



# Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

[www.rbceonline.org.br](http://www.rbceonline.org.br)



## ARTIGO ORIGINAL

# Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos



Marcela Rodrigues de Castro<sup>a,\*</sup>, Leopoldo Henriques Rezende Lima<sup>b,c</sup>  
e Emerson Rodrigues Duarte<sup>d,e,f</sup>

<sup>a</sup> Universidade Federal do Maranhão, Curso de Educação Física, São Luís, MA, Brasil

<sup>b</sup> Estácio, Pós-graduação em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

<sup>c</sup> Serviço Social do Comércio Rio de Janeiro (SESC), Rio de Janeiro, RJ, Brasil

<sup>d</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Juiz de Fora, MG, Brasil

<sup>e</sup> Centro Universitário Estácio Juiz de Fora, Curso de Educação Física, Juiz de Fora, MG, Brasil

<sup>f</sup> Faculdade Metodista Granbery, Curso de Educação Física, Juiz de Fora, MG, Brasil

Recebido em 31 de janeiro de 2013; aceito em 4 de outubro de 2013

Disponível na Internet em 8 de dezembro de 2015

### PALAVRAS-CHAVE

Idoso;  
Atividade física;  
Esportes;  
Jogos

**Resumo** Objetivou-se analisar as percepções dos idosos sobre a sua participação nos Jogos Recreativos da Terceira Idade. Foram entrevistados 15 homens e 11 mulheres, ( $69,62 \pm 6,54$  anos) por meio de entrevista semiestruturada analisada à luz da análise de conteúdo. Os resultados são expressos nas categorias: interação social; cuidados com a saúde; combate ao sedentarismo, adesão e permanência em programas de exercícios físicos. Essas denotam que tais intervenções são vistas pelos idosos como oportunidade de melhoria da saúde e socialização. A participação ativa enquanto coautor na elaboração contribuiu para adesão e permanência. Assim, eventos esportivos e recreativos são percebidos como direito materializado e ferramenta importante no processo de educação para saúde de pessoas idosas. © 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

### KEYWORDS

Elderly;  
Physical activity;  
Sports;  
Game

### Recreational games for seniors: an analysis from elderly's perception

**Abstract** This paper aimed to analyze the perception of the elderly about their participation in Recreational Games to Elderly. We interviewed 15 men and 11 women ( $69.62 \pm 6.54$  years) through a semi-structured interview later analyzed in the light of Content Analysis. Results are expressed in categories: social interaction, health care, combating sedentary lifestyle, adherence and retention in physical exercise programs. These denote that such interventions are perceived by elderly as an opportunity to improve health and socialization. Active participation

\* Autor para correspondência.

E-mail: [marcelarodriguescastro@hotmail.com](mailto:marcelarodriguescastro@hotmail.com) (M.R. de Castro).

**PALABRAS CLAVE**

Anciano;  
 Actividad física;  
 Deportes;  
 Juegos

as a coauthor in formulation contributed to adherence and retention. Thus, recreational and sporting events are perceived as an important tool in the process of health education for the elderly.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

**Juegos recreativos para la tercera edad: un análisis a partir de la percepción de los ancianos**

**Resumen** El objetivo fue analizar la percepción de los ancianos sobre su participación en juegos recreativos. Se entrevistó a 15 hombres y a 11 mujeres (69,62 ± 6,54 años) mediante entrevistas semiestructuradas analizadas a la luz del análisis de contenido. Los resultados se expresan en categorías: interacción social, asistencia sanitaria, lucha contra el sedentarismo, adhesión y permanencia en programas de actividad física. Estos indican que los ancianos ven este tipo de intervenciones como una oportunidad para mejorar la salud y la socialización. La participación activa como coautor en la redacción contribuyó a la adhesión y permanencia. Así, eventos recreativos y deportivos se perciben como una herramienta adecuada e importante en el proceso de educación para la salud en los ancianos.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

**Introdução**

A população idosa representa 11% da população total do Brasil, 7,4% acima de 65 anos (IBGE, 2010). Tal taxa de envelhecimento semelhante em países desenvolvidos é possível graças aos avanços na área da saúde que elevaram a expectativa de vida (Menchen, 2010), que no Brasil atinge 73,1 anos (IBGE, 2010). Entre as mulheres, esse aumento é mais acentuado, passou de 66,3 para 77 anos; enquanto que entre os homens essa expectativa passou de 66,3 para 69,4 anos. Tal aumento em nível nacional é verificado também na cidade de Juiz de Fora, que, tem 71 mil idosos, 14% da população local (IBGE, 2010).

