

A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM ATIVIDADES DE AVENTURA NA  
NATUREZA NO ÂMBITO DO LAZER: VALORES E SIGNIFICADOS

VIVIANE KAWANO DIAS

Dissertação apresentada ao Instituto de  
Biotecnologia do Campus de Rio Claro,  
Universidade Estadual Paulista, como  
parte dos requisitos para a obtenção do  
Título de Mestre em Ciências da  
Motricidade – Área: Pedagogia da  
Motricidade Humana.

RIO CLARO  
Estado de São Paulo – Brasil  
Fevereiro/2006

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

A PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM ATIVIDADES DE AVENTURA NA  
NATUREZA NO ÂMBITO DO LAZER: VALORES E SIGNIFICADOS

VIVIANE KAWANO DIAS

Orientadora: PROF<sup>a</sup>. DR<sup>a</sup>. GISELE MARIA SCHWARTZ

Dissertação apresentada ao Instituto de  
Biotecnologia do Campus de Rio Claro,  
Universidade Estadual Paulista, como  
parte dos requisitos para a obtenção do  
Título de Mestre em Ciências da  
Motricidade – Área: Pedagogia da  
Motricidade Humana.

RIO CLARO  
Estado de São Paulo – Brasil  
Fevereiro/2006

**Dedico** este trabalho a meu avô, **Luiz Atiussi Kawano** (*in memoriam*), o qual estava sempre preocupado com minha carreira acadêmica e que, de certa forma, me inspirou nesta pesquisa, não por ser um aventureiro, mas um guerreiro, em se tratando de lutar pela vida. Sinto muito a sua falta, sei que você está em cada letra deste trabalho. Esta conquista também é sua.

“Dizia **LEONARDO DA VINCI** que a vida se torna longa quando é bem preenchida...”.

## AGRADECIMENTOS

Sinceramente, não sei por onde começar e confesso que a emoção que me toma agora, talvez dificulte um pouco, em colocar em palavras o quanto sou grata, a todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente, para a concretização deste trabalho, ou melhor, sonho. Portanto, me perdoem se eu esquecer de alguém e desde já, muito obrigada a todas as pessoas que me acompanharam nesta etapa da minha vida e fizeram parte deste sonho. Sintam-se abraçados nesse momento.

Sendo assim, agradeço, primeiramente, a Deus, o qual me proporcionou essa realização e pelas oportunidades as quais tem me dado em minha vida. Sei que não tem conquista sem luta. Sem ti Senhor, nada disso teria se concretizado. Obrigada, Pai.

Agora, agradeço de coração, aos meus pais, aos quais, não acho palavras para expor quão agradecida sou, pelo amor, carinho, dedicação, confiança, apoio, respeito, dados todos esses anos a mim. Vocês são, sem dúvida, a melhor parte da minha vida. Acredito que não preciso nem dizer que esta conquista também é de e por vocês. Serei eternamente grata, amo vocês demais.

Aos meus irmãos, que sempre me incentivaram a buscar meus objetivos, e em especial, ao meu irmão, Luiz Eduardo, que vivenciou mais diretamente esta fase, muito obrigada pelo apoio e por estarem sempre presentes e dispostos a me ouvir ou ajudar quando eu precisava. Amo vocês demais!

Um agradecimento mais do que especial à Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz, a qual, sem sombra de dúvida, não teria me orientado melhor nesse estudo. Mais do que orientadora e educadora, foi amiga e um exemplo de vida. Sempre digo que as coisas não acontecem por acaso, e Deus tinha que me colocar em suas mãos. Não imagina o quanto é e foi importante em minha vida. Obrigada por tudo, especialmente pela paciência e dedicação depositadas em mim.

Gostaria de agradecer também aos professores Sebastião Gobbi, Regina Maria Simões e Maria Luiza J. Miranda, pela rica contribuição de conhecimentos nesse estudo.

Aos meus queridos e bons amigos, Ângela, Graziela e Flávio, que sempre estão ao meu lado, que muitas vezes ouviram minhas lamentações e que me deram muita força, muito obrigada por fazerem parte da minha vida. Amiga e futura “sócia” (Ângela), você me conquistou e me ajudou de tal forma, que não faço a mínima idéia, de como teria sido sem você e de como te agradecer por tudo que sempre fez por mim. Saibam que podem sempre contar comigo. Ser amiga de vocês é bom demais! Amo vocês.

Ao amigo Beto, só posso dizer, que você é um dos grandes responsáveis pela concretização deste sonho, mesmo não participando muito nestes últimos momentos, sem seu apoio, incentivo e força iniciais, jamais teria conseguido. Obrigada por você existir e por eu ter feito parte da sua família. Jamais esquecerei vocês. Má, Rick e Dar, valeu por tudo, estarão sempre comigo no meu coração. Vocês são muito especiais para mim.

Aos amigos mais distantes, mas que sabem perfeitamente da minha luta e que contribuíram de alguma forma para conseguir realizar este sonho, seja com palavras ou ouvindo, com a presença ou momentos de descontração e felicidade, ou ainda, ajudando no trabalho da academia ou neste estudo quando precisava, Amanda, Cláudia, Roberto, Dra. Angélica, Suelem, Camila, Patrícia, Felipe, Josiane, Lidiane, Gabriel e Bruno Caparroz, Kátia, Fabiano, Heitor, Gê, Sheila, minhas alunas, em especial à Tânia, por me atender nos momentos de desespero com o computador, e alunos da academia, obrigada, vocês, muitos sem saber, também foram importantes para a concretização deste sonho.

Aos amigos do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer, da UNESP - Rio Claro/SP, Marília, Danix, Jô, Sandro, Jaque, Grá, Alcy, valeu pela amizade, pela troca de experiências e idéias, sem contar por todos os momentos e pesquisas compartilhados juntos. Rita, Ipatinga, Fer, Dany , Re e Alípio obrigada também, mesmo longe, vocês ainda fazem parte dessa família “leliana”.

A todos os funcionários, da UNESP - Rio Claro/SP, em especial, aos do Departamento de Educação Física, biblioteca, xérox e pós-graduação, com os quais convivi, nestes últimos oito anos, e que sempre me atenderam com muita paciência e atenção, vocês são essenciais para esta instituição. Obrigada por estarem sempre dispostos a nos atenderem e ajudarem.

A todas as empresas de Ecoturismo da cidade de Brotas/SP, em especial, Águas Radicais, Vaca Náutica e Brotas Aventura, pela colaboração e ajuda, imprescindíveis, nesta pesquisa.

E, por último, aos indivíduos entrevistados, que responderam esta pesquisa, obrigada por nos contar que é possível viver bem a velhice e fazer coisas que, muitas vezes, só os jovens se julgam capazes. Essas valiosas lições de vida serão transmitidas para toda a sociedade, junto com a capacidade de superar e vencer limites. Graças a vocês pude concluir esse estudo com êxito e, ainda, e talvez, mais importante, vencer o medo de envelhecer.

## RESUMO

Este estudo, de natureza qualitativa, tem como objetivo, analisar a participação e as emoções de indivíduos idosos em atividades de aventura na natureza, identificando o significado dessas vivências para esta população, os parâmetros relacionados aos motivos de aderência, as relações de valores referentes a essas experiências na vida dos idosos e as principais dificuldades encontradas nessas práticas. O estudo foi realizado em duas etapas, a primeira relacionada a uma revisão de literatura a respeito das temáticas propostas e a segunda, a uma pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento uma entrevista estruturada. A amostra intencional do estudo foi formada por 15 indivíduos idosos, com faixa etária acima de 60 anos, de ambos os sexos, praticantes regulares dessas atividades, oferecidas por empresas de ecoturismo, da cidade de Brotas/SP. Os dados coletados foram analisados descritivamente, por meio da técnica de Análise de Conteúdo Temático e indicam que, nos motivos de aderência, a família e amigos foram os responsáveis por levarem essas pessoas a praticarem essas atividades, seguidos da curiosidade em conhecê-las e do fato de estarem em contato com a natureza. Também foi mencionada a busca de novas experiências e a necessidade de fazer uma atividade física. Referente ao indicador sobre valores, tanto o significado como as modificações na vida dos idosos, foram altamente positivos, não só na mudança de atitudes e auto-estima, como na auto-percepção. Já as emoções sentidas antes da vivência foram ligeiramente negativas, decorrentes da expectativa e da ansiedade. As emoções durante e após foram semelhantes e positivas. Em relação às dificuldades encontradas

pelos idosos para essas práticas, o deslocamento para as cidades que as oferecem, o alto custo das mesmas e alguns equipamentos, foram fatores muito mencionados, junto com a falta de informação, a falta de atividades adaptadas aos idosos, o preconceito em relação à idade, o medo foram as mais evidenciadas. Diante do exposto, torna-se um desafio a conscientização e a inserção desta população na prática regular de atividades de aventura, além de maior destaque deste tema em novos estudos, que possam ampliar as perspectivas de compreensão deste universo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades de aventura, idoso, lazer.

## SUMÁRIO

### Páginas

DEDICATÓRIA .....	i
EPÍGRAFE .....	ii
AGRADECIMENTOS .....	iii
RESUMO .....	vii
I. INTRODUÇÃO .....	01
II. REVISÃO DE LITERATURA .....	07
2.1. O envelhecimento .....	07
2.1.1. Dimensões do envelhecimento.....	12
2.2. O lazer e o idoso .....	24
2.3. Atividades físicas e o idoso .....	30
2.4. As atividades físicas de aventura na natureza no âmbito do lazer .....	35
2.4.1.As atividades físicas de aventura na natureza e o idoso .....	41
III. MATERIAL E MÉTODO .....	52
3.1. Objetivo.....	53
3.2. Natureza da pesquisa .....	53
3.3. Instrumento .....	54
3.4. Sujeitos .....	56
3.5. Coleta dos dados .....	56
3.6. Análise dos dados .....	58
IV. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	60
V. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	90

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	96
ABSTRACT .....	103
ANEXO 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....	105
ANEXO 2 - Instrumento: Entrevista Estruturada .....	106
ANEXO 3 - Aprovação Comitê de Ética .....	107

## **I – INTRODUÇÃO**

Tendo em vista que o número de pessoas idosas aumenta em todos os países do mundo, faz-se necessário, mais estudos e pesquisas, visando recursos que ampliem, para esta população, as possibilidades de cuidados e o desenvolvimento de atitudes mais saudáveis; favorecendo o interesse desses indivíduos para uma vida mais ativa, oferecendo mais alternativas e esclarecimentos sobre a importância de vivências de atividades, no âmbito do lazer, com opções para desfrutarem melhor esta fase da vida, com menos preocupações, amenizando, assim, as transformações decorrentes do processo de envelhecimento.

Sendo assim, com o intuito de contribuir para se atingir tais expectativas, esse estudo tem como objetivo analisar a participação e as emoções de indivíduos idosos em atividades de aventura na natureza, identificando o significado dessas vivências para esta população, os parâmetros relacionados aos motivos de aderência, as relações de valores referentes a essas experiências na vida dos idosos e as principais dificuldades encontradas nessas práticas.

No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde (MATSUDO, 1997), a população de idosos, em 1996, era de 7,8 milhões, sendo que, no intervalo de 1950 a 2020, o Brasil crescerá 16 vezes no número de pessoas acima de 60 anos de idade.

Frente a esses dados, parece haver uma necessidade de novos olhares para os idosos, de uma forma a que se comece a pensar em como melhorar essa fase da vida, em todas as suas esferas, inclusive no que tange ao contexto do lazer.

O envelhecimento acarreta limites maiores ao indivíduo e a adaptação frente a uma fase nova da vida é a maior dificuldade encontrada pelos idosos. Mesmo assim, isso não significa que o idoso tenha que se abster de tudo, do trabalho, do sexo, da vida social e do lazer.

A idéia de que, a partir de determinada idade, certas atividades não devem ser desfrutadas é uma concepção que tende a ser superada, em função das constantes modificações sociais, uma vez que, a expectativa de vida das pessoas, atualmente, tem aumentado muito, ampliando, com isso, a necessidade de se repensar as questões que envolvem a qualidade de vida desses indivíduos e, especialmente, o usufruto do tempo livre, o qual é uma característica comum a essa faixa etária.

Nesse sentido, as atividades no âmbito do lazer necessitam estar em evidência nos estudos referentes a esta faixa etária, por representarem um importante papel no usufruto consciente e qualitativo do tempo disponível do idoso, característico das mudanças advindas da organização social do trabalho.

A falta de informação, por parte das pessoas idosas, do que se pode efetivamente fazer nesta fase e das opções existentes é um fator impeditivo para que, grande parte desta população, busque redimensionar sua participação nos diversos aspectos da vida social.

Os conceitos atribuídos ao envelhecimento são variados e diversificados em suas concepções, no entanto, o que todos têm em comum é que este processo é inevitável e é com essa realidade que é preciso trabalhar, na sociedade como um todo, o sentido de conscientização acerca dos elementos envolvidos com esta temática.

A vivência de atividades significativas em todos os âmbitos, inclusive no que se refere ao lazer, é um direito a ser conquistado pela população idosa, porém, isto depende de conseqüentes mudanças axiológicas e atitudinais referentes a essa população.

Esta conscientização parece já ter, lentamente, se iniciado, quando se analisa a crescente busca por ações que dêem maior consistência à existência, onde a população idosa tem procurado sua re-inserção nas esferas sociais, principalmente no contexto das inúmeras possibilidades de vivências dos conteúdos culturais do lazer, como o turismo, os grupos de encontros, as participações em cursos e, até mesmo, em práticas consideradas mais radicais, como é o caso das atividades físicas de aventura na natureza.

Nos dias de hoje, o número de indivíduos praticantes de atividades que buscam ações vertiginosas e sentimentos de extrema emoção parece estar aumentando significativamente, tendo em vista a descoberta de vivências de experiências marcantes, diferentes daquelas do cotidiano, as quais permitem ao sujeito praticante ser colocado frente a novos desafios, ampliando suas expectativas e as possibilidades de auto-reconhecimento e de superação de seus próprios limites.

As diversas áreas do conhecimento têm procurado centrar atenção às diferentes perspectivas do estudo do envelhecimento e, inclusive a área da motricidade humana, a qual abrange os estudos do lazer, tem dedicado esforços, no sentido de se compreender melhor as características desta fase do desenvolvimento humano, procurando evidenciar olhares mais aguçados sobre essas práticas.

Atualmente, os estudos que tangenciam as temáticas relacionadas às atividades físicas de aventura na natureza e o idoso são ainda escassos, merecendo especial atenção, uma vez que tais práticas representam uma realidade de vivência nesta fase da vida e uma opção emergente, no âmbito do lazer, caracterizando-o como um aspecto importante no contexto da qualidade de vida.

As atividades de aventura na natureza não são consideradas como práticas novas em si, no entanto, a sistematização das mesmas no âmbito do lazer contemporâneo torna-as práticas emergentes, com necessidade de redimensionamento e de novos olhares.

Ao se traçar as congruências entre estas práticas e o indivíduo idoso, diversas inquietações se fazem presentes, merecendo um olhar mais aguçado, no sentido de se penetrar no universo em questão.

Uma dessas inquietações que justifica o desenvolvimento de um estudo com o olhar sobre o indivíduo idoso nestas práticas é a possível ressonância da vivência destas experiências mais significativas nas mudanças em relação ao seu perfil social, tendo em vista as características imanentes a estas atividades, as quais colocam o indivíduo idoso diante de novos desafios.

Poucos estudos têm evidenciado o assunto, especialmente em âmbito nacional, uma vez que pode haver resquícios, ainda, de possível desvalorização do lazer como um aspecto da vida social e como campo de estudo acadêmico, que, por décadas, tem sido minimizado frente à supremacia dos valores atribuídos ao trabalho.

O ponto de partida para essa pesquisa apoiou-se nos dados de um estudo realizado, por Dias e Schwartz (2002), os quais chamaram a atenção para o fato de o lazer dos idosos estar ligado apenas a atividades do seu dia-a-dia, à conversa com amigos e familiares ou, simplesmente, a atividades físicas mais calmas, como a caminhada. Daí, surgiu o interesse em descobrir se o lazer dos mesmos ultrapassava esses dados e levar esse conhecimento para a sociedade em geral, para que as atividades fossem mais significativas em suas vidas.

Assim como há necessidade de um redimensionamento dos estudos na área do lazer, focalizando, agora, também, a questão da participação do indivíduo idoso, nota-se a premência, na área dos estudos do envelhecimento, acerca da importância de se debruçar atenção ao papel do lazer, como componente do tempo disponível desses indivíduos, fomentando respaldo teórico suficiente para complementar os conteúdos destas áreas envolvidas.

Neste mesmo sentido, torna-se também premente que as áreas de estudo do lazer e do envelhecimento aprimorem os subsídios teóricos, capazes de respaldar a prática profissional, desenvolvendo estudos que tragam

elementos de reflexão e conscientização sobre os diversos aspectos que compõem o complexo da qualidade de vida.

Este é justamente o interesse deste estudo, no sentido de ampliar as reflexões da área da motricidade humana, penetrando mais diretamente nas atividades físicas de aventura na natureza, analisando a participação, as emoções dos idosos ao vivenciarem estas práticas, bem como, o significado pessoal advindo dessas vivências, para além do âmbito do lazer.

## II – REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O Envelhecimento

Em um curto espaço de tempo, pode-se ver em todo o planeta um crescimento vertiginoso da população idosa, principalmente, nos países em desenvolvimento, mais do que nos chamados desenvolvidos.

Esse crescimento é visto como um fenômeno social e também natural, pois, o número de indivíduos que se encontram nessa faixa etária amplia a cada dia, decorrente dos avanços da medicina, da queda da mortalidade infantil, da melhoria das condições de saneamento básico, da queda da mortalidade, entre outros, os quais somados aumentam a expectativa média de vida de uma população (RIVA, 1996).

No Brasil, à guisa de exemplo, em 1950, apenas 35% dos recém-nascidos chegariam aos 60 anos, mas, em 1987, essa expectativa de vida média dos brasileiros atingiu os 65 anos, para 70% dos nascidos (SHOURI JR. *et. al.*, 1994). Já no ano de 2025, essa expectativa média de vida pode chegar aos 75,3 anos (VERAS, 1994).

A população de pessoas idosas, ou seja, acima de 60 anos, já chega a um valor aproximado de 15 milhões, distribuídos em todo o território nacional, mesmo, com o Brasil, ainda sendo considerado, para muitos, um país de jovens. O processo acentuado do envelhecimento é um fenômeno relativamente recente da realidade brasileira, mas já se configura como uma das maiores populações de pessoas idosas do mundo (BRASIL, IBGE, 2000).

A Organização Mundial da Saúde (SIMÕES, 1998), estabelece quatro estágios para o envelhecimento: “meia-idade” (de 45 a 59 anos); “idoso” de 60 a 74 anos); “ancião” (de 75 a 90 anos) e “velhice extrema” (de 90 anos em diante).

