior não parece ser verdadeira para

todos os grupos, culturas e nacionalidades. OSTROW (1986, p. 153), declara que: "Adultos idosos geralmente apresentam menos motivação em manter sua participação nas atividades físicas do que pessoas mais novas."

No entanto, nos grupos com os quais o autor deste trabalho teve a oportunidade de atuar, o problema sempre foi como fazer para terminar o programa, sem deixar os "velhinhos" se sentirem abandonados ou relegados a um segundo plano.

### **CARACTERÍSTICAS DESEJÁVEIS AOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA**

DANTAS (1993), investigando os motivos que levaram idosos do Estado do Rio de Janeiro (N = 139, C = 68,5 anos  $\pm$  1,8) a procurar um programa regular de atividade física orientada, chegou às conclusões resumidas na TABELA 1:

Numa rápida análise dos resultados apresentados, pode-se verificar que cerca de 80 % das razões alegadas para fazer atividade física estão ligadas aos aspectos sociais e psicológicos, enquanto que a dimensão biológica do fenômeno só é responsável pelos 20 % restantes dos motivos.

Verificou-se, no grupo estudado, um comportamento inicial arredio e desconfiado, presumivelmente atribuível a falta de atenção e de valorização que estejam acostumados à receber do

meio social em que estavam inseridos.

Corroborando a importância que se deve atribuir aos aspectos psicossociais, no planejamento e execução de um programa regular de atividades físicas para idosos, OSTROW (1984), ensina que:

Em resumo, um programa de atividade física para ter sucesso necessita adotar uma abordagem holística na promoção da atividade física. Deve-se aceitar que a prescrição da atividade física requer atenção sistemática tanto para a mente quanto para o corpo. (p. 153)

DUDA (1991), visando a maximizar o empenho pessoal de idosos em exercícios, sugere que se enfatize:

- Fortalecimento da auto-percepção;
- Objetividade no estabelecimento de metas;
- Melhoria na base de sustentação social;
- Incentivos personalizados às realizações alcançadas;
- Aumento da diversidade de opções e oportunidades de realização.

O envolvimento de uma pessoa com qualquer tipo de atividade reflete, em grande parte, o prazer que ela consegue auferir da mesma. Este prazer é diretamente proporcional ao grau de satisfação das necessidades individuais que a atividade proporciona.

**TABELA 1 - Fatores de incentivo à motivação para a prática de atividade física por idosos**

Fator indicado	Porcentagem	Natureza do Indicador
Ocupação do tempo livre	42,3 %	Psicossocial
Convivência e sociabilização	22,7 %	Social
Sentir-se participante e produtivo	11,4 %	Psicossocial
Manutenção da Saúde	10,9 %	Biológico
Retardar o envelhecimento	8,3 %	Biológico
Melhor estética corporal	3,2 %	Psicossocial e Biológico
Outros	1,2 %	-

DANTAS (1993)

Estes aspectos são facilmente compreendidos, quando se estuda um pouco o fenômeno da motivação. MASLOW, citado por APPLEY e COFFER (1976, p. 478)), hierarquiza as necessidades do homem, da seguinte forma:

1. Necessidades Fisiológicas;
2. Necessidades de Segurança;
3. Necessidade de Afeição;
4. Necessidade de Auto-estima;
5. Necessidade de Auto-realização.

O citado autor continua postulando que, em situações normais, só se busca a satisfação de uma necessidade superior, quando a anterior já tiver sido atendida. Assim, o idoso que tem satisfeitas suas necessidades fisiológicas e de segurança buscará o afeto, auto-estima e auto-realização, necessidades facilmente supridas por um programa de atividade física estruturado.

A luta para que as necessidades fisiológicas e de segurança do idoso sejam consideradas, deve ser adotada por todo o cidadão, porém o atendimento às três últimas necessidades é responsabilidade, também, do profissional de educação física

que atua com este segmento.

Outra indicação de como deve ser feito o trabalho com idosos vem do trabalho de OSTROW (1984), que agrupa suas conclusões em cinco princípios e dez recomendações, apresentadas no QUADRO 2.