Esse cenário implica reorganização das políticas públicas que atendem à demanda populacional de idosos no Brasil, em especial àquelas voltadas para o esporte e lazer, que têm por finalidade promover, fomentar e planejar o atendimento aos direitos da pessoa idosa no que se refere à prática de exercícios físicos orientados por profissional de educação física, bem como a realização de eventos esportivos adequados e adaptados a essa população (Ferraz e Peixoto, 1997).

A inclusão da pessoa idosa em programas de exercício físico e esporte é assegurada por lei (Brasil, 2004) e requer cuidados e adaptações adequadas às características físicas, psicológicas, sociais e culturais e atuação profissional interdisciplinar (Cavalcanti et al., 2011).

Praticar atividade física é apontado como elemento indispensável na recuperação e manutenção da saúde do idoso (Chodzko-Zajko et al., 2009; Ribeiro et al., 2012), pois retarda o declínio de aspectos físicos, psicológicos e cognitivos, preserva a capacidade funcional e consequentemente favorece a independência e autonomia (Benedetti et al., 2007b). Mian et al., (2007) recomendam que programas de

exercícios físicos devem ser multidimensionais e abrangem características como resistência, força, equilíbrio e flexibilidade. Nesse sentido, o esporte pode ser recomendado por contemplar tais aspectos (Hinrichs et al., 2010) e também pelo caráter recreacional com vistas a socialização e lazer.

Iniciativas que envolvem programas de exercícios físicos e esportes para idosos estão em expansão pelo mundo e no Brasil. Benedetti, Gonçalves e Mota (2007) demonstraram esse crescimento ao analisar oito programas oferecidos em diversas localidades (Florianópolis - Brasil; Porto e Coimbra - Portugal; Oleiros e região da Galícia - Espanha; Terranuova Bracciolini - Itália e Maisach - Alemanha). À exceção do Brasil, todos eram oferecidos por órgão públicos. Os autores apontaram melhoria da saúde, aumento do círculo de amigos e oportunidade de lazer da comunidade idosa. Os pesquisadores também oferecem proposta diretiva de programas e ações articuladas por setores públicos com vistas ao envelhecimento saudável.

Nessa perspectiva se inserem os Jogos Recreativos da Terceira Idade, promovidos pela Secretaria de Esporte e Lazer da Prefeitura de Juiz de Fora (MG) com o apoio do Serviço Social do Comércio (Sesc) e do Programa Pró-Idoso da Associação Municipal de Apoio Comunitário (Amac). O evento é organizado e planejado por profissionais e acadêmicos de educação física. É, portanto, uma oportunidade de vivenciar a organização e execução de evento esportivo destinado à pessoa idosa (Prefeitura de Juiz de Fora, 2013).

As entidades participantes (Sesc, Amac) atendem idosos acima de 60 anos de ambos os sexos da comunidade de Juiz de Fora e região, com foco na socialização, no bem-estar físico, mental e social, no lazer e na recreação, para superar, assim, os possíveis limites da vida diária. São oferecidas atividades gratuitas que ocorrem ao longo do ano,

como caminhada orientada, ginástica, voleibol e hidroginástica. Já no período dos jogos que se estendem por dois meses, a modalidades oferecidas são: buraco, bisco, truco, dama, xadrez, tênis de mesa, dança de salão, lancebol (jogo que implica acertar a cesta de basquetebol), voleibol adaptado, boliche adaptado, natação, corrida de 3.000 metros e sinuca. Trata-se de uma tentativa de cumprir o importante papel de fomentar a efetivação de uma política pública que realmente contemple os direitos da pessoa idosa ([Serviço Social do Comércio, 2009](#)).

Com base nas ideias expostas, o presente estudo tem como eixo principal de investigação captar e analisar as percepções dos idosos participantes da 5ª edição dos Jogos Recreativos da Terceira Idade, a partir dos discursos deles sobre os seguintes aspectos: benefícios gerais sobre sua participação, alterações na saúde, oportunidade de lazer e recreação e se eventos desse tipo constituem-se em ferramentas importantes na promoção da saúde e qualidade de vida desse público.

A disseminação de atividades e programas de exercícios físicos direcionados aos idosos incentivou diversas pesquisas no que tange aos benefícios sobre aspectos da saúde física, mental e psicológica ([Matsudo; Matsudo e Barros Neto, 2000](#); [Meurer et al., 2012](#), [Virtuoso et al., 2012](#)), às barreiras e motivações para a prática de atividade física desse grupo ([Mathews et al., 2010](#); [Tak et al., 2012](#); [Gobbi et al., 2012](#); [Hawley-Hague, 2013](#); [Phillips e Flesner, 2013](#)) e às relações entre as atitudes do profissional e a motivação e adesão da terceira idade ao programa ([Hawley et al., 2012](#)). Pouco se tem investigado sobre a percepção da população idosa a respeito de tais intervenções. Acredita-se que tais informações possam fornecer subsídios que contribuam com programas de exercícios físicos, lazer, recreação e esporte para idosos na medida em que se proponham a analisar os discursos deles e captar suas impressões, sugestões e preferências.