Há várias divergências sobre esta classificação. A literatura traz a classificação de envelhecimento em várias ordens, mas existe um consenso de que, acima dos 45 anos, o indivíduo está sujeito ao início de várias alterações, positivas ou negativas, em seu organismo e vida, tanto biológicas, quanto psicológicas e sociais.

Neste estudo será utilizado como conceito de idoso aquele utilizado pela Política Nacional do Idoso, o qual considera, assim como a Organização Mundial de Saúde (OMS), como idosas, todas as pessoas acima dos 60 anos de idade. No entanto, vale lembrar que, mesmo esta fase da vida sendo caracterizada em decorrência da idade cronológica dos indivíduos, esta é distinta de pessoa para pessoa e está mais ligada com as questões relativas à saúde geral, ao grau de autonomia nas tarefas diárias, nas atividades do contexto do lazer e à própria história de vida de cada um.

Segundo Hayflick (1997), as mudanças decorrentes do envelhecimento são altamente individualizadas e, portanto, a idade cronológica não é uma medida confiável de envelhecimento. Algumas pessoas com oitenta anos podem ter um desempenho tão bom quanto o desempenho médio de pessoas com cinquenta anos (quanto à eficácia para a previsão do desempenho). A alimentação, por exemplo, se for insuficiente ou mal balanceada, pode ser responsável pelo envelhecimento precoce e pela senescência generalizada.

Deecken (1998) relata que cada pessoa tem três diferentes idades ao mesmo tempo, uma cronológica, determinada pelo número de anos em que viveu; outra biológica, estabelecida pela condição e estado de seu corpo; e, por último, uma psicológica, a qual é dada pela maneira em que a pessoa tem de agir e sente.

Existem também inúmeros termos, tanto na bibliografia como no senso comum, de se referir, às pessoas com idade a partir dos 60 anos, como “velho”, “terceira idade”, “melhor idade”, “maioridade”, neste estudo, será adotado, o termo “idoso” ao se mencionar pessoas com esta faixa etária, pois como salienta Simões (1998), esta abordagem tem uma conotação menos agressiva, referindo-se exclusivamente ao ser humano e utilizada, especialmente, para identificar pessoas que já vivem por muitos anos.

Moragas (1997) classificou o envelhecimento em “*normal*”, em relação à velhice saudável, desprovida de doença ou deficiência, o que, contrariamente à crença popular, constitui na maior parte dos idosos; e “*patológico*”, onde trata a velhice, não como uma doença em si mesma, mas com

grande probabilidade de que se possa adoecer e de que esta doença, contraída nesta etapa da vida, traga mais seqüelas, do que em outras.

A velhice é um período de declínio caracterizado por dois aspectos: a senescência e a senilidade. A senescência é o período em que os declínios físico e mental são lentos e graduais, ocorrendo em alguns indivíduos na casa dos 50 e em outros, depois dos 60 anos, identificada pela idade cronológica, pode ser considerada um envelhecimento sadio. A senilidade se refere à fase do envelhecer, em que o declínio físico é mais acentuado e é acompanhado da desorganização mental. Esta não é exclusiva da idade avançada, entretanto, suas principais características são encontradas entre as modificações peculiares do envelhecimento e advindas de processos mórbidos mais comuns em idosos (SIMÕES, 1998).

Aqui, também, encontram-se diferenças entre pessoas, já algumas se tornam senis relativamente jovens, outras antes dos 70 anos, outras, ainda, nunca ficam senis, pois são capazes de se dedicarem a atividades criativas que lhes conservam a lucidez até a morte (ROSA, 1983).

Também a esse respeito, Hayflick (1997) se pronuncia evidenciando que as mudanças decorrentes do envelhecimento são altamente individualizadas e as deficiências, as quais são freqüentemente associadas à velhice, podem ser causadas pelos efeitos de doenças, muito mais do que pelo processo de envelhecimento, uma vez que, a condição física deste, depende da interação de vários fatores: condição psicológica, estilo de vida, constituição genética e os elementos do meio em que se vive.

O envelhecimento é parte do processo da vida, em que, com o passar do tempo, as capacidades vão dando espaço às limitações. Mas, vale lembrar que esse processo do envelhecimento pode ser acentuado se os fatores externos (como doenças, estresse, má alimentação, entre outros) estiverem atuando diretamente neste indivíduo. Para Gallahue e Ozmun (2001), as diferenças dos ritmos de envelhecimento entre os indivíduos são bastante variadas e, tanto o estilo de vida, como a genética têm um papel vital para determinar o ciclo de vida destes.

Moragas (1997) define o estilo de vida como sendo o fator crucial na determinação da qualidade do envelhecer, pois este pode acarretar mais danos ao organismo do que muitas doenças infecciosas do passado.

Com o envelhecimento, acontece um fenômeno que se torna um círculo vicioso, pois, à medida que a idade aumenta, o indivíduo se torna menos ativo, suas capacidades físicas diminuem, começa a aparecer o sentimento da velhice, o qual, por sua vez, pode causar estresse, depressão e levar a uma diminuição da atividade física e, conseqüentemente, à aparição de doenças crônicas, por si só contribuindo para o envelhecimento (MATSUDO,1997).

Abreu (1982) resume de maneira geral os aspectos biológicos da velhice, salientando que a silhueta se modifica pelo aumento do peso e pela postura, que tende à flexão para frente, no rosto surgem rugas, os cabelos ficam brancos e começam a cair. A pele perde o viço e se pigmenta, fica seca, amarelada ou pardacenta e sem elasticidade. Há uma perda gradual da acuidade dos cinco sentidos, a visão e a audição a partir dos 60 anos, o olfato, o paladar e o tato a partir dos 70 anos, com seguida degeneração das terminações nervosas.

À medida que evolui o envelhecimento, ocorrem milhares de mudanças em todos os órgãos e tecidos, em cada célula que os compõe e até no “cimento” que une as células. Essas menos aparentes são mais óbvias. As mudanças associadas à idade, menos óbvias (não aparentes), afetam as células individuais de praticamente todos os órgãos, incluindo os sistemas imunológico, endócrino e cardiovascular e são consideradas normais e não estados de doenças. A probabilidade de aparecimento de doenças aumenta com a idade, porque as mudanças normais associadas a isto tornam o corpo mais vulnerável a doenças (HAYFLICK, 1997).

Ainda segundo Hayflick (1997), há quem encare o envelhecimento como algo inevitável, aceitando-o como o destino da maioria das coisas e como uma conseqüência normal da passagem do tempo. Outros levam uma parte substancial de suas vidas em atividades destinadas a deter ou anular os efeitos indesejados do envelhecimento em si próprios e naquilo que os cerca, evidenciando outro tipo de fraqueza, que se inscreve, inclusive, em nível psicológico.

### **2.1.1. Dimensões do envelhecimento**

Infelizmente, viver mais não significa, necessariamente, viver bem durante um número maior de anos. O que se pode constatar é que o envelhecimento da população não está sendo acompanhado de uma profunda melhoria da qualidade de vida e as propostas de trabalho com idosos devem ter

sempre em pauta a preocupação de melhorar a qualidade dos anos que serão vividos por esta população como um todo, e não de grupos específicos. Isso tudo influencia diretamente nos aspectos psicológicos do envelhecimento, merecendo estes uma atenção especial neste estudo.

Okuma (1998) comenta que, quanto mais todos os sistemas forem estimulados corretamente na velhice, o organismo poderá adaptar-se constantemente até o fim da vida, diminuindo o processo de perdas biológicas e que a teoria da velhice bem sucedida, a partir de uma perspectiva de desenvolvimento, pode ser vista como uma fase com potencial para crescimento, da mesma maneira que as outras fases da vida, respeitando os limites da plasticidade de cada um.

De acordo com Rosa (1983), com o envelhecer, as funções sociais do homem se tornam mais reduzidas, quer por escolha pessoal ditada por suas próprias limitações físicas, quer, sobretudo, por pressões da própria sociedade. A pessoa idosa, talvez na maioria dos casos, começa a formar de si mesma uma imagem negativa, resultante de um conjunto de idéias e atitudes advindas da sociedade. Assim, a certa altura da vida, o indivíduo começa a sentir-se velho, significando que ele já não é mais o que costumava ser.

Muitos chegam a pensar que a velhice é sinônima de doença e fraqueza e que, tanto o vigor físico, como a saúde, jamais estarão a sua disposição.

O estereótipo da velhice, composto por idéias preconcebidas, alimentadas pela falta de conhecimento sobre o assunto, relaciona muitas vezes,

esta com incapacidade e, até mesmo, com a morte, formando uma imagem negativa do idoso, que passa a ser visto como um ser passivo, doente, inativo e incapaz. Vale lembrar que a velhice, como qualquer outra etapa do desenvolvimento humano, implica em perdas e ganhos e, ainda que as perdas estejam mais evidenciadas em certas pessoas, estas não precisam negar esta fase da vida.

É de extrema importância respeitar o indivíduo idoso tal qual como ele é. Sem caracterizar este período da vida em que ele se encontra como sendo algo de menor importância social ou mesmo indesejável. Falar somente em declínio, ou mesmo acentuar as inexoráveis perdas seria uma aceitação dos estereótipos que visam fragilizar os idosos.

A este respeito, Hayflick (1997) observa que diminuições e perdas são coisas distintas, porque dependem muito de como são percebidas. Com a idade, por exemplo, a pele pode perder sua suavidade e adquirir rugas, mas não perde sua função, que é encobrir os órgãos e proteger o indivíduo do meio ambiente, assim como, a alteração da coloração dos fios de cabelos, uma mudança normal da idade que não afeta a saúde. Porém, alguns vêem isso negativamente, classificando-as como perda. Entretanto, para outros, estas alterações podem ser vistas positivamente, chamando-as de ganho, dependendo do ponto de vista sob o qual estes fatos são vivenciados.

Mosquera (1976) salienta que a auto-imagem é o quadro que a pessoa faz de si própria, sendo esta determinada no conhecimento individual de si mesmo, na consciência de suas próprias potencialidades, na percepção dos seus sentimentos, atitudes e idéias que se referem à própria dinâmica pessoal e, ainda,

decorrente de um processo contínuo individualizado, estruturado pela ação social, portanto, relacionada com o desenvolvimento da personalidade, carregada de valores e atitudes eminentemente sociais. Por isso, está sempre em mudança enquanto o indivíduo cresce e se desenvolve e se modifica na medida em que vai adquirindo experiências na vida. Então, o idoso reflete na sua auto-imagem a história da sua vida e o modo como ele percebe a si mesmo é consequência de suas experiências vitais.

Dias e Freire (2005) mostram em um estudo, no qual analisaram como mulheres idosas percebem seu corpo hoje, bem como, a concepção sobre o envelhecimento para as mesmas, que a maioria, embora perceba que seu corpo está bem, este está sempre relacionado ao desgaste físico, às dificuldades em realizar as tarefas diárias, às dores, à dificuldade de locomoção, à perda de coordenação motora e de equilíbrio e foi sempre comparado por todas à quando eram jovens.

Em relação à concepção do que é ser idosa nos dias de hoje, para umas, o estudo mostrou que a realidade tem um lado negativo, que é admitir as limitações e aceitá-las, serem excluídas da sociedade, como se não existissem, ter pressa de fazer as coisas, pois não se tem mais tanto tempo para viver, não fazer o que fazia antes, devido às dificuldades do organismo. Para outras, tem um lado positivo, por ser muito gratificante, uma vez que passam experiência e sabedoria para os mais jovens, assim como, podem ensinar e ajudar outras pessoas, por terem mais tempo livre.

Ainda segundo as mesmas autoras, as idosas participantes da pesquisa começaram a perceber o envelhecimento devido às limitações do corpo

em fazer certas atividades ou ao desgaste físico e citam, como evidência precursora deste processo, a perda da memória, o cansaço físico, a menopausa, as rugas, o desgaste da pele, a flacidez, dores no corpo, cabelos brancos ou, simplesmente, com a aposentadoria ou, ainda, depois que perceberam que ninguém mais se importava com elas. Vale ressaltar que as mulheres desta pesquisa eram todas ativas e que, mesmo assim, perceberam seu corpo e o processo de envelhecimento muito negativamente, mostrando que essa auto-imagem interfere para que os idosos visualizem de maneira mais positiva esse processo de envelhecimento e possam gozar a velhice com mais qualidade.

Isso corrobora com Rosa (1983), o qual relata que alguns dos aspectos mais visíveis do processo do envelhecimento são as rugas, os cabelos brancos, a redução da capacidade de locomoção, a redução da força física e a falta de firmeza das mãos e pernas. As funções sensoriais são as mais afetadas pelo processo de envelhecimento. A capacidade de ouvir começa a sofrer reduções, há o declínio da visão causado pela deterioração da córnea, da lente, da retina e do nervo óptico. Ocorrem, também, consideráveis mudanças nos sentidos do olfato e do paladar.

Hayflick (1997), também aborda esse assunto e diz que o envelhecimento representa diminuição na função normal, a qual inicia com a maturação sexual e continua até a longevidade máxima para os membros de uma espécie, e, dentre algumas das mudanças normais mais óbvias que ocorrem com a idade incluem-se a diminuição da força e do vigor físico, de massa óssea, da altura, da audição, visão curta, crescimento de pelos nas orelhas e narinas, problemas na memória de curto prazo, queda de cabelo e a menopausa. A

maioria, vista a olho nu, mas, suas origens são encontradas em níveis que não estão prontamente aparentes aos sentidos.

Segundo Rauchback (1990), para os idosos que participam dos grupos de convivência, a vida tem outro valor, em que cooperação, determinação e iniciativa passam a fazer parte do dia-a-dia. Socialmente, a idade não significa apenas um espaço de tempo, mas uma categoria (discriminada), um modo diferente de vida, uma atividade socioeconômica, conflitos (isolamento e insegurança social, ruptura com a vida profissional, preconceito).

Em se falando sobre aspecto social, o qual exerce influência sobre o estado psicológico do idoso, seria uma falha não se comentar a aposentadoria, a qual, nada mais é do que uma forma política, por meio da qual se criou um valor social que considera que os homens, depois de determinada idade, devem abandonar as atividades economicamente produtivas, garantindo-lhes o direito de serem mantidos financeiramente pelo sistema. Acompanhada, paralelamente, com as várias limitações impostas pelo envelhecimento, atrapalha financeira, psicológica e socialmente a estrutura do idoso, pois tão graves e negativas podem ser as conseqüências da aposentadoria, para alguns, que não seja possível isolá-las das questões do envelhecimento. Existe um problema real de adaptação a um novo esquema de vida. Entretanto, alguns idosos já vêem a aposentadoria como uma situação que promove mais tempo livre, no qual podem vivenciar as diversas opções propostas no contexto dos interesses culturais do lazer.

Até porque, agora, nessa etapa da vida, como salienta Papaleo Netto (1996), o direito ao tempo livre é então uma conquista, embora às vezes, liberto das obrigações profissionais e de outras ocupações, o aposentado não saiba

como fazer para preenchê-lo e melhor usufruí-lo. Entretanto, há os que aproveitam esse benefício, de forma a ganhar em termos de melhoria de qualidade de vida, utilizando esse tempo para o cuidado com a saúde e com atividades que lhe tragam mais satisfação pessoal e significantes no âmbito do lazer. É exatamente aí que se pode citar a vivência de atividades físicas e de aventura na natureza e viagens, por exemplo.

A diminuição do prestígio social, a angústia e o temor da morte, além do sentimento de inutilidade, do medo de converter-se numa carga para a família e para a sociedade, as modificações fisiológicas, são fatores que aceleram o processo natural do envelhecimento, levando as pessoas a se entregarem ao abandono de si próprias (SILVA, 1984).

Na velhice o equilíbrio psicológico se torna mais difícil, pois a longa história da vida acentua as diferenças individuais. É um processo complexo que se inicia com um declínio lento e depois acentuado das habilidades que o indivíduo desenvolvia anteriormente. Devido ao isolamento social, alguns os idosos desenvolvem ansiedade, depressão e insônia, que podem levar ao infarto, além de alterações de valores e atitudes, aumento do entusiasmo e diminuição da motivação. Com a perda do diálogo com o corpo, apresentam problemas de postura, rigidez, coordenação motora comprometida e medo de caminhar, aumentando, desta forma, as tensões psíquicas. A aceitação ou não da idade também é um fator importante que reverbera no estado de ânimo das pessoas (RAUCHBACK, 1990).

As pessoas não-idosas vêem a velhice como uma ameaça inevitável, um processo gradual de diminuição das forças e capacidades, um tempo difícil,

que traz alteração da qualidade de vida, quebra de status social e profissional (NOVAES, 1997).

Para Sommerhalder e Nogueira (2000), geralmente se confunde pessoas idosas e pessoas idosas doentes, o que leva a conclusões desastrosas, como a de encarar a velhice apenas como sinônimo de declínio, de deficiências intelectuais e emocionais. Ainda segundo as mesmas autoras, esse pensamento errôneo e tão freqüente entre as pessoas, pode, inclusive, estar presente entre os profissionais que lidam com essa população, prejudicando seu trabalho.

Deste modo, muitos idosos incorporam preconceitos e estereótipos relativos à velhice, até mesmo para se sentirem mais confortáveis, correspondendo ao modelo estabelecido socialmente, tendo a segurança de estarem inseridos no contexto.

Gobbi (2001), em seus estudos sobre envelhecimento, ressalva que essas alterações morfológicas e funcionais decorrentes do avanço da idade, em grande parte, especialmente as funcionais, estão mais ligadas, à falta de exercícios físicos, do que as mudanças em virtude de envelhecimento. O autor salienta ainda que a taxa de algumas alterações biopsicossociais, pode ser alteradas de modo positivo, se o indivíduo idoso incorporar esse estilo de vida ativo, mostrando que o organismo mais velho não perde sua capacidade de treinamento, podendo melhorar, manter ou diminuir sua taxa de declínio de aptidão funcional.

Rompido este mito da incapacidade e do declínio, devido ao envelhecimento, que está presente nos idosos e, até mesmo, entre profissionais

que se propõem a trabalhar com grupo de idosos, fica muito mais fácil combater-se os estereótipos e desmistificar a improdutividade após a aposentadoria.

Desta forma, ao envelhecer, as limitações físicas somadas com as que a sociedade coloca, começam, para algumas pessoas, ainda que de maneira tênue, a funcionar como motivos impulsionadores de novas atitudes, ao invés de serem empecilhos, fazendo com que estas busquem novas formas de superarem as dificuldades, derrubarem barreiras e vencerem novos desafios, afim de que consigam construir seu próprio caminho, o qual leve à conquista de mais qualidade de vida. Isto vai depender exclusivamente de um preparo para tal aceitação, o qual perpassa os níveis, inclusive, educacionais.

E, infelizmente, no Brasil, essas dificuldades são ainda maiores, pois as perdas sociais unem-se com as crises e carências vivenciadas por essa população, como as aposentadorias e pensões insuficientes para que estas tenham acesso aos serviços necessários para uma vida digna (SANTOS e SÁ, 2000).