Pode-se observar que as recomendações feitas são válidas para praticamente todos os grupos com os quais se trabalhe, porém, ao se considerar estas indicações de acordo com as características dos idosos, pode-se perceber que, para dar mais segurança e tranquilidade, elas devem ser obedecidas rigorosamente.

No entanto, o segredo do sucesso, neste tipo de trabalho, de garantia de maior prazer para os que dele usufruem e de melhor qualidade de vida é a primazia da preocupação com o envolvimento **social do idoso**. Como já foi exposto, o adulto de terceira idade sente-se obsoleto, ou à beira da obsolescência. Ele perdeu sua inserção social, sua referência e seus valores. Toda oportunidade de reestruturar seus laços sociais deve ser aproveitada, principalmente num campo rico de possibilidades, como o observado num programa de atividade física e nas relações que a entremeiam.

**QUADRO 2 - Aspectos Desejáveis a Serem Observados no Trabalho com Idosos**

PRINCÍPIO	RECOMENDAÇÃO
1. Os idosos normalmente trazem para um programa de atividade física, uma história rica em inatividade física.	1. O idoso deve ser submetido a um exame médico antes de iniciar um programa de atividade física. 2. A atividade física deve ser progressiva e adaptada a cada nível individual de tolerância. 3. A participação dos idosos nas atividades físicas deve ser cuidadosamente monitorizada.
2. Os idosos evidenciam grande variabilidade na maior parte dos parâmetros relacionados à participação em atividades físicas	4. Programas de atividade física para gerontes devem ser baseados num sistema personalizado de prescrição. 5. A prescrição de exercícios deve se basear mais no nível individual de condicionamento físico do que na idade. 6. A escolha da atividade física deve se basear em fatos e não em mitos.
3. Quer seja devido à idade, inatividade e/ou doença, a maior parte dos adultos apresenta marcantes decréscimos em diversos parâmetros relacionados à participação em atividades físicas	7. O líder do programa necessita providenciar um sistema efetivo de comunicação dos ensinamentos e de manutenção dos esquemas motores. 8. Os esquemas de aconselhamento são auxílios importantes para a implementação de programas de atividade física.
4. Adultos idosos geralmente apresentam menos motivação em manter sua participação nas atividades físicas do que pessoas mais novas.	9. Os idosos devem ser encorajados a alcançar objetivos de performance realísticos. 10. Estratégias multifacetadas devem ser adotadas para manter o interesse dos idosos pela atividade física
5. Adultos idosos são adultos primeiro e idosos depois.	

OSTROW (1984, pp. 145-155)

## CONCLUSÕES

Ao se dispor a realizar um programa de atividades físicas com adultos, o profissional pode esperar efetivar um trabalho altamente gratificante, desde que se lance de corpo e alma ao empreendimento.

O carinho e a atenção que dedicar ao grupo ser-lhe-ão devolvidos aumentados muitas vezes. Como em qualquer tarefa didática, a utilização judiciosa das recompensas será o fator de diferenciação entre sucesso e fracasso.

AUSUBEL, NOVAK & HANESIAN (1980) explanam o modo de atuação das recompensas, da seguinte forma:

*1- Como incentivo ð por estabelecer uma relação entre um comportamento específico ou organizações de atividades e determinado objetivo resultante. Ao mesmo tempo fornecendo informações significativas sobre o sucesso ou fracasso da resposta, as recompensas emprestam ênfase seletiva, em pontos de escolha críticos, a significados desejados ou corretos.*

*2 - A longo prazo, as recompensas aumentam a motivação ð por satisfazer determinados impulsos num certo momento, e fortalecem os impulsos que satisfizerem no momento.*

*3 - As recompensas aumentam a probabilidade de repetição de uma resposta ð "por sintetizar", seletivamente, para diminuição posterior, os limiares de seleção das respostas particulares que levam à obtenção da recompensa (P.214).*

Com esta forma de atuar, o professor de educação física manterá motivado o idoso, possibilitando que ele passe a usufruir dos benefícios que a atividade física lhe propiciará. Um destes benefícios, segundo MCAULEY, LOX, RUDOLPH & TRAVIS (1994), é relativo à auto-imagem, quando ensinam que "...dimensões do esforço percebido

do e da competência de realizar a atividade, contribuem significativamente para o aumento subsequente da auto-eficácia."