## Material e métodos

O delineamento do estudo foi de cunho transversal. Optou-se pela pesquisa qualitativa por permitir um detalhamento mais amplo e minucioso da realidade de forma complexa e contextualizada ([Lüdke e André, 1986](#)) e por compreender o processo de forma indissociável à vivência humana, considerando-se que há uma realidade palpável e outra subjetiva ([Chizzotti, 1991](#)).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa e encontra-se de acordo com as normas éticas e conforme a Resolução 196/96 e 251/97 do Conselho Nacional de Saúde. Ao tomar ciência da pesquisa, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

A 5ª edição dos Jogos Recreativos da Terceira idade, em Juiz de Fora (MG), contou com a participação de 156 idosos. O delineamento amostral ocorreu em etapas. Na primeira foram adotados os seguintes critérios de inclusão: a) ter participado das atividades oferecidas ao longo do ano, nos meses anteriores aos Jogos Recreativos da Terceira Idade; b) estar participando da 5ª edição dos Jogos Recreativos da Terceira idade; c) ter no mínimo 60 anos. Foram assumidos os critérios de exclusão: a) estar participando apenas do evento e não ter participado das atividades oferecidas nos meses anteriores à 5ª edição dos Jogos Recreativos da Terceira

idade; b) ter idade inferior a 60 anos; c) não estar disposto a participar da pesquisa. Essa etapa somou 151 indivíduos que seguiram para a segunda: a partir das 13 modalidades oferecidas nos jogos (buraco, bisco, truco, dama, xadrez, tênis de mesa, dança de salão, lancebol, voleibol adaptado, boliche adaptado, natação, corrida de 3.000 metros e sinuca) foi feita seleção aleatória simples por meio do sorteio de cinco participantes de cada modalidade de forma que todos tivessem a mesma chance de ser sorteados, totalizando 65 sujeitos.

A partir daí, um sujeito de cada modalidade foi entrevistado por vez, até compor o quadro amostral final de 15 homens e 11 mulheres (69,62 anos,  $\pm 6,54$ ), determinado a partir do princípio da saturação. Conforme [Fontanella, Ricas e Turato \(2008\)](#), esse princípio indica quando não há mais necessidade de incluir mais participantes para responder ao fenômeno estudado, pois, na visão do pesquisador, os dados tornam-se redundantes. Tal técnica vem sendo usada em diversas áreas no campo da saúde na intenção de dar fechamento amostral. Seguindo as recomendações dos autores, foi tomado o cuidado para que essa avaliação fosse feita de forma crítica e, sobretudo para que tivesse pertinência teórica e articulação com o objeto estudado.

Pesquisadores familiarizados com o campo de pesquisa há pelo menos seis meses elaboraram um roteiro de entrevista semiestruturada com questões abertas e fechadas. Esse instrumento foi submetido à análise de cinco professores doutores da área de saúde e atividade física da Faculdade Estácio de Sá de Juiz de Fora. Após adequações sugeridas pelos especialistas o instrumento foi composto de três eixos principais: 1) dados de identificação do participante; 2) relação do participante com a atividade física; 3) percepção do idoso sobre a importância de sua participação nos Jogos Recreativos da Terceira Idade. O primeiro eixo consta das características pessoais do sujeito, como idade, estado civil e nível de instrução. No segundo foram feitas perguntas a respeito do tipo de prática da atividade física feita pelo idoso, qual a importância e quais as motivações para fazê-la. Por fim, o último teve como foco a percepção do indivíduo sobre a sua participação em eventos tais como os Jogos Recreativos da Terceira Idade.

As entrevistas individualizadas ocorreram logo após o término do evento. Todas foram gravadas, cada participante pôde ouvir a gravação de sua entrevista a fim de que fosse garantida a fidedignidade. Esse momento trata-se de uma produção de conhecimento de forma dialógica, a qual [Garcia e Cervantes \(2004\)](#) destacam ser uma forma de validação da pesquisa, pois o participante tem a oportunidade de concordar ou retratar algo relatado por ele.

As entrevistas foram transcritas na íntegra e em seguida feita uma leitura chamada por [Bardin \(2008\)](#) de flutuante, com objetivo de captar pontos de convergência entre os discursos na perspectiva do fenômeno pesquisado. Os discursos foram separados de acordo com a ordem temática definida à medida que eram lidos e em seguida foram relacionadas as categorias que emergiram. Essas foram tratadas a partir da análise de conteúdo ([Bardin, 2008](#)), em que o pressuposto epistemológico é que o entrevistado seja capaz de dar sentido às suas ações e que o objeto da entrevista é apreender os sentidos e significados subjacentes à vida social. Portanto, a análise aqui tem por foco a representatividade social do fenômeno estudado, e não a representatividade estatística.