Mas, o fato de estar velho não significa menor capacidade em aprender coisas novas, a não ser que não se dê chances e condições mínimas para que haja aprendizagem.

Segundo Santos e Sá (2000), estudos têm demonstrado que, diante de oportunidades adequadas, estes são capazes de adquirir novos conhecimentos, aprimorar suas capacidades, ampliar ou manter relacionamentos sociais significativos, aumentando seu entusiasmo e bem-estar e, melhor ainda,

querem aprender o novo, reciclarem-se e preferem fazer isso em ambiente descontraído, propício à troca de experiências.

Geralmente, é notado com surpresa que alguém “parece mais jovem” (ou mais velho) do que sua idade cronológica, denotando-se que todos têm ritmos diferentes de envelhecimento biológico, conforme evidencia Hayflick (1997).

Corroborando com estas idéias, as autoras Goldstein e Siqueira (2000) afirmam que, nos dias de hoje, a idade cronológica é um fator relativamente pouco importante para se diferenciar pessoas ou grupos ou, até mesmo, como critério de status, produzindo um mascaramento dos limites etários, tornando difícil distinguir quais os comportamentos esperados de jovens e de indivíduos idosos, o que dá mais oportunidades aos idosos de vivenciarem novas experiências, de buscarem novas formas de auto-expressão e explorarem novas identidades, o que, em outras épocas não acontecia, por se passarem quase despercebidos, pelos padrões comportamentais impostos pela sociedade, baseados na idade. Entretanto, essa nova perspectiva também pode ser negativa, uma vez que os idosos, ainda despreparados para tais mudanças, quando se defrontam com tal situação, muitas vezes, não sabem como reagir.

Silva (1978) acreditava que, à medida que avança a idade, deve-se diminuir a intensidade e quantidade das atividades físicas, de modo que, nos idosos, fiquem elas reduzidas a um mínimo em relação à capacidade intelectual do ser humano. A razão desse conceito é dirigida ao temor do perigo de uma repentina falha cardíaca ou à própria morte. Essa concepção errônea tem levado um grande número de pessoas a acomodar-se e a diminuir as atividades físicas, a tal ponto de não terem o que fazer aos 60 anos de idade, provocando verdadeiros

desequilíbrios orgânicos, psíquicos e sociais. Isso acontece, porque a maioria das pessoas desconhece seu potencial fisiológico, representado pelos recursos latentes existentes no organismo, capazes de entrar em ação quando requeridos.

A aparente aceitação por parte dos idosos de qualquer coisa que lhes é proposta, ou mesmo, a idéia de que não podem vivenciar certas atividades, pode ser entendida como reflexo de uma geração que viveu oprimida, estigmatizada pela sociedade e que durante décadas de autoritarismo, acostumou-se a não reclamar do que lhe incomoda.

Mas, o certo é que este pensamento precisa ser mudado, sobretudo pelos que chegaram a tal idade, uma vez que a variedade de atividades possíveis de serem realizadas pelos indivíduos idosos não difere, nem em número, nem em qualidade das dirigidas para qualquer outra faixa etária e os seus benefícios também, merecendo, apenas, uma adaptação ou cuidados com a intensidade e duração das mesmas, assim como confirma Papaleo Netto (1996) e Moragas (1997) em suas pesquisas, acerca das atividades físicas para os idosos.

As pessoas mais saudáveis e inteligentes possuem uma condição maior de adaptação, certa propensão, de verem a velhice como um tempo de experiência acumulada, de liberdade para novas ocupações e, até mesmo, de liberação de certas responsabilidades (Dias e Schwartz, 2002), tendo uma atitude ativa, inclusive no que concerne à prática de atividades físicas no âmbito do lazer.

Deve-se salientar aqui, como se pode perceber, que o envelhecimento psicológico é resultante do social, que sofre interferência do biológico e que, por sua vez, também influencia o psicológico. Ou seja, os três

aspectos do envelhecimento estão interligados, um acaba levando, induzindo ou influenciando diretamente o outro.

Segundo Debert (1999) a preocupação com o processo de envelhecimento necessita ir além dos dados numérico-demográficos, das questões ligadas à aposentadoria, do tratamento de doenças, ou mesmo, do desenvolvimento de tecnologias ou metodologias milagrosas antienuelhecimento.

Para se envelhecer bem é necessário equilibrar as potencialidades e limitações, no sentido de que se possam desenvolver mecanismos eficazes para se lidar com as perdas do processo de envelhecimento e adaptar-se, da melhor maneira possível, às desvantagens e incapacidades que podem ocorrer na velhice e, assim, poder usufruir e valorizar bem mais os ganhos desse, que muitas vezes são camuflados ou esquecidos. Pensando nisso, pode-se citar o tempo livre do idoso, o qual, livre de certas obrigações, em decorrência da aposentadoria, como visto anteriormente, pode ser mais bem aproveitado, com atividades mais significativas no âmbito do lazer.

Nesse sentido, as atividades do âmbito do lazer necessitam estar em evidência nos estudos referentes a esta faixa etária, por representarem essa importante mudança e maximizarem as relações sociais atuais.

## **2.2 O Lazer e o Idoso**

É inquestionável o fato de como o envelhecimento humano é visto sob diferentes óticas e definido das mais variadas maneiras por diferentes autores,

mas, todos o tratam como inevitável e é com essa realidade que é preciso trabalhar o idoso e, antes dele, a conscientização sem estigmas dos mais jovens.

A vivência de atividades significativas no âmbito do lazer, por exemplo, poderá vir a representar um espaço profícuo para se tentar amenizar os dissabores relacionados com os declínios e as conseqüências trazidas pelo processo de envelhecimento.

O lazer, ao longo dos anos, tem sido considerado o tempo livre do ser humano, momento em que as pessoas podem desfrutar experiências com prazer, tranqüilidade e até descansar. Portanto, o lazer deve ser um momento, em que o indivíduo se empenha em algo que escolhe, lhe dá prazer e que o modifica como pessoa. O prazer pode ser encontrado nas atividades lúdicas vivenciadas no contexto do lazer e, dentro deste quadro, encontram-se o esporte, os jogos, os brinquedos e as brincadeiras. Daí, a importância destes no cotidiano das pessoas (DIAS E SCHWARTZ, 2002).

Para Requixa (1980), o lazer pode ser entendido como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha pelo indivíduo que a vive, de seu “tempo livre”, cujos valores propiciam satisfação e bem estar nos âmbitos físico, social e intelectual.

Não muito distante dessa definição, Dumazedier (1976), encara o lazer como um conjunto de ocupações que o indivíduo usa para repousar, para divertir-se, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação voluntária, ou sua livre capacidade criadora quando ausente das

obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto uma atividade de livre escolha, liberatória, desinteressada, sem fins lucrativos.

Já para Marcellino (1990), o lazer é entendido como a cultura compreendida no seu sentido mais amplo, vivenciada (praticada ou fruída) no “tempo disponível” e é através dele que as pessoas podem relacionar-se desinteressadamente, onde há socialização entre os indivíduos, livres de qualquer compromisso ou obrigação.

Segundo Marcellino (1983), não há, de fato, um consenso entre os autores sobre a forma de entender o lazer. Entretanto, inúmeros estudos, como os de Marcellino (1983, 1990) mesmo e Dumazedier (1973, 1976), apontam que as atividades relacionadas com o lazer podem trazer benefícios e, sabendo desta importância, as pessoas deveriam valorizar as diversas fontes de vivências de atividades, durante o tempo livre.

Deduzir a precariedade das ofertas de lazer para os idosos quando essas já não são suficientes para o atendimento das populações jovens, não é nada difícil. Nota-se em todas as regiões do país, a pouca participação dos idosos em programações comunitárias de lazer e freqüência aos equipamentos. Os espaços urbanos tornam-se cada vez mais inacessíveis à vida dos idosos (SALGADO, 1982).

A falta de profissionais qualificados, orientando a melhor forma de utilizar os espaços e equipamentos de lazer, também é questionada por Barbosa (2004), o qual acredita que a indústria do lazer não prioriza o interesse do

indivíduo que o vivencia e sim, os proprietários ou beneficiários de tal espaço ou equipamento.

Fenalti (2002), em sua pesquisa sobre os motivos da baixa adesão masculina de idosos em projetos de lazer, constatou que os homens preferem não ficar presos a horários e por isso, não se vinculam a esses projetos, e deste modo, realizam apenas, atividades físicas, em seu tempo livre. A falta de tempo, também foi citada como um outro motivo, já que realizam outras atividades. Neste mesmo estudo, observou-se que estes têm conhecimento desses projetos, mas, entretanto, desconhecem as atividades físicas oferecidas pelos mesmos e procuram praças públicas, bares e clubes, para manterem vínculos sociais e realizarem algum tipo de atividade em seu tempo livre.

É clara a importância e a presença do lazer na vida das pessoas, tanto quanto a sua família e o seu trabalho. O lazer, além de contribuir para um melhor estado de espírito dos cidadãos, pode amenizar os efeitos decorrentes do processo de envelhecimento. Na verdade, a velhice deveria ser considerada como tempo do lazer por excelência, uma vez que a aposentadoria libera o homem das obrigações do trabalho.

Segundo Dias e Schwartz (2004a), em suas pesquisas, sobre a representação do lazer na vida dos idosos, evidencia-se a importância do lazer em suas vidas, justificando a busca por melhor qualidade de vida e a ocupação prazerosa do tempo disponível. Para eles a concepção de lazer está sempre associada à distração e à diversão e, em relação às atividades mais vivenciadas nos momentos de lazer, encontram-se a prática de atividades físicas, a confecção de trabalhos manuais, assim como, os passeios, as visitas e as conversas com os

amigos. Denota-se, neste sentido, a valorização do lazer como uma necessidade humana tão essencial como outras necessidades. Esta população, aos poucos, conscientiza-se de seus direitos para a promoção qualitativa da existência.

Segundo Mendonça e Teixeira (2002) entender as necessidades próprias do idoso, descobrindo e aprendendo a atender às suas expectativas, também sob o ponto de vista do consumo e do marketing, seria uma forma de reconhecer sua identidade como consumidor, deixando este atendimento de ser um privilégio apenas de crianças, adolescentes e adultos jovens.

Segundo estas mesmas autoras, a indústria precisa direcionar suas ações de forma a atender este mercado em ascensão, sem desprezar as necessidades e limitações deste importante segmento populacional.

Diante de todos esses dados, ainda que o segmento mais rentável, para o mercado mundial de consumo seja aquele composto por pessoas de 30 a 39 anos, não se pode desprezar que os idosos se tornaram um público consumidor que não se deve ignorar e merece novos olhares, pois têm uma participação significativa na renda brasileira. Entre as atividades mais praticadas por essa população encontram-se aquelas associadas a assistir a programas de televisão e vídeo, passear, cuidar da casa, visitar e receber amigos e reunir a família nos finais de semana (KARSAKLIAN, 2000).

Porém o crescente interesse desta população em ir além das opções comuns de lazer, é inegável, em que estes procuram alternativas mais naturais, capazes de inserir outras vivências emocionais, são cada vez mais presentes na

vida, destes “novos” idosos, as quais sejam significativas para seu enredo psicológico.

Para ilustrar essa reflexão Dias e Schwartz (2005) mostram em seus estudos, centrados na perspectiva de identificar como se dá a participação do indivíduo idoso nas atividades de aventura, que as agências de ecoturismo, sabem deste crescente interesse dessa população por esse tipo de atividade, entretanto, não fazem nenhum tipo de divulgação sobre as atividades físicas de aventura na natureza, específica para este público, mesmo acreditando que este meio poderia estimular ainda essa procura dos mesmos por tais atividades, demonstrando o despreparo para lidar com esta mais nova clientela, cada vez mais ávida em vivenciar tais atividades, evidenciando a necessidade de intervenção urgente neste setor, abolindo qualquer tipo de discriminação exclusiva.

Geralmente, as propagandas sobre as atividades de aventura, urbana ou na natureza, são apresentadas de forma a induzir apenas o público mais jovem para o seu consumo, discriminando assim uma parcela da população, que também tem um grande potencial de consumo das mesmas. São mostrados, jovens saltando de pára-quedas, descendo montanhas de bicicleta ou mergulhando em mares e depois, se deliciando com a contemplação das paisagens alcançadas e sensação de desafio vencido, ou objetivo concluído (BARBOSA, 2004)

No âmbito do lazer pode-se notar uma demanda crescente de interesse pelas diversas opções, mas o que se vê é que estas ainda são muito limitadas, quando destinadas a essa faixa etária, o que, talvez, tenha relação

direta com a falta de conhecimentos e esclarecimentos, tanto por parte do mercado, como dos próprios idosos. Por isso, é de capital importância a difusão de novas alternativas de atividades, para que essa população possa buscar satisfação nesta fase da vida, além das atividades rotineiras do dia-a-dia, ampliando as condições qualitativas existenciais.

Tomando-se em foco as atividades de aventura na natureza, por exemplo, as agências, por enquanto, oferecem apenas algumas, dentre as diversas atividades de aventura, para esse público, como o *floating*, caminhadas leves, *mini-rafting*, cavalgada, tirolesa, passeios turísticos e visitas a pontos culturais da cidade. Poucas empresas oferecem todos os tipos de atividades para essa população, não diferenciando o público consumidor (DIAS e SCHWARTZ, 2004b).

As concepções sobre lazer, bem como, as atividades vivenciadas pelos idosos, não passam de experiências rotineiras. Porém, observou-se uma valorização muito grande a respeito da prática de atividades físicas, a qual, além de ser parte de um dos conteúdos culturais do lazer, está entrando cada vez mais na vida dessas pessoas, e, assim, melhorando a qualidade de vida das mesmas (Dias e Schwartz, 2002), especialmente as vivências diretamente em contato com o ambiente natural.

## 2.2 Atividades Físicas e o Idoso

Conforme anteriormente explicitado, à medida que os anos tardios da vida se aproximam, há um declínio nas capacidades físicas, devido à diminuição do rendimento motor, sendo consequência das inúmeras alterações do organismo humano no decorrer do processo de envelhecimento, mas, é mais evidente ainda, que isso varia de pessoa para pessoa e não é um fator que impede a prática regular de atividades físicas.

No caso específico das etapas do desenvolvimento humano, os idosos, como nas outras etapas (infância, adolescência), apresentam sim, peculiaridades que não devem ser desconsideradas, uma vez que o envelhecimento proporciona limites maiores ao indivíduo, principalmente em se tratando da prática dessas atividades.

Para Matsudo (1997), à medida que a idade aumenta, o indivíduo torna-se menos ativo, suas capacidades físicas diminuem, começa a aparecer o sentimento da velhice, o qual pode causar estresse, depressão e levar a uma diminuição da atividade física, culminando, conseqüentemente, com a aparição de doenças crônicas, as quais só contribuem para o envelhecimento mal-sucedido. Por isso, o indivíduo deve, desde etapas anteriores da vida, adotar um estilo de vida ativo, assimilando a prática de atividades físicas como um hábito e manter, mesmo que com menor intensidade, esse na velhice.

A velhice, mesmo sendo fundamentalmente determinada pelo desgaste físico que os anos produzem nos indivíduos, é altamente individualizada

e a velocidade dessa decadência física depende das condições inadequadas a que foi submetido o organismo em todos os seus anos de vida.

Gallahue e Ozmun (1995) relatam que vários aspectos do domínio motor influenciam nos estados psicológico e social do indivíduo adulto e idoso. O fato de a pessoa ser fisicamente ativa, capaz de realizar as suas atividades cotidianas e exercitar-se, são fatores que podem influenciar de maneira positiva sobre o que ela sente, sobre sua auto-avaliação e sobre como os outros a vêem.

Berger e McInman (1983) mostram que idosos praticantes de atividade física têm características de personalidade mais positivas do que idosos não praticantes e que as pessoas que sempre fizeram atividade física, no decorrer de toda sua vida, são mais confiantes e emocionalmente mais seguras. Ainda segundo estas autoras, idosos fisicamente ativos tendem a ter melhor saúde e mais facilidade para lidar com situações de estresse e tensão, tendo, também, atitudes mais positivas para o trabalho, reforçando a correlação forte que existe entre satisfação na vida e atividade física, onde os sentimentos positivos na auto-estima e auto-imagem prevalecem.

Portanto, pode-se dizer que a atividade física, se praticada de maneira correta, traz ganhos que vão além do posicionamento positivo da personalidade em relação ao próprio corpo, à saúde e ao rendimento físico, pois esta também possibilita melhora da auto-estima e das capacidades intelectuais, além de aprimorar positivamente a representação e os contatos sociais, sempre buscando a independência e a autonomia dos indivíduos em todos os setores existenciais.

Muitas das diversas opções de atividades nos contextos do esporte e do lazer representam possibilidades reais de vivências de experiências pessoais, as quais aumentam as chances de melhoria do processo de integração entre as pessoas, sejam estas jovens ou idosas, por não acentuarem a diferenciação da idade do indivíduo que a vivencia. Porém, muitos valores deturpados e, até mesmos, preconceituosos, tendem a guiar as concepções de lazer e a representação do idoso nos esportes, dentro da própria população idosa.

Frente a tais desafios vivenciais, pode-se dizer que os elementos culturais de uma sociedade podem influenciar na decisão do indivíduo em esforçar-se ou não a encontrar meios que possam contribuir para a sua qualidade de vida e, certamente, representam fatores potenciais da percepção do indivíduo idoso sobre os benefícios de sua interação e integração social, nos diversos âmbitos existenciais, podendo determinar diferentes graus de motivação do ser humano na busca pelo desenvolvimento de atitudes e cuidados mais saudáveis.

Hoje, é incontestável que todo ser é capaz de aprender, não importa em que idade, e neste caso, incluem-se as atividades físicas esportivas. Entretanto, convive-se com uma sociedade que acentua a decadência física, decorrente do processo de envelhecimento, que, muitas vezes, é muito mais devido ao desuso de certas capacidades e ao mau uso do corpo, do que devido à idade cronológica. O que se tem na velhice são alterações nos ritmos e ansiedades, com uma maneira peculiar de aprender e isto o profissional que trabalha com idosos não pode perder de vista, devendo sempre respeitar essa realidade no desenvolvimento de qualquer tipo de atividade com essa população.

Para alguns idosos, o simples fato de se manter no estado ou recuperar a sua autonomia física já é uma vitória.

As dificuldades financeiras dos idosos, as condições precárias de saúde e a perda gradual do hábito de procurar opções de lazer em ambiente externo, constituem, também, outros impedimentos relevantes para a inserção em diversas práticas, pois, na idade adulta, um novo conjunto de papéis sociais e responsabilidades, provoca uma mudança nos hábitos de lazer e então, o tempo livre passa a ser sempre mais ocupado pelo exercício de outras funções, deixando para um segundo plano as vivências práticas no contexto do lazer (DIAS e SCHWARTZ, 2003).