O mais interessante é que a consciência da necessidade e dos benefícios, causados pelo exercício, são mais palpáveis para os idosos integrados a um programa regular de atividade física. Respalhando esta afirmação, WILCOX & STORANDT (1996) realizaram um estudo no qual concluíram:

A noção, de que o exercício pode ser agradável e benéfico, decresce com o aumento da idade apenas em idosos inativos. Finalmente, os idosos que se exercitam são significativamente mais auto-motivados, possuem um maior sentimento de auto-eficácia e possuem mais atitudes positivas em face do exercício que os inativos.

Além dos efeitos benéficos já citados no presente trabalho, são inúmeras e bastante significativas as modificações morfológicas e funcionais introduzidas no organismo do idoso, com a prática regular da atividade física. Os ganhos biológicos obtidos, principalmente os relacionados ao desaceleramento do processo de degenerescência fisiológica em função do envelhecimento, já estão fartamente documentados na literatura específica.

No entanto, o foco de interesse deste estudo são os aspectos emocionais e sociais, subjacentes aos programas de atividade física destinados aos gerontes, e a importância relativa destes, por si só, faz com que seja interessante se propiciar esta oportunidade ao maior número possível de adultos idosos.

Apesar das dificuldades, vale a pena se implementar um programa de atividade física, se não pelos inegáveis benefícios fisiológicos que acarretam aos grupos de idosos, ao menos pelos não menos importantes ganhos nos aspectos psicossociais e de qualidade de vida. Ou utilizando uma frase expressiva: visando a adicionar mais vida aos anos, do que anos à vida.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- APPLEY, M.H. & COFER, C.N. **Psicologia de la Motivación: Teoría e investigación**. México: Trillas, 1976.
- AUSUBEL, D. P. et al. **Psicologia Educacional**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.
- BIDDLE, S. J. H. & FOX, K. R. Exercise and Health psychology: emerging relationship. **British Journal of Medical Psychology**. London, v. 62, p. 205-216, 1989.
- DANTAS, E. H. M. A motivação na obtenção de performances máximas. **Revista de Educação Física**. Rio de Janeiro, n. 110, p. 4-13, 1o sem. 1981.
- \_\_\_\_\_. Aspectos motivacionais para a prática de atividades físicas por gerontes. **Proceedings of the 1st Conference of European Group for Research into Elderly and Physical Activity**. Oeiras. p. 518-520, 1993.
- DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.
- DUDA, J. L. Motivating older adults for physical activity: it's never too late. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**. Reston, v. 62, n. 7, p. 44-48, set. 1991.
- FARINATTI, P. T. V. Avaliação da Autonomia do Idoso: Definição de Critérios para uma Abordagem Positiva. **Anais do I Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade**. Rio de Janeiro: UERJ, 1996.
- FREUD, S. **Obras Psicológicas Completas**. Rio de Janeiro: Imago, 1992.
- LINDZEY, G. et al. **Psicologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1977.
- MCAULEY, E. et al. Self-efficacy and intrinsic motivation in exercising middle-aged adults. **Journal of Applied Gerontology**. Thousand Oaks, v. 13, iss. 3, p. 355-370, 1994
- MURRAY, E. J. **Motivação e Emoção**. 4a ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- OSTROW, A. C. **Physical Activity and the older adult: psychological perspectives**. Princeton: Princeton Book, 1984.
- PENNA, A. G. **Motivação e Emoção**. Rio de Janeiro: Rio, 1975.
- REICH, W. **A Função do Orgasmo: Problemas econômicos-sexuais da Energia Biológica**. São Paulo: Círculo do Livro, 1989.
- SPIRDUSO, W. W. **Physical Dimensions of Aging**. Champaign: Human Kinetics, 1995.
- WILCOX, S. & STORANDT, M. Relations among age, exercise, and psychological variables in a community sample of women. **Health Psychology**. St. Louis, v. 15, iss. 2, p. 110-113, 1996.

**ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:**

UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO

Curso de Mestrado em Ciência da Motricidade Humana

Av. Santa Cruz, 1631 - Realengo

21710-250 / Rio de Janeiro / RJ

FAX: (021) 401-9696

E-mail: estelio@omega.incc.br