## Resultados e discussão

Dos 26 sujeitos entrevistados, 24 relataram praticar exercício físico anteriormente e foram os mais citados: hidroginástica, dança, futebol e caminhada. Essa última foi a mais recorrente, apresentou consistência com a literatura (Hughes; Mcdowell e Brody, 2008; Salvador et al., 2009). Desses idosos ativos 15 relataram obter orientação profissional, seja de professor ou técnico, e nove disseram não ter tido qualquer tipo de orientação.

A relação de sentidos e significados atribuídos pelos entrevistados à sua participação nos Jogos Recreativos da Terceira Idade configurou-se aqui nas seguintes categorias: interação social, cuidados com a saúde, combate ao sedentarismo, adesão e permanência em programas de exercícios físicos. Saúde, aumento do círculo de amizades e oportunidade de lazer são características apontadas por idosos participantes de programas de atividade física, como destacado por Benedetti et al., (2007a).

De forma geral, a participação de idosos em programas de exercícios físicos tem como eixo central a busca pela saúde, interação social e pelo lazer. No sentido de focar as percepções dos sujeitos dessa pesquisa sobre a importância de sua participação nos Jogos Recreativos da Terceira Idade, as categorias que emergiram dos seus discursos serão mais bem detalhadas a seguir.

### Interação social

Atualmente iniciativas privadas, organizações governamentais e não governamentais têm voltado sua atenção para o idoso no intuito de estimular e adotar estratégias de assistência a essa população. Dentre elas está a formação de grupos de socialização entre idosos, demonstrada por diversos estudos nos quais foram encontradas relações positivas entre o apoio social e o nível de atividade física (Hughes; Mcdowell e Brody, 2008; Salvador et al., 2009; Mathews et al., 2010). Assim, tal como em programas bem-sucedidos nos EUA, França e Alemanha (Souza, 2010), os Jogos Recreativos da Terceira idade tiveram como embasamento inicial a função socioeducativa, entrelaçada com os benefícios à saúde. Tal aspecto foi percebido e citado pelos participantes, aqui representados pelo sujeito 1:

*Os jogos recreativos são muito bons para nós da terceira idade, porque se tornam um exercício físico diário e uma forma de conhecer mais amigos.*

Ao entrevistar 60 idosos participantes de programas de exercícios físicos, Pinho et al., (2006) identificaram que o motivo inicial da busca pela atividade física foi a saúde, seguido pela oportunidade de socialização. Tais achados coincidem com os aqui encontrados, referendados como o ato de conhecer e/ou reencontrar pessoas, como na fala do sujeito 2:

*Proporciona-me uma melhor qualidade de vida porque aqui nos jogos eu estou ativo e conheço novas pessoas, pois estando jogando eu estou fazendo um exercício físico e aí não vejo o tempo passar.*

Vendruscolo et al. (2011) apontam que os programas direcionados ao envelhecimento precisam conter caráter socioeducacional, no qual a velhice não seja encarada sob o viés de declínio das funções orgânicas e da vitimização do sujeito idoso, mas sim na busca de contribuir para sua atualização cultural e participação da vida em sociedade, de forma autônoma e constituindo-se um ser agente no contexto em que vive. Assim, o aspecto social abrange não apenas a relação entre os sujeitos participantes, mas inclui toda a equipe mobilizada para o evento, como relata o sujeito 3:

*Lá não temos amigos, e sim irmãos, desde a direção até aos funcionários todos são iguais. É uma verdadeira família.*

Programas de exercícios físicos para idosos, além de contribuir para a melhoria de aspectos biológicos e físicos, favorecem a satisfação com a vida, reduzem a solidão (Cavalcanti et al., 2011), estimulam a autoconsciência corporal, o que propicia a retomada da interação com o mundo (Safons e Pereira, 2007), como destacado pelos sujeitos 4 e 5:

*Os Jogos Recreativos da Terceira Idade são uma oportunidade de congregar as pessoas da mesma faixa etária. Elas podem fazer atividades físicas tendo um convívio diário. Jogos são uma confraternização, na qual onde reencontramos os nossos amigos e também fazemos atividade física, que nos faz muito bem.*

O evento demonstrou-se relevante sob o ponto de vista social na medida em que propiciou trocas de experiências, afetos e amizades. Tal resultado corrobora os identificados por Cardoso et al., (2008) que verificaram o fator 'relacionamento' como principal incentivo para a prática de atividade física por idosos. Ribeiro et al. (2012) destacam que o convívio social e a interação com outras pessoas proporcionados no ambiente em que são feitas as atividades físicas auxiliam até na autoestima e na autoimagem.