Atualmente, os estudos relacionados ao envelhecimento estão enfatizando a prevenção, procurando detectar os problemas decorrentes das mudanças biopsicossociais da velhice, com o propósito de tentar atenuá-los ou evitá-los antes da chegada a esta fase. Esses resultados são expostos à população em geral, para que esta possa seguir determinadas maneiras para se viver bem. Entretanto, diante da falta de informação ou de informações diversas e variadas e, até mesmo, contraditórias, de especialistas das diversas áreas do conhecimento, as pessoas, por não saberem em quem acreditar e como fazer, optam por não fazerem nada (FREIRE e SOMMERHALDER, 2000).

Estes mesmos autores salientam que hoje se pode notar que, mesmo tendo mais possibilidades de escolhas de atividades, produtos e serviços, os idosos têm inúmeras dúvidas sobre a melhor opção, o que pode ser feito e aquela que trará maiores benefícios e maior satisfação.

Muitas das alterações nas estruturas e funções fisiológicas decorrentes do avanço da idade são, em grande parte, resultantes da falta de exercícios, como a diminuição da sensibilidade à insulina, da massa corporal magra, da taxa metabólica basal e da capacidade aeróbia, assim como, a diminuição da resistência física, a fraqueza generalizada e as quedas sistemáticas.

Em relação aos aspectos psicológicos, também é sabido que a depressão e a inatividade estão diretamente ligadas e que a prática de exercícios físicos melhora o humor, a ansiedade, a depressão e a satisfação psicológica, tendo efeito significativo sobre a diminuição da angústia, além de estarem associados a altos níveis de integração social e de auto-estima, facilitando o aparecimento de comportamentos promotores de saúde (DE VITTA, 2000).

Segundo Simões (1998), o idoso precisa saber que seu corpo ainda pode realizar e participar de várias atividades e ações que promovam vida, e para que isto aconteça, o trabalho com os idosos, necessita focar a conscientização deste ser idoso, enquanto corpo no mundo.

É necessário não sentir a presença da velhice como uma decadência. Permanecer “jovem” física e intelectualmente, através de vários meios, cuja eficácia é conhecida: vigiando a saúde, tendo uma alimentação adequada, praticando exercícios físicos regularmente, mantendo as faculdades intelectuais, pode ser alcançado por todos que chegaram a tal idade. Conservar um pensamento atento, positivo e otimista é cabível a todos e independe da idade.

Vale ressaltar que apenas a minoria dos seres humanos envelhece de maneira tão patológica a ponto de ficar extremamente limitada em sua independência para a atividade e na capacidade de autonomia (DE VITTA, 2000). Isto vem ao encontro da crescente demanda pela prática regular de atividades físicas e de consumo do lazer, como o notado interesse da população idosa pela vivência de atividades de aventura na natureza, merecendo um olhar atento nesta reflexão.

#### **2.4 As Atividades Físicas de Aventura na Natureza no Âmbito do Lazer**

Dados geográficos mostram que o Brasil, com seus 7804 Km de litoral, com praias entre as mais belas do mundo, clima tropical, chapadas, serras, matas, cachoeiras, rios, dunas de beleza incomparável, tem ainda uma grande área preservada, o que dá ao país um caráter altamente turístico. A área do lazer ganhou muito com isso, pois as pessoas estão procurando maior interação com a natureza no seu tempo disponível. Sendo assim, as atividades em contato com a natureza estão ganhando cada vez mais adeptos (KLIPPENDORF, 1989).

Portanto, dentre as inúmeras formas de vivenciar o lazer, surge mais uma possibilidade, de resgatar a natureza do homem, pois em certa medida, essas atividades parecem ser uma das poucas maneiras de o homem contemporâneo se expressar instintivamente na atual sociedade. Assim, também, abre um novo campo de estudos e investigações, para diversos pesquisadores da atualidade, merecendo atenção, especial, entre outros, de Marinho (1999) e

Bétran (2003), os quais destacam a relação existente entre o lazer e o homem nos espaços representados pela natureza.

Segundo Costa e Tubino (1999), a cada dia surge uma nova modalidade de atividade física, tanto em ambiente urbano como no rural e as praticadas na natureza vêm crescendo em uma proporção maior, devido ao estresse das grandes cidades, fazendo com que o homem resgate seu contato com o ambiente natural, em busca de aventuras e novos desafios.

Em virtude disso, e para se ter um leque de possibilidades, este estudo, não especificará uma única atividade, mas respeitará as definições acerca das atividades de aventura na natureza, mesmo estas ainda sendo um pouco confusas entres os autores que pesquisam esta temática. Sendo assim, respeitará a categorização das mesmas, em atividades de ar, de terra e de água, proposta por BETRÁN (2003).

Para Marinho e Schwartz (2005), o elemento lúdico, com todas suas potencialidades, é uma constante na vivência das atividades de aventura, manifestado até mesmo por meio do controle que envolve todas as esferas desse tipo de atividade, funcionando como um minimizador do risco embutido em tais práticas. Porém, a natureza humana, bastante adepta aos desafios, se ultrapassa o limite da segurança e da organização, preocupada exclusivamente com a sensação de aventura descontrolada que essa vivência propicia, perde sua conduta lúdica e ganha traços de uma personalidade masoquista ou outros desvios.

Já para Costa (2000), essas atividades são carregadas de sentidos lúdicos, uma vez que a atitude dos sujeitos que as vivenciam é tomada por um risco calculado e estes ousam ao jogarem a si mesmos, com a confiança do domínio da técnica e da segurança da tecnologia. Manifestam audácia para desencadearem esse risco, transgredirem os limites possíveis, autorizados pela confiança de serem capazes de fazer, junto a um excitante e reconfortante prazer de realização com competência.

Para Serrano (2000), por qualquer que seja o motivo que leva ao contato lúdico com o meio natural, este traz sempre uma possibilidade de ruptura com maneiras de sentir, de pensar e de conduzir novas ações, com valores sedimentados por uma rotina e estilos de vida que afastam a condição animal/natural.

Pode-se notar que esta questão da segurança e do risco embutidos nessas atividades torna-se incongruente, pois a necessidade de segurança almejada na realidade cotidiana, na vivência dessas é esquecida e, na verdade, os participantes se colocam em risco, ainda que controlado pelos limites do lúdico, podendo provocar uma alteração nos próprios valores humanos.

Conforme evidencia Marinho (1999), as pessoas sentem-se atraídas pelo entretenimento, por emoções, pela aventura, buscando práticas alternativas e criativas de manifestação no lazer, tais como as atividades de aventura, as quais requerem o meio natural como cenário principal para sua realização.

Entretanto, tanto em um ambiente totalmente selvagem como dentro de uma grande cidade, é possível vivenciar essas experiências, já que o homem

parece ter a necessidade de uma eterna busca pela superação de seus próprios limites e essas atividades possibilitam essa conquista.

Tais atividades recebem diferentes denominações de diversos autores, como “esportes de aventura”, “esportes radicais”, “novos esportes”, “esportes extremos”, “esportes da natureza”, “ecoturismo”, “esportes tecnoecológicos”, “esportes em liberdade”, entre outros. Todavia, no presente estudo, será utilizada a denominação “atividades de aventura na natureza”, que designará as diversas práticas esportivas manifestadas, atualmente, no cotidiano humano, com características inovadoras e diferenciadas dos esportes tradicionais.

No entender de Betrán (in MARINHO, 2001), as atividades de aventura diferem dos esportes tradicionais, pois, tanto as condições de prática, como os objetivos, a motivação e, até mesmo, os meios usados para a vivência em si, são outros, além dos equipamentos tecnológicos inovadores utilizados para o desenvolvimento dessa prática.

Essas atividades são cercadas de riscos e perigos calculados, na medida do possível, não ocorrendo treinamentos intensivos prévios, como no caso dos esportes tradicionais. Durante essas situações de aventura, o corpo passa a ser um campo informacional, concebido como receptor e emissor de informação e não como mero instrumento de ação ou coação.

Bruhns (1997) acredita que se vive uma fase complexa, sendo a busca cada vez mais crescente por algo desconhecido e indefinido, centrada na aventura e no risco controlado encontrado nas atividades de aventura, uma forma

de amenizar as perdas de valores, estilos de vida e incômodos permanentes e preencher o vazio existencial.

Na visão de Schwartz (2002), algumas características fundamentais ligadas a essas atividades, como o prazer e a emoção, são elementos potenciais na perspectiva de alterações de atitudes e valores, sendo capazes de interferir em estilos de vida, da sociedade contemporânea, pois, estas permitem vivências mais espontâneas e significativas, qualidades inerentes a estas práticas, possibilitando, com gosto, uma fuga da rotina estressante e do caos urbano. Assim, as atividades físicas de aventura na natureza atingem necessidade e prazer, que permeiam os pontos positivos decorrentes das vivências em meio natural.

Para Carnicelli e Schwartz (2005), as atividades de aventura na natureza têm como principais características a oportunidade de experimentação única pelo homem, dando-lhe sensações e emoções pouco vividas, além de desenvolver, em alguns casos, o trabalho em equipe e a autoconfiança, também, já estão sendo foco de diversos estudos acadêmicos, os quais procuram compreender as relações que envolvem o momento de encontro do homem com ele mesmo e com o meio natural, decorrente da "fuga" do meio caótico das cidades.

Ainda segundo este mesmo autor, o *rafting*, por exemplo, modalidade praticada em corredeiras de rios com botes que comportam de seis a dez pessoas, necessita da coordenação das remadas, do entendimento e participação de todos os integrantes durante o percurso do rio, que só é possível através da cooperação e trabalho em equipe, para melhor usufruir as sensações, provocadas

pelas diferentes quedas do rio, pelo volume de água e posicionamento do bote, e assim, obter sucesso na atividade.

O que realmente acontece é a busca pelo prazer contida nessas atividades de aventura, o que impulsiona a busca pelo novo, o desejo de se divertir, de fazer o que se gosta, sem nenhuma preocupação com obrigações ou trabalho.

Segundo Marinho (1999) o aumento da procura pelo lazer e a mudança da concepção deste por parte das pessoas, deixando-as mais preocupadas em fazer algo produtivo em seu tempo livre, fizeram com que aparecessem verdadeiras indústrias de entretenimento, que fazem com que as pessoas usem seu tempo para uma constante busca de aventura, emoções, espetáculos e, até mesmo, de sonhos. O envolvimento cada vez maior nessas atividades desperta também a atenção de empresários, que vêem nelas uma excelente oportunidade de negócios, tanto em vendas de equipamentos apropriados, roupas e calçados, quanto às empresas de aventura, que vendem até a emoção, o risco e o prazer contidos em um “pacote” de aventura.

Então, a partir dos anos 80, há um grande desenvolvimento dos esportes ditos de aventura, tanto em termos de diversificação de modalidades, quanto na organização das mesmas, o que conseqüentemente, acarreta uma diminuição do nível de riscos envolvidos, pois, passou-se a contar, devido à demanda, com empresas especializadas em equipamentos de segurança, que, por sua vez, tornam-se cada vez mais sofisticados.

Hoje, o que se vê, além da preocupação com a segurança dessas atividades, é a dificuldade das empresas que lidam com estas práticas em atender com qualidade e respeito os indivíduos idosos, principalmente no que concerne à adaptação de algumas dessas atividades para.

#### **2.4.1 As Atividades Físicas de Aventura na Natureza e o Idoso**

Com a população idosa aumentando significativamente em todos os países do mundo, o fenômeno do envelhecimento tem assumido uma grande importância, tornando-se mais constante o olhar mais aguçado a esta temática em estudos e pesquisas, nas diferentes áreas profissionais, objetivando um maior conhecimento sobre o assunto e visando a implementação de recursos, que possam garantir uma boa qualidade de vida aos idosos, capazes de instigar novas perspectivas de realização nos âmbitos pessoal e social e, ainda, que despertem, cada vez mais, o interesse desses indivíduos para terem uma vida mais saudável, com mais alternativas e esclarecimentos sobre o valor das atividades desenvolvidas no contexto do lazer para melhor desfrutarem esta fase do desenvolvimento humano.

Nas últimas décadas, os olhos dos empresários também se voltaram para este dado sobre o crescente envelhecimento populacional, o qual, até então, passava quase despercebido pelos mesmos. O mercado, então, descobriu uma nova classe consumidora, embora ainda não esteja totalmente preparado para

recebê-la, pois muitas são as dúvidas ainda sobre as limitações e acessos dessa população.

Dias e Schwartz (2005) questionaram os procedimentos éticos das empresas de ecoturismo e seus monitores no atendimento aos idosos, durante as vivências de atividades de aventura na natureza e observaram que as empresas não fazem uma seleção específica para escolherem os monitores que irão trabalhar com essa população, apenas uma, entre oito representantes de agências, citou que seleciona aquele que tenha um curso de primeiros socorros e outras três, baseiam-se no indício do perfil psicológico, porém, evidenciando que não é realizada uma avaliação precisa para a escolha de um profissional adequado. Esses monitores, embora a maioria tenha dito que trabalha diretamente com idosos, não recebem qualquer tipo de preparação ou orientação para o trato com essa clientela. Surpreendentemente, alguns monitores não notam diferença em trabalhar com essa faixa etária, quando comparada a outras, entretanto, para a maioria dos entrevistados, essa diferença é observada, dizendo que têm que ter mais atenção, falar mais devagar e trabalhar a atividade com mais calma.

Essas autoras também notaram que não é feito qualquer tipo de adaptação nas atividades, sendo indicadas aquelas de menor exigência motora, como trilhas e passeios turísticos, para garantirem maior segurança na ação, demonstrando um certo despreparo para lidar com este público, delatando a necessidade de maior empenho destas agências de ecoturismo em adaptar outras atividades de aventura na natureza, para ampliar as opções de lazer desta população e adequá-las segundo suas necessidades.

Carnicelli e Schwartz (2005), em um estudo no qual investigaram o perfil dos guias de *rafting*, ligados profissionalmente às empresas de ecoturismo da cidade de Brotas, estado de São Paulo, considerada uma das pioneiras em oferecer esse tipo de atividade e um “pólo” de atividades de aventura, encontraram, em sua maioria, jovens, entre 17 e 25 anos, sem formação em nível superior, que para se tornarem guias, realizaram um curso de formação técnica oferecido por essas agências. Evidenciando a importância das mesmas de fundamentarem nesses cursos, não só a parte técnica, mas, inclusive, uma preparação psicológica.

Percebe-se que, embora o mercado tenha descoberto uma nova classe consumidora das atividades de aventura na natureza, este não está totalmente conscientizado para trabalhar com essa faixa etária, pois muitas são as dúvidas ainda sobre as limitações e acessos dessa população, sendo, talvez, a limitação de atividades destinadas a essa faixa etária, nesse âmbito do lazer, a maior evidência da falta de conhecimentos e esclarecimentos, tanto por parte do mercado, como dos próprios idosos, das capacidades dos mesmos. É de suma importância, tanto a adaptação de novas atividades, como que seja revista a ética para o atendimento dessa população, para que estes possam buscar satisfação nesta fase da vida, além das atividades rotineiras do dia-a-dia, sem discriminação, ampliando as condições qualitativas existenciais.

Marinho e Schwartz (2005) salientam que a formação profissional do agente de lazer ou turismo é considerada um verdadeiro desafio, pois a relação homem-natureza, que permeia essa temática, era discutida, há pouco, somente na área da ecologia, e tratando, apenas, com subsídios teóricos, com a preocupação

da conscientização ecológica, observando que as atividades de aventura, raramente, têm surgido como conteúdo de ensino da Educação Física e, quase sempre, têm sido tratadas como um "apêndice" recreativo e de lazer.

A Educação Física vive atualmente uma fase difícil em sua evolução, em função de procedimentos antiquados frente ao surgimento, a cada ano, de novas práticas esportivas e, partindo, então, deste conceito, acredita-se que o surgimento de tantas novas modalidades, incorporadas à terminologia "esportes de aventura", tenha atingido direta ou indiretamente a Educação Física.

Dias e Schwartz (2005), analisando as empresas de ecoturismo, notaram uma certa falta de saber e insegurança sobre o que esta população pode ou não vivenciar, quando questionaram as mesmas, sobre se havia atividade de aventura com restrição à essa população, encontrando respostas variadas, onde foram citadas algumas atividades, as quais são oferecidas pela empresa, mas sem nenhum conhecimento prévio sobre o assunto, demonstrando a incapacitação dos profissionais responsáveis para trabalharem com essa faixa etária

Mesmo com estas empresas não estando totalmente preparadas para atender essa clientela, todas as agências oferecem tais atividades para essa população e, ainda, notam o interesse crescente dos idosos em relação à experimentação das mesmas, e, apontam o *floating* (espécie de *rafting* em águas calmas), as trilhas e os passeios turísticos como as atividades mais vivenciadas pelos idosos. Quanto ao comportamento destes na vivência das atividades de aventura, as agências de ecoturismo disseram que estes são mais cuidadosos,

seletivos e respeitosos que os mais jovens, diante das atividades (DIAS e SCHWARTZ, 2003).

Inegavelmente, o estresse da vida urbana contemporânea também tem afetado os idosos e tem feito com que cada vez mais esta população vivencie, em seus momentos de lazer, essas atividades na natureza, procurando novas possibilidades de se satisfazerem física e psicologicamente, melhorando a qualidade de vida da mesma e é com essa realidade que precisa ser repensada o oferecimento destas atividades e o atendimento ao idoso na vivência das mesmas, alterando esse quadro de despreparo e, porque não dizer, descaso com essa população. Daí a importância de novos estudos que possam vir a contribuir nessa mudança.

Pensando nisso, traçar-se uma relação direta do idoso com a prática de atividades de aventura na natureza constitui-se um tema muito instigante nos dias atuais, sobretudo em função do preconceito e do estigma que envolve esta população e os mitos relacionados com estas atividades. Pelo fato dessas atividades estarem intimamente ligadas à busca de prazer, sentimentos vertiginosos, superação dos próprios limites, entre outras características a elas associadas, comumente, o acesso a elas está vinculado, diretamente, a um público mais jovem. Entretanto, nos últimos anos, pode-se notar um crescente aumento da procura por estas atividades por parte dos indivíduos idosos, o que vem instigando reflexões sobre esse assunto, pois, a busca por alternativas que favoreçam a possibilidade de experimentação de emoções mais significativas e de satisfação pessoal, profissional e social, já não é mais exclusividade de uma faixa etária específica, mas estende-se ao longo de todo o ciclo vital.

Considerando que o lazer tem merecido destaque no contexto relativo aos fatores intervenientes da busca pela qualidade de vida na sociedade atual, alguns indivíduos, gradativamente, têm valorizado a possibilidade de participação em experiências marcantes, diferentes daquelas vivenciadas no cotidiano. Sendo assim, as atividades físicas de aventura na natureza apresentam-se como uma dessas opções, que vem recebendo uma tímida, porém crescente demanda da população idosa, em função de suas características marcantes e peculiares, da possibilidade do distanciamento temporário dos padrões diários e de vivência de emoções diversificadas.

Barbosa (2004), além de confirmar o interesse por parte dos idosos em relação a essas atividades de aventura na natureza, acredita que estas, devam fazer parte do repertório de atividades, no âmbito do lazer, oferecidas para essa população, pois verificou, em seu estudo, o qual analisava, os esportes de aventura na natureza, para a terceira idade, como alternativa para o desenvolvimento dos conteúdos físico-esportivos e sociais do lazer, que essas atividades são vivenciadas por essa faixa etária, e mais ainda, que a falta de oportunidade, de incentivo e desconhecimento de grupos de mesma idade que realizem tais atividades, junto às questões relacionadas à saúde e falta de interesse, são os motivos da não adesão dos idosos, à vivência dessas práticas.

Bruhns (1999) salienta que o surgimento de novas práticas no campo do lazer, como as atividades físicas de aventura na natureza, se sustentam, entre outros aspectos, na busca por experiências sensíveis, envolvendo fatores emocionais.

Os elementos que envolvem as atividades físicas de aventura na natureza, também possibilitam ao indivíduo idoso permanecerem fisicamente ativos, por meio de práticas estimulantes, nas quais estes brincam com a possibilidade do risco controlado e com a sensação imaginária do perigo, em um jogo que envolve a consciência de suas potencialidades e a superação de seus próprios limites.

Portanto, as atividades de aventura, se tomadas em toda sua abrangência, podem também vir a ser uma forma de tentar amenizar as ressonâncias do processo de envelhecimento, sendo um catalisador do resgate da autonomia, da auto-estima, do autoconceito desses indivíduos, proporcionando-lhes, assim, oportunidade de ampliar as sensações de bem-estar, de satisfação e de prazer de viver. Essas atividades, além de serem coadjuvantes na melhoria dos contatos sociais, podem atenuar alguns problemas sócio-psicológicos dos idosos, pois, além das transformações psicológicas que ocorrem no íntimo de cada um, o envelhecimento transforma, também, as relações do indivíduo com o meio social, como já abordado anteriormente.

***Inúmeros benefícios advindos da prática regular de atividade física para essa demanda da população já têm sido comprovados e não há como questioná-los, pois suas relações com a prevenção de doenças e com a manutenção da independência funcional que estes podem trazer aos idosos são praticamente consensuais. Neste sentido, também as atividades de aventura na natureza, por serem uma prática no âmbito do lazer, se vivenciada com os devidos cuidados por essa população só trará respostas positivas.***

Há, ainda, uma tímida produção quando se focaliza, especificamente, as atividades físicas de aventura na natureza e o idoso, tema este que merece ampliação nos meios acadêmicos. Uma destas iniciativas encontra-se delineada na pesquisa de Dias e Schwartz (2003), a respeito da visão das agências de ecoturismo sobre o idoso participante das atividades de aventura na natureza, observaram que essa população vivencia tais atividades, acompanhadas por grupos da mesma idade, mas muito mais por familiares e, até mesmo, por pessoas mais jovens. Este dado, também aponta a efetiva e crescente demanda desta população em busca destas novas práticas.

As conquistas tecnológicas e as mudanças socioeconômicas da modernidade, entre outras já vistas no corpo deste texto, estão possibilitando, na família, o convívio de várias gerações, levando a novos questionamentos a respeito das relações sociais e da solidariedade entre as gerações (GOLDSTEIN e SIQUEIRA, 2000).

Sommerhalder e Nogueira (2000) acreditam que o contato direto entre jovens e pessoas idosas diminua a percepção negativa do jovem em relação ao idoso e, portanto, deve-se incentivar atividades que possibilitem a vivência de diferentes grupos etários concomitantemente.

Portanto, as atividades de ventura na natureza, devem estar mais presentes no lazer de todas as pessoas, por abrangerem, não só a possibilidade de relacionamento interpessoal, assim como, o convívio de grupos distintos de pessoas, trazendo ainda mais experiências na vida dos indivíduos que as vivenciam e o aprimoramento intergeracional.

As atividades físicas praticadas pelos idosos podem ser variadas, desde que não impliquem em riscos para a saúde. Devem sempre ser acompanhadas por profissionais responsáveis e precedidas de avaliação médica. As pessoas, independente da idade, levando em consideração os aspectos físico, motor, cognitivo e social necessários para a prática, podem vivenciar perfeitamente qualquer uma das várias atividades de aventura, se respeitarem seus próprios limites e, ainda, terem o domínio da atividade, o conhecimento dos equipamentos necessários, bem como, suas técnicas de utilização, que são imprescindíveis para o sucesso dessa vivência.

Talvez, todas essas exigências somadas com a autoconfiança, darão as medidas adequadas para os indivíduos idosos perceberem os limites entre o possível e o impossível para a realização da prática de qualquer atividade de aventura, sendo ela simples ou complexa, pois se sabe, popularmente, que na velhice os esforços devem ser menores e os cuidados maiores. No entanto, o que fica mal esclarecido é que todas as pessoas, independente da idade, devem respeitar sua individualidade e seus limites, sendo isso uma regra, não apenas para as atividades físicas, mas sim, em todas as suas atitudes na vida, que somados revelarão um significativo respeito e conhecimento de si mesmo.

Por isso, faz-se necessário, mais esclarecimentos às pessoas dessa faixa etária quanto ao verdadeiro valor e significado da vivência em atividades de aventura, para que os mesmos se interessem pelo assunto e busquem novas alternativas. Este é um dos objetivos desse trabalho, mostrar que há outras opções e que os limites são determinados por cada indivíduo, então porque não

começar pelas atividades de aventura onde o homem esta sempre buscando a superação dos seus próprios limites?

Para tanto, tornou-se instigante implementar uma pesquisa exploratória, com o intuito de verificar qual o significado da participação dos idosos em atividades de aventura e, ainda, analisar a participação dos mesmos nessas atividades, o que poderá alterar o conceito de lazer para essa população.

Diante do exposto, torna-se um desafio evidenciar novas maneiras de se ampliar as possibilidades de conscientização e inserção desta população nas atividades de aventura na natureza, práticas sistematizadas há pouco tempo no contexto do lazer, merecendo, portanto, destaque principal, quando estas são focalizadas em relação ao indivíduo idoso.

O profissional que trabalha com idosos, por ser integrante da sociedade, pode carregar também uma visão equivocada e estereotipada da velhice. A falta de conhecimento a respeito dessa população pode gerar atitudes negativas em seu comportamento, portanto é de suma importância conhecer as características dessa faixa etária para a elaboração de um bom trabalho.

Os pesquisadores que tentam compreender melhor esta nova atitude social do idoso, em buscar as atividades de aventura como opção de lazer e atividade físico-esportiva, têm uma responsabilidade que ultrapassa o simples preencher do tempo de aposentados com uma nova prática. É preciso responder às inquietações, que tornaram evidentes após esta mudança.

O que levou os idosos a procurarem essas atividades?

Como se dá o desencadeamento das emoções antes, durante e após a vivência dessas atividades por eles?

O que eles levam dessas atividades para suas vidas?

Estas e outras inquietações foram as geradoras deste estudo, implementado no sentido de contribuir para a conscientização e saberes, tanto para os profissionais que trabalham nessa área, assim como, para melhor preparar o mercado para o atendimento a essa clientela, e ainda, permitir conhecimento para que os idosos percebam novas opções que os propiciem a autoconfiança de que são capazes de fazer qualquer tipo de atividade.

### **III – MATERIAL E MÉTODO**

*“... Na verdade é a cabeça da gente que envelhece e pensa que não se pode fazer nada na velhice”.*

(Frase de um dos sujeitos da pesquisa)



**FIGURA 1:** Foto cedida pela empresa Águas Radicais, da cidade de Brotas/SP, com consentimento da cliente e do monitor, no momento em que se dirigiam à vivência do *rafting*, para ilustrar esse trabalho.

### 3.1 OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo analisar a participação e as emoções de indivíduos idosos em atividades de aventura na natureza, identificando o significado dessas vivências para esta população, os parâmetros relacionados aos motivos de aderência, as relações de valores referentes a essas experiências na vida dos idosos e as principais dificuldades encontradas nessas práticas.

### 3.2 NATUREZA DA PESQUISA

Este estudo tem uma natureza qualitativa, em função de que esta possibilita melhor compreensão do universo pesquisado, captando de forma mais intensa e aprofundada os fenômenos e mudanças inseridos num contexto social (RICHARDSON, 1989).

Para Chizzotti (1991), a abordagem qualitativa proporciona uma inter-relação entre o sujeito e sua realidade, mostrando uma interdependência entre o objeto e o sujeito, a qual é indispensável e indissociável no decorrer do estudo.

Segundo Alves-Mazzotti (1998) e Goldenberg (1998), devido à grande diversidade e à maleabilidade das pesquisas qualitativas, sua aplicação se adequa a inúmeras situações sociais, promovendo maior respaldo para um entendimento mais aprofundado da população ou do grupo pesquisado.

Este estudo foi desenvolvido em duas etapas, sendo a primeira referente a uma revisão de literatura sobre as temáticas propostas e pertinentes para o entendimento deste estudo, na qual segundo Ruiz (1978), deve conter o assunto em pauta, obtendo informações em produções acadêmicas já existentes relacionadas ao tema, capazes de enriquecer a pesquisa.

A segunda etapa do estudo corresponde a uma pesquisa exploratória, a qual permite entrar no universo da população a ser analisada de forma direta, favorecendo um conhecimento real da situação, contribuindo na

identificação de problemas e possíveis soluções. Conforme salientam Richardson (1989) e Thiollent (1992), esta forma de pesquisa amplia a compreensão da temática proposta.

Gil (1989) também salienta a possibilidade de uma análise mais generalizada do campo de estudo pela utilização da pesquisa exploratória.

### **3.3 Instrumento**

O estudo utilizou como instrumento para a coleta dos dados uma entrevista estruturada (anexo 2), por meio da qual foram obtidas as informações a respeito do assunto proposto, mediante uma conversação, baseada em uma estrutura pré-estabelecida e pré-determinada, a qual favorece a focalização direta e profunda das variáveis intervenientes ao objetivo do estudo com o pesquisado (GOODE, 1979).

Este tipo de instrumento adequa-se ao objetivo do estudo, em função de possuir uma natureza interativa, favorecendo a incursão em temas mais complexos, conforme evidencia Alves-Mazzotti (1998).

Para este mesmo autor, a utilização deste instrumento permite compreender melhor os significados de eventos, situações, processos e/ou personagens envolvidos no contexto do estudo.

A maneira direta e corrente com que se pode captar os dados, segundo Ludke e André (1986), evidenciam a importância deste instrumento na

fase da pesquisa exploratória, além de possibilitar que o participante expresse seus pensamentos de maneira mais espontânea.

Para o desenvolvimento deste estudo tornou-se instigante analisar as emoções do indivíduo idoso em atividades de aventura, e, ainda, os valores e significados dessa vivência para essa população. Portanto, de acordo com o objetivo do estudo, o instrumento contém as seguintes variáveis abaixo, seguidas dos indicadores que foram questionados:

- **Motivos de aderência:** identificar o motivo da adesão e envolvimento com estas práticas (Questões 1 e 2).
- **Referentes aos valores:** verificar qual a importância dessa vivência para esta faixa de idade; como ele se sente ao vivenciar estas práticas; qual o significado da vivência desse tipo de atividade na vida do idoso; e ainda, questionar se houve alguma mudança nos diversos aspectos da vida, após a aderência a estas atividades (Questões 3, 4 e 5).
- **Emoções:** investigar o tipo de emoção proporcionada por esta atividade antes, durante e depois da prática para essa população (Questão 6).
- **Dificuldades nas Atividades vivenciadas:** saber sobre possíveis preconceitos e sobre as principais dificuldades encontradas na vivência destas atividades (Questões 7 e 8).

Com o propósito de se garantir a aplicabilidade, elaborou-se um instrumento piloto, contendo questões referentes aos temas propostos, o qual foi validado por três especialistas da área de Motricidade Humana, portadores do

título de doutor. Com base nestas análises, constituiu-se o instrumento definitivo (anexo 2), aplicado aos participantes do estudo.

### **3.4 SUJEITOS**

A amostra do estudo foi constituída por 15 indivíduos idosos, com faixa etária acima de 60 anos, de ambos os sexos, selecionados intencionalmente, pelo fato de terem experimentado mais de uma vez esse tipo de atividade e por procurarem, para o desenvolvimento desta, agências de ecoturismo, especializadas em oferecer a vivência de atividades de aventura na natureza, da cidade de Brotas/SP, escolhida devido à proximidade e fácil acesso, e que se dispuseram a responder a entrevista proposta.

### **3.5 COLETA DOS DADOS**

Após a aprovação do estudo pelo Comitê de ética em Pesquisa do Instituto de Biociências, da UNESP, campus de Rio Claro/SP (anexo 3), primeiramente, foi estabelecido um contato prévio com as empresas de ecoturismo, responsáveis pelo desenvolvimento de atividades de aventura na natureza, da cidade de Brotas/SP, as quais indicaram sujeitos adequados às exigências desse estudo, para a aplicação do instrumento, o local e a data, em que esses estariam vivenciando essas atividades.

Posteriormente, de posse do instrumento definitivo, o pesquisador entrou em contato com os possíveis sujeitos e, após a explicação dos objetivos do estudo e a garantia do anonimato, solicitou-se a anuência dos mesmos para serem entrevistados bem como a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 1), para posterior utilização dos dados em artigos e pesquisas científicas.

A entrevista foi aplicada individualmente na amostra selecionada, mediante abordagem direta, sob forma de conversação, enquanto esses estavam vivenciando alguma atividade de aventura na natureza, na empresa em que contrataram os serviços ou acomodados em hotéis na cidade de Brotas/SP.

A entrevista foi gravada com gravador portátil, Mini Gravador Sony M - 450, permitindo que sejam preservados todos os detalhes expressos durante a entrevista, bem como, a integridade das respostas.

Após a coleta dos dados provenientes da aplicação do instrumento, as respostas foram transcritas na íntegra, para maior fidelidade e veracidade das informações.

### **3.6 ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados coletados por meio da aplicação do instrumento foram analisados de forma descritiva, utilizando-se a Técnica de Análise de Conteúdo

Temático, a qual, conforme evidencia Richardson (1989), salienta os aspectos mais relevantes do contexto das respostas e que mais diretamente respaldam o objetivo proposto no estudo.

Segundo Marconi e Lakatos (1986) a análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, descrevendo tendências, identificando as intenções e verificando as atitudes e comportamentos das pessoas envolvidas na pesquisa.

Richardson (1989) ressalta que este método de análise, baseado em teorias relevantes para o desenvolvimento das explicações e descobertas do pesquisador, facilita a verificação da frequência de determinadas visões estimuladas pelas perguntas.

Para se organizar a discussão dos resultados, os dados foram agrupados de acordo com as variáveis e seus indicadores apresentados anteriormente, correspondendo aos elementos diretamente relacionados às respostas advindas da aplicação do instrumento.

Os dados foram apresentados de forma percentual e por tabelas, uma vez que este procedimento favorece a visualização, ainda que no estudo qualitativo não se enfatize a questão numérica, no entanto, este procedimento auxilia a compreensão dos dados expostos para a análise.

Segundo Goode (1979) esta forma de apresentação dos dados pode simplificar a análise, dando uma forma numérica às características qualitativas, com o intuito de facilitar a interpretação.

#### IV - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Em relação ao perfil da amostra selecionada, as idades dos 15 sujeitos entrevistados variaram entre 60 e 82 anos de idade, totalizando uma média de 66,3 anos. Destes, 11 eram do sexo masculino (73,3%) e 04 do sexo feminino (26,7%).

Quanto ao nível de escolaridade, 11 sujeitos, ou seja, 73,3% tinham o ensino superior completo, 02 (13,3%) terminaram o ensino médio (1º a 3º ano do segundo grau) e 02 (13,3%) não apresentavam nenhum grau de escolaridade. As profissões destes foram variadas: funcionário público (03), comerciante (03), advogado (02), professora (02), do lar (02), bancário (01), médico (01) e engenheiro (01).

Talvez, esse alto nível de escolaridade, encontrado entre os sujeitos, seja justificado pelo fato de que as pessoas que procuram esse tipo de atividade, geralmente, têm um poder aquisitivo elevado, em decorrência do alto custo, não só das atividades em si, mas da preparação da viagem, muitas vezes, necessária para tornar realidade essa vivência. Um outro ponto a ser ressaltado é, ainda, que essas pessoas podem ter um nível de esclarecimento melhorou, mesmo, por terem um acompanhamento médico regular, sendo orientadas sobre o que podem ou não fazer.

Em relação aos tipos de atividades praticadas pelos mesmos, também foi encontrada uma grande variedade de modalidades: *rafting*, trilhas,

bóia-cross, *rappel*, arvorismo, trilha com *bike*, exploração de cavernas, “banana-boat”, *canyoning*, surf, vôo livre, *off-road* (rally com jipe), corrida de orientação e mergulho.

Será ilustrada abaixo, uma relação entre cada sujeito praticante e seu tipo de atividade de aventura, para melhor interpretação dos dados que serão apresentados posteriormente.

S1: <i>Off-road</i> (jipe).
S2: Trilhas (a pé e <i>bike</i> ), <i>rappel</i> , <i>rafting</i> e arvorismo.
S3: Trilha.
S4: <i>Rafting</i> .
S5: Trilha e <i>rafting</i> .
S6: <i>Off-road</i> (jipe).
S7: Trilha, <i>rafting</i> e bóia-cross.
S8: Trilha e corrida de orientação.
S9: <i>Rafting</i> e trilha.
S10: <i>Rafting</i> e trilha.
S11: Mergulho.
S12: <i>Surf</i> e vôo-livre.
S13: Trilha, exploração de cavernas e banana-boat.
S14: Trilha, bóia-cross, <i>rafting</i> e <i>canyoning</i> .
S15: Trilha.

**QUADRO 1:** Tipo de atividade praticada pelos participantes da pesquisa.

Como pode ser visto, as atividades mais praticadas pelos sujeitos foram: trilha (66,7%), seguidas do *rafting* (46,7%), bóia-cross (13,3%) , off-road (13,3%) e as outras modalidades (6,7%) em cada uma (a porcentagem não totalizará 100%, em decorrência de alguns praticantes fazerem mais de um tipo de atividade).

Já o tempo de prática dessas atividades variou entre 02 e 34 anos, obtendo-se uma média de 9,6 anos. Dos sujeitos, 6,7% encontram-se entre 1-2 anos de prática, 33,3% de 4-5 anos, 13,3% de 6-7anos, 6,7% de 7-8 anos, 26,7% de 9-10 anos e 20% acima de 10 anos. Vale destacar que, nesses 20%, estão 03 sujeitos e dois têm um tempo de prática bem superior aos demais, um vivenciava o mergulho há 34 anos e outro é praticante do surf há 30 anos (como este também pratica o vôo-livre há 07 anos, foi levado em consideração o maior tempo de prática). O outro, apresenta 15 anos de prática. Daí dá para notar que, para alguns idosos este tipo de vivência não é tão recente em suas vidas, estando presentes desde quando eram adultos jovens.