### Cuidados com a saúde

No envelhecimento ocorrem alterações importantes, especialmente sobre o sistema cardiorrespiratório, o locomotor, na composição corporal, na flexibilidade e força (Hardy e Grogan, 2009; ACSM, 2011). No entanto, a heterogeneidade entre indivíduos idosos no que diz respeito à saúde e à funcionalidade do corpo exige estratégias diversificadas para lidar com esse quadro. Diante disso, o Ministério da Saúde estabeleceu a Política Nacional de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (Veras, 2009), recomenda a esse grupo estilos de vida mais saudáveis e ativos e destaca a necessidade da prática de atividade física (Malta et al., 2009; ACSM, 2010).

Assim, diversas políticas públicas objetivam manter o idoso mais ativo e saudável e têm como uma das ferramentas a atividade física (Vendruscolo et al., 2011). Nesse ínterim, os Jogos Recreativos da Terceira Idade têm conseguido ao longo de suas edições fomentar entre os idosos a importância de adotar estilo de vida mais ativo e incluir no seu cotidiano a prática de exercício físico, esporte, recreação



e lazer. Os efeitos desse trabalho são expressos na fala do sujeito 6:

*É muito bom, me faz muito bem: na minha saúde, no meu desenvolvimento, desempenho e disposição de um modo geral. Os Jogos Recreativos da Terceira Idade me proporcionam bem-estar físico e mental.*

A prática do exercício físico regular pode minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento (Matsudo; Matsudo e Barros Neto, 2000) e promove a manutenção de capacidades físicas, como resistência geral e muscular localizada e flexibilidade (ACSM, 2011). Isso permite que o idoso execute suas tarefas diárias com economia energética e sem sobrecarga, evita atrofia muscular, favorece a mobilidade articular, reduz a perda óssea, melhora a função cardíaca e até a vida sexual (Safons e Pereira, 2007). Alguns desses aspectos foram comentados pelos participantes e são exemplificados pelo depoimento do participante 4:

*Quando comecei, há seis anos, estava praticamente ficando internada, o joelho não dobrava, um braço não levantava, e na medida em que fui participando fui fazendo os exercícios (...) então isso tudo passou. Nessa época a artrose me atrapalhava, mas com a atividade física diariamente consigo ter uma vida muito boa e fazer tudo o que eu quero.*

Nessa direção, Cavalcanti et al. (2011), ao analisar os discursos de mulheres idosas obesas participantes de programa de exercícios físicos, observaram relatos de melhorias significativas nas atividades de vida diária, como andar, levantar e ter maior disposição, todas atribuídas às melhorias na capacidade funcional geral do corpo devido à prática de atividade física.

O estilo de vida mais ativo proporcionado por intervenções de exercícios físicos em idosos também colabora para equilíbrio psicoafetivo e reduz índices de depressão e ansiedade (Shephard, 2003), favorece a melhoria na autoestima e motivação (Meurer et al., 2012), como destacado pelos participantes, a exemplo do sujeito 8:

*Melhoria de condições físicas, mentais e sociais, porque aqui me sinto capaz e posso ser útil em tudo dentro dos nossos limites, porque você não percebe que você é velha como se percebia antigamente, hoje em dia a velhice não tem idade, me sinto menos depressiva e ansiosa.*

Tendo em vista as limitações dessa população, os esportes e jogos recreativos para a terceira idade são concebidos e adaptados conforme a capacidade motora e participativa dos idosos de forma a privilegiar a coletividade e cooperação. Essas trazem harmonia entre o fazer com liberdade, criatividade, satisfação de participação e realização, como é possível perceber na fala do sujeito 9:

*Para mim é uma grande inspiração, é vida, supero meus limites a cada dia da minha vida, porque já tive vários problemas de articulação, mas hoje em dia não tenho mais nada porque estou me exercitando.*

Virtuoso et al. (2012) afirmam que programas de exercícios físicos para idosos são importantes porque, além da contribuição para a saúde, oferecem possibilidade de esses sujeitos terem melhor acesso a esse setor. Corroborando o trabalho dos autores, o presente estudo identificou uma mudança na cultura do idoso com relação aos cuidados com sua saúde, homens e mulheres participantes do evento se mostraram preocupados com a profilaxia de doenças relacionadas à idade e com se beneficiar dos efeitos da atividade física para tal.