Curiosamente, as mulheres têm um tempo de prática dessas atividades bem menor em relação aos homens, duas iniciaram há 02 anos, outra há 03 e a restante há 06 anos, ressaltando-se que apenas 04 representam a amostra total, tornando tal dado quase insignificante.

Com esses dados não se pode afirmar se as mulheres estão aderindo a tais práticas mais tardiamente em relação aos homens, mas, como a

amostra foi constituída somente por praticantes de atividades de aventura, pode-se dizer que essas são minoria nesse tipo de vivência.

Assim como no estudo de Fenalti (2002), a qual ao constatar que as mulheres eram maioria massiça nos grupos de terceira idade, investigou em seu estudo o motivo de não adesão dos homens nesses projetos, sugere-se que o mesmo seja feito em relação às atividades de aventura na natureza e as mulheres idosas.

Com o intuito, também, de facilitar a compreensão dos dados, ao se analisar a entrevista estruturada (anexo 2), as questões foram agrupadas segundo indicadores, os quais foram formalizados de acordo com as variáveis mostradas no instrumento, desta maneira: motivos de aderência; referentes aos valores; emoções e dificuldades nas atividades vivenciadas. Pelo mesmo motivo, tornou-se necessário que as questões fossem apresentadas, junto com as respostas dos sujeitos, transcritas na íntegra, pois, muitas vezes, estas eram muito pessoais e decorrentes do tipo de atividade vivenciada individualmente pelos sujeitos.

Acredita-se, também, que esse tipo de recurso enriquece a discussão dos dados, sendo evidenciado logo abaixo das respostas.

## **1. Motivos de Aderência**

As questões 01 e 02, da entrevista estruturada, foram agrupadas no primeiro indicador, relacionado aos motivos de aderência à prática das atividades

físicas de aventura, no âmbito do lazer pelos idosos, procurando identificar o motivo e o envolvimento desta população com essas práticas.

***Aderência pode ser compreendida como a manutenção da participação, regular ou não, em atividades físicas, individuais ou coletivas (BARBANTI, 1994). Mas nesse caso, será levado em consideração um fato anterior a essa manutenção, que é o motivo que fez o indivíduo aderir.***

**Questão 01: O que levou você a vivenciar este tipo de atividade?**

S1: A paixão por carros.
S2: Comecei com a trilha a pé, depois com a bike e o contato com a natureza sempre me fazia buscar outras atividades, o desafio me estimulava.
S3: Precisava fazer uma atividade física e vi que quando andava em meio a natureza, não sentia nostalgia e o tempo passava mais rápido.
S4: Incentivo do neto.
S5: A família e os amigos.
S6: Curiosidade e convite do amigo.
S7: Meu marido e filhos.
S8: Experiência.
S9: Amigos e curiosidade.
S10: Família e marido.
S11: O gosto pela atividade, pelo mar, pela natureza.

<i>S12: No surf, a paixão pelo mar, pela natureza. No vôo-livre, amigos e a curiosidade.</i>
<i>S13: Uma experiência a mais na minha vida e curiosidade.</i>
<i>S14: Buscar novas experiências, sair do caos de São Paulo.</i>
<i>S15: De início foi a saúde, pois o médico mandou caminhar e depois o contato com a natureza.</i>

**QUADRO 2:** Motivos que levaram os participantes da pesquisa a procurarem as atividades de aventura na natureza.

Nesta questão, a resposta mais citada foi referente à família e amigos (40%), como os motivos que levaram essas pessoas a praticarem essas atividades, seguida da curiosidade em conhecê-las (26,7%) e do fato de estarem em contato com a natureza (26,7%).

Isto corrobora com Wankel (1993), o qual elucida que o grupo social, devido à sua importância, serve como ferramenta preciosa no processo de adesão e para a manutenção da prática de qualquer atividade física.

Ainda sobre os dados acima, Tahara (2004), em estudo sobre a aderência às atividades físicas de aventura na natureza por pessoas de outras faixas etárias, salientou que a escolha por tais atividades, pode ser traduzida pelo desejo de aproximação maior e mais intensa com o meio natural, movido por inúmeros ideais.

Como visto, também para as pessoas de mais idade, estão embutidos, na busca por essas atividades, a vontade e o prazer de estar com a

natureza, mostrando que o desejo é inerente à personalidade da pessoa e não a sua idade cronológica.

Para Schwartz (2002), as pessoas procuram o contato mais consistente e constante com o ambiente natural, não apenas para aprimorar sua própria saúde, mas, inclusive, para promover atitudes que beneficiem a preservação do ambiente, sendo este um fator importante no equilíbrio existencial das espécies.

Também foi mencionada a busca de novas experiências (20%) e o fato de precisar fazer uma atividade física (13,3%), sendo a preocupação com a saúde um motivo precursor da vivência dessas atividades, como pode ser visto na resposta do sujeito 03.

Pode-se notar, portanto, principalmente ao se observar o discurso da maioria dos sujeitos, que os motivos que os levaram a vivenciar este tipo de atividade vão além da motivação dada por pessoas próximas, as quais exercem papel importante na vida dos mesmos, perpassando, também, as características próprias desse tipo de atividade, como a possibilidade de vencer desafios ou experimentar algo novo.

Isto leva à consideração da automotivação, a qual, associada aos traços de personalidade dos indivíduos, torna-se fator fundamental para a adesão às atividades físicas regulares, que possibilita o cumprimento de um propósito pessoal, seja esse relacionado à melhoria da saúde, à prevenção de doenças ou à satisfação pessoal, como relatam Weinberg e Gould (1995), acrescentando-se, inclusive, a simples curiosidade.

A paixão por carros foi o motivo que levou um dos praticantes de *off-road* a iniciar a prática dessa atividade, já que essa modalidade tem como característica principal, desbravar percursos cheios de lama, na direção de um jipe, um tipo de veículo específico para disputar esses *ralis*.

Já para o sujeito 14, a fuga do caos da cidade de São Paulo foi o que o motivou a procurar essas atividades, o que é coerente com Lacruz e Perich (2000), ao relatarem a vontade dos indivíduos de romperem com a vida diária que levam nos grandes centros urbanos, buscando a natureza, com o objetivo de aproveitar suas características e peculiaridades, possibilitando novas oportunidades de conquista de uma vida mais tranqüila e prazerosa.

No mesmo sentido, Schwartz (2002) enfatiza que, para romperem com a rotina, os indivíduos recorrem à natureza, com o intuito de correrem riscos, vivenciar novas emoções e aventuras.

#### **Questão 02 – Você imaginava algum dia vivenciar este tipo de atividade?**

S1: Não.
S2: Não.
S3: Não
S4: Nunca, há 50 anos que moro em Brotas e nunca esperava.
S5: Pra falar a verdade não.
S6: Não.
S7: De jeito nenhum.

S8: <i>Sim, sempre quis, mas não tinha muito tempo.</i>
S9: <i>Não. Via na TV e ficava com medo.</i>
S10: <i>Nunca.</i>
S11: <i>Sim.</i>
S12: <i>O vôo-livre não, mas o surf sempre fez parte da minha vida.</i>
S13: <i>Nunca.</i>
S14: <i>Sempre quis fazer.</i>
S15: <i>Não.</i>

**QUADRO 3:** Respostas dos participantes da pesquisa sobre se imaginavam, algum dia, vivenciar atividades de aventura na natureza.

Esta questão apresentou os seguintes resultados: 53,3% disseram que não imaginavam algum dia vivenciar este tipo de atividade, 26,7% que nunca ou jamais, e apenas 20% se imaginavam praticando atividade de aventura na natureza.

Dentre os sujeitos que responderam nunca ou jamais, uma senhora com 77 anos de idade, a qual pratica o *rafting* há 06 anos, salientou que, mesmo morando há mais de 50 anos na cidade de Brotas/SP (cidade conhecida por ser pioneira no Brasil no oferecimento desse tipo de atividade, considerada como sendo o “berço” das atividades de aventura na natureza no âmbito nacional), não esperava jamais praticar essa atividade. Já um outro que respondeu negativamente, relatou que sempre via pessoas praticando essas atividades pela TV, mas que ele tinha muito medo.

Talvez esse resultado seja decorrente do fato dessas atividades de aventura estarem sempre associadas às pessoas mais jovens e, também, das empresas de ecoturismo não atingirem ou direcionarem, de forma mais específica, a possibilidade da vivência destas por esse público, como Dias e Schwartz (2003, 2005) ponderaram anteriormente.

Para Marcellino (1983), é importante que as atividades do contexto do lazer atendam a todas as pessoas, e, portanto, faz-se necessário que os indivíduos conheçam atividades que satisfaçam interesses variados, estimulando a participação, através de um mínimo de orientação que lhes permitam a opção caracterizadora do lazer.

Não se pode negar o crescente interesse desta população em vivenciar as opções comuns de lazer, buscando formas alternativas e mais naturais, capazes de inserir novas vivências emocionais, as quais sejam significativas para seu enredo psicológico.

Marcellino (1983), Schwartz (2000) e outros estudiosos do campo do lazer salientam que toda prática vivenciada neste âmbito representa possibilidade de opção pessoal e experimentação de diferentes processos emocionais.

Com os dados das duas questões, observa-se que, mesmo os idosos não se imaginando fazendo esse tipo de atividade, ainda assim, procuraram-na, cada um com seu próprio motivo, mas não deixaram de aventurar-se em algo desconhecido e inimaginável por eles mesmos.

Contudo, pode-se ressaltar que a busca pela aventura, pelo novo, pelo risco, longe dos padrões urbanos, presentes nas atividades físicas de

aventura na natureza, a qual ganha mais adeptos e novas formas de vivência a todo instante, pelo fato de possibilitarem um contato mais direto e diversificado com o ambiente natural, também contagiou os indivíduos idosos, os quais percebem, nessas vivências naturais, uma condição favorável à possibilidade de imprimir mais qualidade à suas vidas.

Nesse mesmo sentido, Tahara e Schwartz (2002) relataram que as atividades de aventura na natureza estimulam uma integração entre necessidade e prazer, pois, aliada às características próprias desse tipo de atividade física, anteriormente citadas, encontra-se, também, a conscientização da necessidade de vivências mais espontâneas e significativas. Conforme pode-se notar pelos resultados do estudo, os idosos parecem ter descoberto essas qualidades inerentes a estas práticas, assim como, mesmo que ainda timidamente, atingiram essa conscientização.

O ser humano tem percebido, neste sentido, a necessidade, cada vez mais premente, de procurar envolver-se em práticas estimulantes, cujas características revertam na identificação ou na melhoria da qualidade de vida em todos os aspectos, tanto social, quanto físico e, inclusive, psicológico.

## **2. Referente aos valores**

As questões 03, 04 e 05, inseridas no segundo indicador referente aos valores, procuram perceber como o indivíduo idoso se sente ao vivenciar as atividades de aventura na natureza, bem com, a importância que este dá a elas,

identificando o significado dessa vivência na vida do idoso, analisando se houve alguma mudança nos diversos aspectos da vida, após a aderência a estas atividades.

**Questão 03: Qual foi sua primeira impressão sobre essas atividades?**

<i>S1: Que era muito legal.</i>
<i>S2: Elas me fizeram sentir tão bem que não consigo deixar de fazê-las.</i>
<i>S3: Que me sentia melhor naquele ambiente do que na cidade.</i>
<i>S4: Que ia passear, montei no barco sem medo.</i>
<i>S5: No começo senti medo no caso do rafting e depois esquecia. Nas trilhas, o contato com a natureza faz a gente esquecer da vida, dos problemas.</i>
<i>S6: Pra falar a verdade quando via essas atividades na TV, achava que era pra quem não tinha o que fazer.</i>
<i>S7: No rafting e no bóia-cross, fiquei apreensiva, com medo, achava que não ia conseguir, mais com a ajuda da minha família fiquei corajosa e superei minhas emoções.</i>
<i>S8: Que eu respirava melhor na natureza.</i>
<i>S9: Medo de cair daquele barco.</i>
<i>S10: Que era perigoso.</i>
<i>S11: Que parecia muito difícil.</i>
<i>S12: O surf não me lembro, mas sobre o vôo-livre achava que aquilo não ia dar</i>

<i>muito certo não.</i>
<i>S13: Fiquei meio curioso e apreensivo.</i>
<i>S14: Que devia ser muito bom.</i>
<i>S15: Tudo de bom.</i>

**QUADRO 4:** Primeiras impressões dos participantes da pesquisa sobre as atividades de aventura na natureza.

Esta questão proporcionou respostas muito variadas, desde impressões simples a respeito dessas atividades, como o uso das expressões “legais”, “perigosas”, “difíceis”, “que não ia dar certo”, “que ia passear (*rafting*)”, “que seria bom”, ou o fato de sentirem medo e estarem apreensivos e curiosos para a prática das mesmas, até algumas detalhadas de modo mais específico sobre essa primeira impressão, como no caso dos comentários dos sujeitos 05 e 07, conforme demonstrado na tabela acima.

Ao se observar com mais detalhe as respostas, os sujeitos usam, para descrever a primeira impressão a respeito das atividades de aventura, as características próprias destas, assim como, as emoções advindas da prática das mesmas, ou citam emoções, as quais serão apresentadas posteriormente, na questão referente ao tipo de emoção que essa prática faz eles sentirem antes da vivência da mesma.

Um fato curioso e que merece atenção é a fala do sujeito 06, que achava que essas atividades realizadas na natureza, eram um pouco para quem não tinha o que fazer, no entanto, ele também aderiu a tais práticas.

Bruhns (1997), em seu estudo, discute a respeito de como se dá a participação humana no ambiente natural, colocando que a crescente busca por atividades na natureza é gerada, em parte, pelo grande vazio existencial, incômodos permanentes e perda de valores, que acontecem na sociedade atual, onde o ser humano procura, assim, algo desconhecido e desafiador.

**Questão 5 – O que significa para você vivenciar essas atividades?**

<i>S1: A sensação de estar vivo e fazer o que gosto.</i>
<i>S2: Um desafio que me faz sentir mais saudável e mais jovem.</i>
<i>S3: Acho que se não fizesse essas atividades já tinha morrido.</i>
<i>S4: Superação, mostro que sou capaz.</i>
<i>S5: Mostro para mim mesmo e para todas as pessoas que a idade não nos impede de fazer nada, só devemos ter mais cuidado.</i>
<i>S6: Me sinto bem e diferente dos outros homens da minha idade.</i>
<i>S7: Superação, sinto-me jovem (pausa). É isso, parece que volto no tempo.</i>
<i>S8: Um desafio pra mim e pros outros que acham que depois de certa idade a gente tem que ficar em casa.</i>
<i>S9: Superação e realização por conseguir praticar essas atividades nessa idade.</i>
<i>S10: Tudo de bom né? (risos). Imagina na minha idade fazer isso, ainda mais que quando era moça nunca tinha feito.</i>
<i>S11: Oportunidade de esquecer todos os problemas da vida e relaxar. Uma hora</i>

<i>para mim.</i>
<i>S12: Me faz não sentir a idade, me permite sentir sempre jovem e bem com o meu corpo.</i>
<i>S13: Uma vitória, pois realizar essas atividades é como vencer um obstáculo nessa altura da vida.</i>
<i>S14: Sair da rotina, buscar novas experiências e sentido de vida.</i>
<i>S15: Me sinto ativo.</i>

**QUADRO 5:** Significado da vivência de atividades de aventura na natureza para os participantes da pesquisa.

Pode-se observar que uma relação de valores referentes ao significado da vivência dessas atividades por pessoas desta faixa etária está muito presente nos discursos dos sujeitos entrevistados e intimamente ligada à auto-estima e autovalorização dos participantes, uma vez que suas respostas estão diretamente associadas à superação de seus limites, ao ganho de desafios, de saúde, de sentido de vida, de novas experiências, de auto-imagem positiva, de orgulho de si mesmo, de conquista, competência e vitória.

Sendo assim, pode-se notar que as respostas foram extremamente positivas para todos os sujeitos e as atividades de aventura na natureza têm um significado especial em suas vidas, fazendo com que, até mesmo, não vejam e percebam as situações inconvenientes e preconceituosas associadas à velhice, encarando-a como um momento para se permitirem mais e aproveitarem melhor o tempo disponível.

Costa (2001), ao abordar as atividades físicas de aventura na natureza como desafiadoras de crenças e de sentidos, diz que estas podem levar seu praticante a conhecer ou reconhecer seus limites e medos, suas paixões, entre outras, defrontando-se com suas barreiras mais peculiares e mais profundas, fazendo emergir o aventureiro, refeito e pleno de satisfação.

As atividades físicas, nesse contexto, podem oferecer uma gama diversificada de significados e valores enriquecedores do desenvolvimento pessoal, representados pela superação, pela competência, pela habilidade motriz, pela confiança e pela segurança em si mesmo, que podem variar de acordo com a condição social, a cultura e o gênero (CRESPO, 2003).

Isso corrobora com Schwartz (2002), a qual acredita que, nessa busca pelo prazer, pela emoção e pela aventura, características ligadas aos motivos de aderência à prática das atividades de aventura na natureza, encontram-se elementos potenciais na perspectiva de alterações de valores e atitudes, os quais podem interferir na mudança de estilos de vida, almejados no mundo contemporâneo.

Conforme evidenciado nos estudos de Tahara e Schwartz (2002), essas práticas também permitem a seus adeptos a ampliação, não só do senso de limite da liberdade, mas da própria vida. O que pode explicar as respostas direcionadas ao sentido de vida, particularmente positivas de cada um dos sujeitos.

As atividades físicas de aventura são dotadas de características, entre as quais configuram-se o risco, a vertigem e a superação de limites internos

e externos, numa busca incessante pelo prazer, pela conquista do "estar livre", fazendo concretizar um ideal de liberdade de vida e de satisfação da superação pessoal em vivências significativas (TAHARA e SCHWARTZ 2003) .

**Questão 7 – Com a prática destas atividades, o que modificou em sua vida?**

<i>S1: Tenho mais disposição e me cuido mais. Faço até exercícios físicos para dirigir bem e agüentar o tranco.</i>
<i>S2: Me sinto sempre bem e em melhor forma do que as pessoas com a mesma idade que eu.</i>
<i>S3: Minha saúde está bem melhor.</i>
<i>S4: Eu vi que a idade não impede a gente de fazer o que a gente qué.</i>
<i>S5: Me sinto muito bem e orgulhoso de mim mesmo. Não sinto a idade que tenho.</i>
<i>S6: Sou mais feliz.</i>
<i>S7: A mocidade, me sinto bem melhor hoje (pausa). A atividade física só faz bem pra gente, né?</i>
<i>S8: Durmo melhor, me sinto bem disposto e feliz.</i>
<i>S9: Descobri que sou capaz de fazer muitas outras coisas além das que já fazia.</i>
<i>S10: Achei que sou mais capaz, mais forte.</i>
<i>S11: Sou uma pessoa mais calma, ponderado e menos estressado.</i>

<i>S12: Sempre vivi bem por fazer o que eu gosto e o vôo livre me fez superar um medo meu.</i>
<i>S13: Mais uma experiência vivida.</i>
<i>S14: Tudo, tudo. Ah, sair do caos de São Paulo e entrar em contato com a natureza te faz ter outra vida.</i>
<i>S15: Me sinto muito mais disposto.</i>

**QUADRO 6:** Valores da prática de atividades de aventura na natureza na vida dos participantes da pesquisa.

Os significados da prática das atividades de aventura para esses indivíduos idosos foram bastante pessoais e diversificados e as modificações notadas pelos mesmos em decorrência dessa, também são individualizadas, devido às diferenças de ser e viver de cada sujeito. Entretanto, o que todas as respostas têm em comum é que essa vivência só trouxe modificações positivas para a vida de cada um, seja na melhoria da qualidade de vida ou em relação à disposição e satisfação desta, seja em ganhos de experiência e notoriedade positiva sobre si mesmo e os outros de mesma idade.

Nessa questão, mais uma vez, pode-se notar que a mudança nos valores e modos de vida de cada um dos participantes também está bastante evidenciado nas respostas dos mesmos.

Vitta (2000) explica perfeitamente essas respostas, ao citar que a prática de exercícios físicos melhora o humor, a ansiedade, a depressão e a satisfação psicológica, tendo efeito significativo sobre a diminuição da angústia,

além de estar associada a altos níveis de integração social e de auto-estima, facilitando o aparecimento de comportamentos promotores de saúde.

Berger e McInman (1983) colaboram nesta reflexão ao salientarem que idosos praticantes de atividade física têm características de personalidade mais positivas. Salgado (1982) também ressalva que é justamente a atividade física que garante ganhos, num tempo de perdas físicas e emocionais mais significativas, possibilitando uma adaptação importante nos planos individual e social.

Nota-se que, tanto em relação ao significado da vivência de atividades de aventura na natureza na vida dos idosos, como nas modificações decorrentes dessa, estes se beneficiam de modo geral, mas merece ficar evidenciada a força que esta prática exerce, não só nos valores destes indivíduos, mas no estilo de vida de cada um.

Assim, como observou Coimbra (2004), em sua pesquisa sobre o significado emocional das atividades físicas de aventura na natureza na determinação do estilo de vida contemporâneo, com pessoas de outra faixa etária, essas atividades são capazes de promover mudanças no estilo de vida de seus praticantes, de modo a perceber que os impactos são significativos, alterando o modo de viver, tanto em relação às emoções, como no comportamento em situações do dia-a-dia de seus adeptos.

As atividades de aventura na natureza podem representar, entre outros fatores, a necessidade de buscar algo novo, de mudança de valores e

significados, de atitude, entre outras, mas, sobretudo, de ampliação da qualidade existencial e de crescimento e desenvolvimento humanos.

Por esse motivo, Marcellino (1990) considerou o lazer, sob a ótica do processo de educação e desenvolvimento humano, como uma perspectiva de mudança e possibilidade de ressignificação e transformação qualitativa do momento presente em seus diversos aspectos.

### 3. Emoções

Na questão 04, encontrada no indicador emoções, investigou-se o tipo de emoção proporcionada pela vivência das atividades de aventura na natureza, antes, durante e depois da prática para a população pesquisada.

**Questão 4 – Que tipo de emoção esta atividade faz você sentir antes, durante e depois:**

<i>S1: Ansiedade e nervosismo.</i>
<i>S2: Ansioso.</i>
<i>S3: Não respondeu.</i>
<i>S4: Apreensiva, pois não sei nadar, mas não sinto medo.</i>
<i>S5: Medo e um pouco de ansiedade.</i>
<i>S6: Expectativa.</i>

<i>S7: Angústia e medo.</i>
<i>S8: Não respondeu.</i>
<i>S9: Ansiosa.</i>
<i>S10: Medo.</i>
<i>S11: Expectativa.</i>
<i>S12: Frio na barriga (no caso do vôo-livre)</i>
<i>S13: Expectativa.</i>
<i>S14: Ansiedade.</i>
<i>S15: Não respondeu.</i>

**QUADRO 7:** Emoções anteriores à prática das atividades de aventura na natureza, citadas pelos participantes da pesquisa.

<i>S1: O coração acelera e fica uma sensação boa que não sei descrever.</i>
<i>S2: Prazer.</i>
<i>S3: Bem-estar físico.</i>
<i>S4: Alegria como numa brincadeira, jogo água nas pessoas do barco. Mas nas quedas sinto um friozinho na barriga e fico com medo do barco virar.</i>
<i>S5: Bem-estar, alegria com medo.</i>
<i>S6: Adrenalina e prazer.</i>
<i>S7: Um pouco de medo junto com uma emoção difícil de dizer, de descrever.</i>
<i>S8: Alegria, ativo.</i>
<i>S9: Calafrio.</i>
<i>S10: Nervosismo e sensações boas.</i>

S11: <i>Tudo de bom, só penso em coisas boas, contemplando a natureza o tempo todo.</i>
S12: <i>Liberdade e prazer.</i>
S13: <i>Realizado, bem.</i>
S14: <i>Adrenalina.</i>
S15: <i>Prazer.</i>

**QUADRO 8:** Emoções durante à prática das atividades de aventura na natureza, citadas pelos participantes da pesquisa.

S1: <i>Só alegria.</i>
S2: <i>Relaxado.</i>
S3: <i>Bem-estar físico e mental.</i>
S4: <i>Me sinto bem, com vontade de ir de novo (risos). Fico orgulhosa de mim, porque os filhos têm medo e eu não.</i>
S5: <i>Realizado.</i>
S6: <i>Relaxado.</i>
S7: <i>Bem, realizada.</i>
S8: <i>Bem-estar geral.</i>
S9: <i>Nada, alívio e feliz por ter conseguido.</i>
S10: <i>Feliz por ter conseguido.</i>
S11: <i>Alegria e bem-estar.</i>
S12: <i>Bem-estar físico e mental.</i>
S13: <i>Feliz.</i>

S14: <i>Bem-estar.</i>
S15: <i>Bem-estar.</i>

**QUADRO 9:** Emoções posteriores à prática das atividades de aventura na natureza, citadas pelos participantes da pesquisa.

As atividades físicas de aventura na natureza se sustentam, entre outros aspectos, na busca por experiências sensíveis, envolvendo fatores emocionais (BRUHNS, 1999).

Durante a prática das atividades físicas de aventura na natureza, o elemento mais presente é a emoção, a qual proporciona ao praticante certo grau de reações fisiológicas, físicas e psicológicas, que podem influenciar na percepção, aprendizagem e desempenho, da atividade (CÉSAR, 2001).

Nesse sentido, muitas são as possibilidades emocionais experimentadas na vivência das atividades de aventura na natureza, desde o cuidado, a contemplação e o prazer, até o medo, representado pela imaginação humana sobre a experiência de arriscar-se (COSTA e TUBINO, 1999).

Resta saber se estas emoções são as mesmas sentidas antes, durante e depois da vivência dessas atividades e é isso que se analisou nesta questão.

As respostas para o tipo de emoção que é sentida antes da vivência das atividades de aventura na natureza foram: ansiedade, expectativa, “frio na barriga”, medo, angústia, nervosismo e apreensão (mais negativas).

Três pessoas não souberam responder essa questão, talvez pelo fato de duas dessas praticarem trilha, uma atividade em que as emoções são mais

diferenciadas, em decorrência desta ser mais contemplativa e a outra, além da trilha, participar de corrida de orientação, já há 07 anos, o que pode induzi-la a não sentir qualquer emoção nos momentos que antecedem a vivência dessas, devido a esse tempo de prática.

Para Schwartz (in BURGOS e PINTO, 2002), essas sensações que acompanham as experiências vivenciadas na prática de atividades físicas em contato com a natureza, raramente conseguem ser expressas por meio de palavras, dificultando sua transmissão e análise.

Nesse mesmo sentido, Amorim (2003) ao tratar da percepção dos elementos emocionais experimentados pelo ser humano, diz que essa é intransferível e individualizada. Isso explica a riqueza de emoções encontradas nas respostas dos sujeitos da pesquisa em todos os momentos da prática.

Já as emoções sentidas durante a vivência da atividade pela amostra foram: prazer, bem-estar físico, alegria, “friozinho na barriga“, “alegria com medo“, adrenalina, medo, calafrio, nervosismo, sensações boas, liberdade, realizado e aumento dos batimentos cardíacos.

As emoções e sensações recorrentes durante a prática se mesclam, formando um ambiente de sentimentos confusos e essas emoções, certamente, mudam constantemente, pois, a atividade é alterada por fatores naturais e sociais, o tempo todo. O que significa que, a cada grupo que desce a corredeira, à guisa de exemplo o *rafting*, são proporcionados momentos e sensações distintas.

O prazer da própria atividade, vivenciada no âmbito do lazer pelos idosos, como uma forma lúdica, também, neste caso, está associado à superação

de obstáculos, do medo, da ansiedade e da capacidade física, bem como, o prazer de se estar em contato com a natureza.

Gutierrez (2001) considera o prazer como fonte fundamental para a pesquisa do lazer ao elucidar que este não existe sem que antes haja uma expectativa de realização de alguma forma de prazer. Talvez por esse motivo o prazer tenha sido tão evidenciado nas respostas dos sujeitos sobre a emoção sentida na prática.

As reações decorrentes de um momento de emoção podem, segundo Whittaker (1976), serem notadas também através de respostas fisiológicas, como, a alteração da pressão arterial ou a dilatação das pupilas. Explicando as respostas dos sujeitos em relação ao aumento ou aceleração dos batimentos cardíacos.

Para as emoções sentidas após a prática dessas atividades têm-se: alegria, bem-estar, bem-estar físico e mental, bem-estar geral, felicidade, alívio, relaxado, realizado e orgulho.

***Contudo, pode-se dizer que as emoções sentidas durante e após a prática são muito parecidas, estando mais relacionadas com os benefícios da prática da atividade física.***

Isso corrobora com Marchand (2001), o qual comenta que os exercícios físicos regulares têm influência no tratamento de doenças crônicas, assim como, na melhoria do bem-estar geral, sensação mais citada pelos sujeitos, sobre as emoções sentidas após a prática.

#### **4. Dificuldades nas atividades vivenciadas**

As questões 07 e 08, presentes no indicador, dificuldades nas atividades vivenciadas, procuram identificar possíveis preconceitos e as principais dificuldades encontradas na vivência destas atividades, segundo os indivíduos idosos.

**Questão 6 – Qual é a maior dificuldade encontrada na vivência destas atividades?**

*S1: Não é qualquer um que pode vivenciar isso, pois é preciso ter o carro certo e ele não é nada barato.*

*S2: O deslocamento para as cidades que oferecem estas atividades, porque as torna mais caras também.*

*S3: Falta de informação sobre essas atividades.*

*S4: Somente não saber nadar, mas isso não me atrapalhou em nada.*

*S5: Talvez as empresas devessem fazer atividades mais específicas para nossa idade.*

*S6: Acho que é preconceito. Pois muitos vinculam essas atividades somente com os jovens.*

*S7: Vencer o medo, depois parece que tá num brinquedo qualquer desses de parque de diversão.*

*S8: Saber seus limites, a gente quer sempre fazer o melhor.*

<i>S9: Precisa sempre estar atenta aos monitores, não pode perder nenhuma ordem.</i>
<i>S10: Acho que é vencer o medo, não é?</i>
<i>S11: Não sei talvez o material.</i>
<i>S12: O preconceito por parte das pessoas mais velhas. Esses sempre falam que sou louco, já os mais jovens chegam e conversam, acham muito maneiro um senhor como eu fazer essas atividades.</i>
<i>S13: Nenhuma, às vezes demora um pouco pra pegar o jeito.</i>
<i>S14: O alto custo. Queria que minha família toda me acompanhasse, mas às vezes não dá.</i>
<i>S15: Acho que é a falta de informação sobre essas atividades. Sobre quem pode fazer, por exemplo.</i>

**QUADRO 10:** Dificuldades notadas pelos participantes da pesquisa para a prática das atividades de aventura na natureza.

Em relação a essa questão, o deslocamento para as cidades que oferecem estas atividades, aumentando ainda mais o custo destas, o material (no caso do mergulho); o alto custo (*off-road*, em decorrência de o jipe ter um preço elevado), foram citadas como dificuldades para a vivência das atividades.

Sobre esse assunto Costa (2001) salienta que, para a vivência dessas atividades de risco controlado, a utilização de equipamentos de apoio e segurança de alta tecnologia, bem como, o alto custo do material empregado para a viabilização das mesmas, juntamente com o deslocamento e alojamento apropriados, podem configurar tais atividades como sendo experiências de elite.

Segundo Schwartz (2002), a aventura, inserida nestas atividades na natureza, pode representar a própria identidade social na atualidade e, vinculada ao âmbito do lazer, mostra-se como alvo de um comportamento positivo, gerador de status e outros elementos de valorização social.

Para Tahara e Schwartz (2003), a potencialidade das vivências em integração com a natureza está associada a uma variedade de aspectos incisivos na aderência a tais práticas, os quais despertam crescente interesse humano, mesmo sob a premissa de existirem alguns fatores negativos, entre eles, o alto preço dos equipamentos, a dificuldade na locomoção aos melhores centros de prática, entre outros.

A falta de informação, sobre essas atividades, como quem pode fazer; a falta de atividades mais específicas para idosos; o preconceito, pelo fato delas estarem diretamente vinculadas aos mais jovens; vencer o medo; saber seus limites; foram também dadas.

Estar sempre atento aos monitores para não perder nenhuma ordem foi mencionada como uma dificuldade, é que no caso, o *rafting*, modalidade praticada pelo sujeito que mencionou, é praticado em corredeiras de rios com botes que comportam de seis a dez pessoas e que necessita da coordenação das remadas, do entendimento de todos os praticantes durante as quedas dos rios e respostas imediatas e precisas de todas as ordens dadas pelo monitor, para que se obtenha sucesso na atividade, acabando por promover sensações únicas de cooperação, trabalho em equipe e respeito.

Uma resposta de um dos sujeitos chamou bastante à atenção: “O preconceito por parte das pessoas mais velhas. Esses sempre falam que sou louco. Já os jovens chegam e conversam, acham muito maneiro um senhor como eu fazer essas atividades” (*surf e vôo livre*). Isto reafirma o posicionamento das autoras Sommerhalder e Nogueira (2000), ao evidenciarem que o contato direto entre jovens e pessoas idosas diminui a percepção negativa do jovem em relação ao idoso.

**Questão 8 – Você vê alguma barreira em relação à vivência destas atividades por pessoas da terceira idade? Por quê?**

S1: Não, mas como falei não são todos que têm essa oportunidade por causa da grana.

S2: Não, porque se elas gozam de boa saúde, podem tudo, até mesmo fazer essas atividades. Na verdade é a cabeça da gente que envelhece e pensa que não pode fazer nada na velhice.

S3: Não, essas trilhas, por exemplo, qualquer um pode fazer é só respeitar o limite de cada um e começar devagar.

S4: Não, se eu fiz. Se eles tiverem coração bom como o meu, pode fazer.

S5: Não, mas estas devem saber se podem ou não realizar esse tipo de atividade, antes de as procurarem. É como qualquer outra atividade física, antes é melhor procurar um médico.

S6: Não, só se a pessoa for doente ou tiver algum tipo de deficiência.

<i>S7: Não é todo mundo da terceira idade que é capaz de fazer essas atividades não. Quem tem problema de coração, nos ossos, é melhor não fazer. Bem tem que ir no médico antes e conversar.</i>
<i>S8: Nenhuma, porque é só querer e começar.</i>
<i>S9: Não, porque não tem perigo nenhum. É tudo muito seguro.</i>
<i>S10: Sim, porque não é fácil, tem que estar se sentindo bem pra fazer essas atividades.</i>
<i>S11: Não a não ser que tenham medo de água.</i>
<i>S12: Nenhuma, mas cada um tem que fazer o que gosta e pode.</i>
<i>S13: Pra mim não, mas existe algumas pessoas com limitações que devem ser respeitadas.</i>
<i>S14: Não desde que essas pessoas estejam bem consigo mesmas e fisicamente, não vejo.</i>
<i>S15: Não, as pessoas deveriam entrar mais em contato com a natureza e aproveitá-la melhor. Todos nós ganharíamos.</i>

**Quadro 11:** Visão dos participantes da pesquisa sobre a prática das atividades de aventura na natureza por indivíduos da terceira idade.

A resposta dada pelos sujeitos nessa questão foi quase unânime, pois, apenas um (7,7%), disse enxergar alguma barreira em relação à prática de atividades de aventura na natureza, por pessoas da terceira idade. No entanto, a esmagadora maioria (93,3%), afirmou negativamente sobre esse questionamento. Talvez, nessa questão, o preconceito ou as barreiras em relação à prática dessas

atividades pelos idosos, não tenha ficado evidenciado, porque esses participantes da pesquisa já são praticantes dessas há algum tempo.

Entretanto, nota-se que, quando questionados sobre o porquê da resposta, estas sempre vinham como ressalvas, ou seja, os adeptos podem realizar tal prática obedecendo alguns critérios, como respeitar as limitações de algumas pessoas e seus próprios limites; desde que estivessem bem consigo mesmo e fisicamente; quem tem problema de coração ou nos ossos não deve fazer; doentes ou ter algum tipo de deficiência; quem tem medo de água (no caso do *rafting*) também não; tem que ir no médico antes e conversar; ou simplesmente pelo fato de serem seguras e não ter perigo.

Um dos entrevistados respondeu que não, mas apontou que nem todos têm essa oportunidade, pela falta de dinheiro e muitos, desde que seja respeitada a condição da saúde de cada um. Esse resultado assemelha-se aos do estudo de Dias e Schwartz (2003), no qual os sujeitos perceberam as dificuldades financeiras dos idosos e as condições precárias de saúde, como fatores impeditivos e relevantes para a inserção em diversas práticas.

Essas considerações feitas pelos entrevistados, também são evidenciadas, de modo geral, nas ressalvas apresentadas por muitos estudiosos citados neste estudo, sobre a prática de atividade física por indivíduos idosos.

## V – COSIDERAÇÕES FINAIS

*“... realizar essas atividades é como vencer um obstáculo nessa altura da vida”.*

(Frase de um dos sujeitos da pesquisa, sobre o significado de vivenciar atividades de aventura).



**FIGURA 2:** Foto cedida pelo sujeito 04 desta pesquisa, localizada ao fundo do bote, ao lado de seu neto, acompanhada de instrutores e também familiares da empresa Águas Radicais, durante uma vivência de *rafting*, na cidade de Brotas/SP, com consentimento da família e da Empresa, para ilustrar esse estudo.