### **Combate ao sedentarismo, adesão e permanência em programas de exercícios físicos**

Existe uma tendência ao sedentarismo com o avançar da idade que torna boa parte da população idosa inativa em especial no lazer (Hughes; McDowell e Brody, 2008; Alves et al., 2010). Segundo Giehl et al. (2012), uma possível solução é oferecer infraestrutura facilitada que cerque o idoso, dar-lhe acesso e criar condições de adesão à atividade física. Foi possível perceber que o caráter recreativo e de lazer dado às práticas esportivas e de atividade física estimulou nos idosos a consciência da importância de se combater o sedentarismo, como nos conta o sujeito 10:

*Jogos são um incentivo para não ficarmos parados em casa, pois temos de prevenir doenças e enfermidades, temos de fazer uma atividade para continuar vivendo e prolongar um pouquinho mais a vida.*

Alves et al. (2010) demonstraram a importância do envolvimento de políticas públicas no sentido de combater o sedentarismo na população idosa em especial de baixa renda, pois, ainda que os idosos consigam ter consciência e valorizem a prática de exercícios físicos, uma boa parte dessa população relata não ter condições financeiras para tal, como expõe o sujeito 11:

*Participo exatamente pela minha escolha de uma vida mais ativa, não gosto de ficar parada não, mas não teria condições de fazer se fosse pago.*

Gomes e Zazá (2009) explicam que um dos aspectos fundamentais para um envelhecimento saudável consiste não apenas da prática de atividade física esporádica, mas na adesão dos sujeitos a programas elaborados para atender às suas características específicas. Ou seja, a atividade física por períodos prolongados torna-se importante tanto na visão das autoras como na dos participantes, a exemplo do participante abaixo:

*Se parar enferruja, então tem de continuar, tem de dar sequência, sem aspecto de competição, porque a carcaça não aguenta muito, então é mais no sentido de ter contato com as pessoas, de não ficar parado, então vou continuar direto (Sujeito 12).*

Ribeiro et al. (2012) destacam que problemas relacionados à saúde são fatores motivacionais na busca e na permanência de idosos em programas de exercícios físicos.

Com foco na prevenção, [Pereira e Okuma \(2009\)](#) acreditam no modelo educacional de programas de exercícios físicos que envolvam a mudança de hábitos e comportamentos a partir do fornecimento de informações a esse público. Assim, na visão dos participantes os Jogos Recreativos da Terceira Idade “*não deixam os idosos parados, ocupam a mente ao desenvolver várias atividades*” (Sujeito 13). O incentivo dado ao idoso na direção da mudança pode acarretar a melhoria da sua qualidade de vida ([Ribeiro et al., 2012](#)).

Nessa perspectiva, [Hawley et al. \(2012\)](#) destacam a importância da ação do profissional na elaboração das atividades e escolhas delas como pontos fundamentais para melhor atendimento e adesão dos idosos em programas de exercícios físicos. Corroborando o estudo de [Hawley-Hague et al. \(2013\)](#), tais nuances foram captadas e percebidas pelos idosos, ficou exposto nos discursos deles onde foi possível detectar suas sugestões para melhorias na qualidade do evento:

*Os jogos são muito bem elaborados e de fácil entendimento. Só deveriam acontecer mais vezes, uma vez por mês pelo menos, pois ficamos ansiosos para que tenha esses jogos (Sujeito 13).*

*Propus o futsal, mas o pessoal ficou com receio, porque para idosos é meio puxado, mas tem um pessoal que quer sim, porque a maioria sempre jogou bola (Sujeito 15).*

Outro aspecto que propicia a adesão de idosos à prática de atividade física é o seu histórico: se ele tiver sido ativo na juventude, tende a ser mais ativo na velhice ([Hivensalo; Lampien e Rantanen, 1998](#); [Phillips e Flesner, 2013](#)). Essa tendência se confirma na fala dos participantes:

*Sempre fiz atividade física desde pequena. Agora faço hidroginástica, dança de salão, alongamento e estou participando dos jogos recreativos. Todos com orientação de um professor de educação física e faço também exames regularmente (Sujeito 6).*

Diante disso, [Pereira e Okuma \(2009\)](#) chamam atenção para a organização de programas de exercícios físicos atraentes para os que não foram ativos na juventude e que reforcem a vontade de prática daqueles que foram ativos. Ainda, deve ser estimulada a capacidade de autogestão da atividade física, por meio da autonomia na prática regular e permanente. O ponto máximo a ser atingido nesse processo é colaborar para que esses idosos sejam multiplicadores de um estilo de vida mais ativo e saudável, sutilmente apontado pelos sujeitos 16 e 14 respectivamente:

*A importância dos jogos é que nós estamos dando um pontapé inicial para que no futuro os novos idosos sejam mais ativos, com uma melhor qualidade de vida. A importância é justamente passar um bom exemplo para futuros idosos e até mesmo para a juventude*

Assim, o caminho para redução do sedentarismo e aumento da adesão baseia-se na criação de programas de exercícios físicos que valorizem as características específicas da população, suas preferências e o caráter educacional

de tomada de consciência por mudanças de hábitos e comportamentos, além de despertar em outros sujeitos atitudes como a do participante 12:

*Não quero parar jamais. Porque se parar enferruja, então tenho de continuar e dar sequência. Não no aspecto de competição, porque a carcaça não aguenta muito, então é mais no sentido de recreação e participação. Se ganhar melhor ainda. Então vou continuar sempre participando.*

Devolver a autonomia e estimular a criticidade significa favorecer que a comunidade idosa busque, cada vez mais, seu bem-estar, eliminar barreiras sociais e culturais ([Cavalcanti et al., 2011](#)), facilitar sua inserção em programas de atenção primária e secundária à saúde.

Como fator limitante destaca-se o número reduzido da amostra e o caráter transversal e subjetivo da pesquisa, embora essa seja característica singular e importante da modalidade de pesquisa escolhida. Embora tal metodologia reduza as chances de projeções e generalizações, é capaz de fornecer uma riqueza de detalhes contida nos discursos. Assim, sugerem-se pesquisas de caráter longitudinal e amostragem ampliada, a fim de corroborar resultados apresentados aqui e pela literatura.

## Conclusão

Os discursos apresentados oferecem subsídios para dizer que estratégias que envolvem jogos, esportes, recreação e lazer representam ferramentas eficientes da atenção primária no sentido de priorizar o envelhecimento saudável. Porém, destaca-se a importância de inserir o idoso enquanto coautor no processo de elaboração dos programas de exercícios físicos, sugerindo, planejando e executando ações. Tal medida pode promover pró-atividade, autonomia e capacidade de gerir a própria atividade física, valoriza, assim, o caráter socioeducativo da intervenção. Portanto, é necessário que cada vez mais políticas públicas destinadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável contemplem as características individuais e preferências desse público.

## Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## Referências

- Alves JGB, Siqueira FV, Figueiroa JN, Facchini LA, Silveira DS, Piccini RX, et al. [Prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos moradores em áreas de unidades básicas de saúde com e sem Programa Saúde da Família em Pernambuco, Brasil. Cad Saúde Pública 2010;26:543–56.](#)
- American College of Sports Medicine (ACSM). [Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2010.](#)
- American College of Sports Medicine (ACSM). [Manual do ACSM para a avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011.](#)
- Bardin L. [Análise de conteúdo, 70. São Paulo: Edições; 2008.](#)
- Benedetti TRB, Gonçalves LHT, Mota JAPS. [A public policy proposal of physical activity for the elderly. Texto Contexto Enfermagem 2007a;16:387–98.](#)

- Benedetti TRB, Mazo GZ, Gobbi S, Amorim M, Gobbi LTB, Ferreira L, et al. Valores normativos de aptidão funcional em mulheres de 70 a 79 anos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2007b;9:28–36.
- Brasil. *Estatuto do Idoso*. 1ª ed 5ª reimpressão – Brasília: Ministério da Saúde, 2004 Disponível em: <[http://dtr2001.saude.gov.br/editora/producao/livros/pdf/04.0569\\_M.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/producao/livros/pdf/04.0569_M.pdf)>. Acesso em Jun 2011.
- Cardoso AS, Borges LJ, Mazo GZ, Benedetti TB, Kuhnen AP. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. *Revista Movimento* 2008;14:225–39.
- Cavalcanti CL, Gonçalves MC, Cavalcanti AL, da Costa Sde F, Ascutti LS. Nutritional intervention program associated with physical activity: discourse of obese elderly women. *Cien Saude Colet* 2011;16:2383–90.
- Chizzotti A. *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. São Paulo: Cortez; 1991.
- Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41:1510–30.
- Ferraz AF, Peixoto MRB. Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos. *Rev Esc Enferm USP* 1997;31:316–38.
- Fontanella BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cad Saúde Pública* 2008;24:17–27.
- García E, Cervantes C. *La negociación. Piedra angular de la investigación cualitativa*. In: Camacho A, Fernandez-Balboa JM. (orgs.). *La otra cara de la investigación: reflexiones desde la educación física*. Sevilla: Wanceullen, 2004, p. 109-12.
- Giehl MWC, Schneider IJ, Corseuil HX, Benedetti TR, d’Orsi E. Physical activity and environment perception among older adults: a population study in Florianópolis, Brazil. *Rev Saude Publica* 2012;46:516–25.
- Gobbi S, Sebastião E, Papini CB, Nakamura PM, Netto AV, Gobbi LTB, et al. Physical inactivity and related barriers: a study in a community dwelling of older Brazilians. *Journal of Aging Research* 2012;2012:685190.
- Gomes KV, Zazá DC. Motivos de adesão à prática de atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde* 2009;14:132–8.
- Hardy S, Grogan S. Preventing disability through exercise: investigating older adults’ influences and motivations to engage in physical activity. *J Health Psychol* 2009;14:1036–46.
- Hawley H, Skelton DA, Campbell M, Todd C. Are the attitudes of exercise instructors who work with older adults influenced by training and personal characteristics? *J Aging Phys Act* 2012;20:47–63.
- Hawley-Hague H, Horne M, Campbell M, Skelton DA, Todd C. Multiple levels of influence on older adults’ attendance and adherence to community exercise classes. *Gerontologist* 2014;54:599–610.
- Hinrichs, Trampisch U, Burghaus I, Endres HG, KlaaBen-Mielke R, Moschny A, et al. Correlates of sport participation among community-dwelling elderly people in Germany: a cross-sectional study. *European Review of Aging and Physical Activity* 2010;7:105–15.
- Hivensalo M, Lampien P, Rantanen T. Physical exercise in old age: an eight-year follow-up study on involvement, motives and obstacles among person age 65-84. *Journal Aging Physical Activity* 1998;6:157–68.
- Hughes JP, Mcdowell MA, Brody DJ. Leisure-time physical activity among US adults 60 or more years of age: results from NHANES 1999-2004. *J Phys Act Health* 2008;5:347–58.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Ministério do planejamento, orçamento e gestão. Dados Básicos – Juiz de Fora/MG, 2010. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/painel/painel.php?codmun=313670#>>. Acesso em: 10 de jun. 2011.
- Lüdke M, André MED. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU; 1986.
- Malta DC, Castro AM, Gosch CS, Cruz DKA, Bressan A, Nogueira JD, et al. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. *Epidemiol Serv Saúde* 2009;18:65–78.
- Mathews AE, Laditka SB, Laditka JN, Wilcox S, Corwin SJ, Liu R, et al. Older adults’ perceived physical activity enablers and barriers: a multicultural perspective. *J Aging Phys Act* 2010;18:119–40.
- Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento* 2000;8:21–32.
- Menchen D. *Dados preliminares do Censo 2010 apontam envelhecimento da população*. Folha de São Paulo [material da internet] set. 2010 [acessado em Marc. 2011] [cerca de 3p.]. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/805298-dados-preliminares-do-censo-2010-apontam-envelhecimento-da-populacao.shtml>.
- Meurer ST, Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2012;34:683–95.
- Mian OS, Baltzopoulos V, Minetti AE, Narici MV. The impact of physical training on locomotor function in older people. *Sports Med* 2007;37:683–701.
- Pereira JRP, Okuma SS. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. *Rev Bras Educ Fis Esporte* 2009;23:319–34.
- Phillips LJ, Flesner M. Perspectives and experiences related to physical activity of elders in long-term-care settings. *J Aging Phys Act* 2013;21:33–50.
- Pinho ST, Alves DM, Schild JFG, Afonso MR. *A hidroginástica na terceira idade*. EFDeportes Revista Digital [material da internet] Nov 2006 11:102. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd102/hidrog.htm>>.
- Prefeitura Municipal de Juiz de Fora. Secretaria de esporte e lazer. *Regulamento dos jogos recreativos da terceira idade 2013*. Disponível em: <<http://www.pjf.mg.gov.br/>> Acesso em Ago, 2013.
- Ribeiro JAB, Cavalli AS, Cavalli MO, Pogorzelski LV, Prestes MR, Ricardo LIC. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2012;34:969–84.
- Safons MP, Pereira MM. Princípios metodológicos do exercício físico para idosos. Brasília: CREF/DF- FEF/UnB/GEPAFI [material da internet] 2007 [acessado em Jun 2012] [110p.]. Disponível em:<<http://www.cref7.org.br/Topicos/Publicacoes/LivroAFidosos.pdf>>.
- Salvador PE, Florindo AA, Reis RS, Costa EF. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. *Rev Saúde Pública* 2009;43:972–80.
- Serviço Social do Comércio. *A terceira idade*. São Paulo: Sesc; 2009.
- Shephard RJ. *Envelhecimento, exercício físico e saúde*. São Paulo: Phorte; 2003.
- Souza MAC. *Esporte para idosos: uma abordagem inclusiva*. São Paulo: Edições; 2010.
- Tak EC, van Uffelen JG, Paw MJ, van Mechelen W, Hopman-Rock M. Adherence to exercise programs and determinants of maintenance in older adults with mild cognitive impairment. *J Aging Phys Act* 2012;20:32–46.
- Vendruscolo R, Souza DL, Cavichioli FR, Castro SBE. Programas de atividade física para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. *Pensar a Prática* 2011;14:1–13.
- Veras R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Rev Saúde Pública* 2009;43:548–54.
- Virtuoso JF, Mazo GZ, Menezes EC, Cardoso AS, Dias RG, Balbé GP. Morbidity profile and the standard of access to health services for elderly practitioners of physical activities. *Ciênc Saúde Coletiva* 2012;17:23–31.