O ser humano, embora, desfrute o mundo natural e suas particularidades, para poder estar, ao menos temporariamente, fugindo do caos cotidiano dos grandes centros urbanos, valoriza a natureza, a fim de buscar uma

vida mais tranqüila e prazerosa e, ainda, realizar sua satisfação pessoal. Como visto no decorrer deste trabalho, o mesmo acontece com os indivíduos idosos, os quais já há algum tempo, vêm sentindo a mesmice do seu dia-a-dia e, então, estão buscando algo inusitado, novo e significativo, em seus momentos destinados ao lazer, indo de encontro às atividades de lazer na natureza.

A população idosa, se estimulada, seja em virtude da família, dos amigos, pelo contato direto com a natureza ou, simplesmente, devido a satisfazer sua curiosidade e ganhar nova experiência, trata essas atividades de aventura como um desafio em suas vidas, buscando superar ou conhecer seus próprios limites, assim como, a utilizam como meio para estabelecer a saúde e melhorar os níveis qualitativos de vida, agregando ainda mais importância, ao fato dessa busca pela vivência dessas atividades.

Denota-se, neste sentido, que as empresas de ecoturismo precisam vincular, mais diretamente, essas atividades para esse público, destacar atividades próprias para essa clientela, divulgar mais claramente informações a respeito dessas práticas e treinar pessoas bem qualificadas e especializadas, para trabalhar com essa faixa etária, de modo a dar toda a assistência possível e atender todas as necessidades deste segmento, aumentando, assim, as opções de lazer e o consumo das atividades de aventura por essa clientela, cada vez mais crescente e presente.

Sugere-se, portanto, que as empresas, tenham um olhar mais aguçado em relação aos idosos e não somente voltado para os fins lucrativos, entendendo que esses são consumidores promissores, que merecem atenção e

respeito, uma vez que poderão trazer benefícios, tanto no setor financeiro, como na melhoria e aperfeiçoamento do atendimento mais amplo do setor ecoturístico.

Do mesmo modo que os idosos, hoje aventureiros, anteriormente à adesão às atividades de aventura em suas vidas, não conseguiram enxergar essa realidade, de usufruir essas práticas, talvez devido ao senso comum associar, mais diretamente, o seu consumo aos jovens e acreditar ser estas atividades muito radicais, cercadas de riscos e perigos, não sendo adequada, para as pessoas com mais idade.

É preciso visualizar esta necessidade de mudança de valores, não só do mercado, como de todos os segmentos envolvidos com o desenvolvimento dessas práticas.

Assim, torna-se premente que os cursos de Educação Física, Turismo e Ecologia, mais ligados com essa questão, ofereçam mais disciplinas em suas grades curriculares, preparando efetivamente os indivíduos que trabalham com esse tipo de atividade, preenchendo a lacuna existente no atendimento de qualidade às pessoas da terceira idade, reforçando, também, a segurança e a confiabilidade dos praticantes, tão importantes para a vivência deste tipo de atividade, em relação, tanto aos profissionais (monitores), quanto às empresas.

Notou-se também, com esse estudo, que esse pensamento errôneo e preconceituoso sobre a participação dos idosos nas atividades de aventura, carregado de estereótipos advindos dos valores sociais já impregnados, ainda existe, principalmente por parte dessas pessoas. Portanto, sugere-se maiores esclarecimentos a esse respeito para com esses “novos adeptos”, tanto por parte

da mídia, que, muitas vezes, rotula essas atividades com os mais jovens, como pelas empresas e, principalmente, pelo meio acadêmico.

Mesmo com os valores atribuídos na primeira impressão que os idosos tiveram sobre essa prática, evidenciando sentimentos mais negativos, em decorrência de estarem fazendo algo novo e desconhecido, isso não foi um fator impeditivo para que eles vivenciassem estas práticas, mostrando que são capazes de superar não só seus limites, como que suas emoções, tornando esses resultados bons.

Já os valores mencionados ao significado da vivência dessas atividades foram bastante positivos e, na maioria dos casos, atribuídos não só à superação de seus limites, como ao ganho de novas experiências, ao fato do desafio e de se sentirem mais autoconfiantes, com a auto-estima mais elevada, assim como, se perceberem mais jovens e ativos, contribuindo de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida nos seus aspectos mais amplos. Valores negativos, pelo menos nesses idosos, não foram citados, fato que pode tê-los induzido a continuarem com essas práticas, de modo mais regular, em suas vidas.

Contudo, pode-se considerar que a as atividades de aventura na natureza oferece aos idosos, em função dos valores e significados dados por eles, durante a participação nas mesmas, respaldo suficiente para que mudem seus estilos de vida, suas atitudes e o modo como vêem o envelhecimento. Entretanto, a sociedade ainda continua intervindo e influenciando na vida dos mesmos, o que transforma isso num ciclo, no qual tem-se mudanças axiológicas devido ao que essas atividades possibilitam e em conseqüência do que a sociedade impõe.

A valorização e os significados atribuídos às experiências vivenciadas no âmbito do lazer encontram, ainda hoje, dificuldades em se alicerçar, devido à perspectiva dessa experiência como possibilidade de transformação ser uma ótica relativamente nova de abordagem, sugerindo a necessidade premente de se estimular mais discussões sobre essa temática.

É preciso ficar evidenciado neste trabalho que as emoções sentidas pelos idosos na vivência dessas atividades foram manifestadas, nas falas dos sujeitos, por sensações e sentimentos agradáveis e, por muitas vezes, ligados aos significados desse tipo de prática na vida dos mesmos, aos quais também só foram atribuídos valores positivos, reforçando ainda mais o ganho com essas práticas de modo geral em suas vidas.

Também é importante ressaltar a necessidade de uma educação para o lazer que comece em tenra idade, favorecendo as discussões para quebrar os tabus preconceituais relacionados com as diferenças de idade, inclusive, para o próprio idoso.

Diante do exposto, torna-se um desafio identificar as maneiras de se ampliar as possibilidades de conscientização e inserção desta população na prática regular de atividades físicas e, mais especificamente, nas atividades de aventura na natureza, práticas sistematizadas há pouco tempo no contexto do lazer, merecendo, portanto, destaque principal, quando estas são focalizadas em relação ao indivíduo idoso.

Com os resultados desse trabalho, apenas iniciou-se e abriu-se caminhos para novos aprofundamentos sobre essa relação atividades físicas de

aventura e idoso, já que esse tema é muito amplo e complexo. As reflexões abordadas no processo de investigação podem instigar mais estudos que permitam a essa população uma visão e atitude mais positiva em relação ao envelhecimento, no qual se inclui a participação em atividades mais significativas e valorização do lazer.

Sendo assim, sugere-se que novos estudos possam ampliar as reflexões sobre o universo do lazer, focalizando-se, especialmente, a população idosa, para que se possa contribuir para a minimização dos aspectos discriminatórios, bem como, assegurar novas perspectivas de compreensão sobre esta fase do desenvolvimento humano e inclusão social.

## VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, M. S. A terceira idade. São Paulo: Omni, 1982.

ALVES-MAZZOTTI, A. J. O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa. São Paulo: Pioneira, 1998.

BARBANTI, V. J. Dicionário de educação física e do esporte. São Paulo. Manole, 1994.

BARBOSA, F.S. Esporte de aventura, na natureza, para a terceira idade: uma nova forma de lazer. Trabalho de conclusão do curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2004.

BERGER, B.; McINMAN, A. Exercise and the quality of life. In: SINGER, R.; MURPHEY, M.; TERNNANT, L. (eds). Handbook as research on sport psychology. New York: Macmillan Publishing Company, 1983. p. 729 - 760.

BETRÁN, J. O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades de aventura na natureza. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. Turismo, lazer e natureza. São Paulo: Manole, 2003, p. 157-202.

BRASIL, IBGE. Síntese dos indicadores sociais 1999. Rio de Janeiro: IBGE, 2000.

BRUHNS, H. T. Lazer e meio ambiente: reflexões sobre turismos de aventura. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas: v.21, n.1, p. 727-731, set. 1999.

\_\_\_\_\_. Lazer e meio ambiente: corpos buscando o verde e a aventura. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.18, n.2, p.86-91, 1997.

\_\_\_\_\_. O corpo visitando a natureza: possibilidades de um diálogo crítico. In: SERRANO, C; BRUHNS, H. T. Viagens à natureza: turismo, cultura e ambiente. Campinas: Papyrus, 1997.

CARNICELLI, S. F.; SCHWARTZ, G. M. Instrutores de *rafting*: a relação entre a emoção, o trabalho e o lazer. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, XIV.; CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, I, 2005, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: ESEF/UFRGS, 2005. CD-ROOM.

\_\_\_\_\_. Guias de *rafting*: perfil e emoções. Revista Educación Física y Deportes, Buenos Aires, año 10, n. 85, jun. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 23 out. 2005.

CESAR, E. L. R. Estados emocionais no Triatlon: estudos da Psicologia do Esporte. 2001. 57f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2001.

CHIZZOTTI, A. Pesquisa em ciências humanas e sociais. São Paulo: Cortez, 1991.

COIMBRA, D. A. O significado emocional das atividades físicas de aventura na natureza na determinação do estilo de vida contemporâneo. 2004. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2004.

COSTA, V. L. M. O sagrado nos esportes de aventura e risco na natureza. In: VOTRE, S. J. (Org) Imaginário e representações sociais em educação física, esporte e lazer. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 2001.

\_\_\_\_\_. Esportes de aventura e risco na montanha: um mergulho no imaginário. São Paulo: Manole, 2000.

COSTA, V. L. M.; TUBINO, M. J. G. A aventura e o risco na prática de esportes vinculados à natureza. Motus Corporis, Rio de Janeiro: v.6, n.2, p. 96-112, nov. 1999.

CRESPO, C. L. La cuestión del género en los valores asociados al deporte. Tándem didáctica de la educación física, Madrid: v. 2, n. 1, p. 39-50, jan/fev/mar. 2003.

DEBERT, G. G. A construção e a reconstrução da velhice: família, classe social e etnicidade. In: NERI, A. L.; DEBERT, G. G. (orgs.). Velhice e sociedade. Campinas: Papiros, 1999.

DEECKEN, A. Saber envelhecer. 4.ed. Petropólis: Vozes, 1998. p.93

DE VITTA, A. Atividade física e bem-estar na velhice. In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (orgs.). E por falar em boa velhice. Campinas: Papyrus, 2000. p. 81-89.

DIAS, V. K.; FREIRE, M. O corpo e o envelhecimento na visão de mulheres idosas. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E

MOTRICIDADE HUMANA , IV; SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, X., 2005, Rio Claro. **Anais...** Rio Claro: Motriz, 2005. p.S60-S61.

DIAS, V. K.; SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e o idoso: visão das agências de ecoturismo. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, XV, 2003, Santo André. **Anais...** São Paulo: SESC, 2003. CD-ROOM.

\_\_\_\_\_. Considerações sobre o lazer de idosos: inclusão ou exclusão?. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, XVI, 2004, Salvador. **Anais...** Salvador: UFBA, 2004. CD-ROOM.

\_\_\_\_\_. Inclusão de indivíduos idosos em atividades de aventura. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, XVI, 2004, Salvador. **Anais...** Salvador:UFBA, 2004. CD-ROOM.

\_\_\_\_\_. Conduta ética e atividades de aventura: o (des) preparo do mercado para o atendimento ao idoso. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, XVII, 2005, Campo Grande. **Anais...**, Campo Grande, 2005. CD-ROOM.

\_\_\_\_\_. O idoso e sua concepção de lazer. Revista Kinesis, Santa Maria: UFSM, n.27, p.78-95, 2002.

DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1973.

\_\_\_\_\_. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FREIRE, S. A.; SOMMERHALDER, C. Envelhecer nos tempos modernos. In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (orgs.). E por falar em boa velhice. Campinas: Papirus, 2000. p. 125-135.

FENALTI R. C. S. Motivos da baixa adesão masculina de idosos em projetos de lazer. 2002. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biotecnologia, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2002.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. Understanding motor development infants, children, adolescents, adults. 3ªed. Madison: Brown & Benchmark Publishers, 1995.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de Pesquisa. 2ª ed. São Paulo: Atlas, 1989.

GOBBI, S. Introdução e objetivos. In: SEMINÁRIO UNESP – UNAT, III, 2001, Rio Claro. **Anais...**Rio Claro: UNESP, 2001.

GOODE, W.J. Métodos em Pesquisa Social. 7ª ed., São Paulo: Editora Nacional, 1979.

GOLDENBERG, M. A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais. Rio de Janeiro: Record, 1998.

GOLDSTEIN, L. L.; SIQUEIRA, M. E. C. Heterogeneidade e diversidade nas experiências de velhice. In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (orgs.). E por falar em boa velhice. Campinas: Papyrus, 2000. p. 113-124.

GUTIERREZ, G.L. Lazer e Prazer: questões metodológicas e alternativas políticas. Campinas: Autores Associados, 2001.

HAYFLICK, L. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

KARSAKLIAN, E. Comportamento do consumidor. São Paulo: Atlas, 2000.

KLIPPENDORF, J. Sociologia do turismo. Para uma nova Concepção de Lazer e das Viagens. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

LACRUZ, I. C.; PERICH, M. J. Lãs emociones em la práctica de lãs actividades físicas em la natureza. Revista Educación Física y Deportes, Buenos Aires, año 05, n. 23, jul. 2000. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 23 out. 2005.

LUDKE, M. ; ANDRÉ, M. E. D. A. Pesquisa em Educação:abordagem qualitativa. São Paulo: EPU, 1986.

MARCELLINO, N.C. Lazer e Humanização. Campinas: Papyrus, 1983.

\_\_\_\_\_. Lazer e educação. Campinas: Papyrus, 1990.

MARCHAND, A. A. A influência da atividade física sobre a saúde mental de idosos. Revista Educación Física y Deportes, Buenos Aires, año 07, n. 38, jul. 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 10 de fev. 2005.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, F. M. Técnicas de pesquisa. São Paulo: Atlas, 1986.

MARINHO, A. Natureza, tecnologia e esporte: novos rumos. Revista Conexões:Educação, esporte e lazer. Campinas, v.1, n.2, pg. 60-69, 1999.

\_\_\_\_\_. Do bambi ao rambo ou vice-versa? - As relações humanas com a natureza. Revista Conexões, Campinas, n. 3, p. 33-41, 1999.

\_\_\_\_\_. Da busca pela natureza aos ambientes artificiais: Reflexões sobre a Escalada Esportiva. 2001. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

\_\_\_\_\_. Atividades de aventura na natureza: diferentes atribuições de valores. In: ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER, 11., 1999, Foz do Iguaçu, Anais...p. 381-387. Foz do Iguaçu: 1999.

MARINHO, A.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura como conteúdo da educação física: reflexões sobre seu valor educativo. *Revista Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, año 10, n. 88, p. 1-7, set. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 23 out. 2005.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento e atividade física. Atividades físicas para a terceira idade. Brasília: SESC, 1997.p.22-36.

MENDONÇA, S. N. T. G.; TEIXEIRA, E. Ampliando a compreensão do processo de vida do idoso e de suas necessidades. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, São Paulo, v.12, n.2, 2002.

MORAGAS, R. M. Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo: Paulinas, 1997.

MOSQUERA, Juan, J. M.Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.

NOVAES, M. H. Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e rupturas necessárias. Rio de Janeiro: Nau Editora, 1997.

OKUMA, S. S. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas: Papyrus, 1998.

PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia. São Paulo. Atheneu, 1996.

RAUCHBACH, R. Atividade física para a terceira idade. Curitiba: Lovise, 1990.

REQUIXA, R. Sugestões de diretrizes para uma política nacional de lazer. São Paulo: SESC, 1980.

RICHARDSON, R. J.Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1989.

RIVA, E. G. B. Terceira idade: programa integrado. A terceira Idade, São Paulo, n.19, p.18-25, out. 1996.

ROSA, M. Psicologia evolutiva: psicologia da idade adulta. Petrópolis: Vozes, 1983.

RUIZ, J. A. Metodologia Científica:Guia para a eficiência nos estudos. São Paulo: Atlas, 1978.

SALGADO, M. A. Velhice, uma nova questão social. São Paulo: SESC, 1982.(Caderno da terceira idade).

SANTOS, A. T.; SÁ, S. M. A. De volta às aulas: ensino e aprendizagem na terceira idade. In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (orgs.). E por falar em boa velhice. Campinas: Papirus, 2000. p. 91-100.

SCHWARTZ, G. M. Emoção, aventura e risco - a dinâmica metafórica dos novos estilos. In: BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. (Org.) Lazer e estilo de vida. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2002, p. 139-168.

\_\_\_\_\_. *Homo Expressivus* – as dimensões estética e lúdica e as interfaces do lazer. In: BRUHNS, H. T. (Org) Temas sobre o lazer. Campinas: Autores Associados, 2000, p. 86-99.

SERRANO, C. M. T. Ecoturismo e educação ambiental. In: SERRANO, C. M. T. (Org.) A educação pelas pedras. São Paulo: Chronos, 2000.

SHOUERI JR, R. et. al. Crescimento populacional: aspectos demográficos e sociais.[s.l]: E.T.& Papaleo, 1994.

SILVA, P. B. A importância do exercício físico para pessoas idosas. São Paulo: Sesc, 1978.

SILVA, A. C. et. al. Problemas do idoso, um desafio social. São Paulo: Editora da USP, 1984.

SIMÕES, R. Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso. Piracicaba: UNIMEP, 1998.

SOMMERHALDER, C.; NOGUEIRA, E. J. As relações entre gerações. In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (orgs.). E por falar em boa velhice. Campinas: Papirus, 2000. p. 101-112.

TAHARA, A. K. Aderência às atividades físicas de aventura na natureza, no âmbito do lazer. 2004. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2004.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura: análise da produção acadêmica do ENAREL. Licere, v.5, n.1, p. 50-58, 2002.

\_\_\_\_\_. Atividades de aventura na natureza: investindo na qualidade de vida. Revista Educación Física y Deportes, Buenos Aires, año 08, n. 58, marzo. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 23 out. 2005.

THIOLLENT, M. Metodologia da Pesquisa ação. São Paulo: Cortez, 1992.

VERAS, R. P. País jovem com cabelos brancos. Rio de Janeiro: Relume Dumará/ UERJ, 1994.

WANKEL, L. The importance of to adherence and phychological benefits from physical activity. Internacional Journal Sport Psycology. V.24, 1993.

WEINBERG, R.; GOULD, D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetcs.1995.

WHITTAKER, J.O. Psicologia. Rio de Janeiro: Interamericana, 1976.

## ABSTRACT

This study, of a qualitative nature, aimed to analyze the participation and the emotions of elderly in adventure activities in nature, by identifying the meaning of these experiences, the values related to these experiences in the life of the elderly, and the main difficulties found in these practices. The study was carried out in two phases, being the first one related to a literature revision regarding the thematic proposals and the second referring to an exploratory research, using a structured interview as an instrument for collection of the data. The sample of the study comprised 15 aged individuals, with age above of 60 years, of both sexes. They were selected intentionally, based on previous experience, offered by eco tourism companies, of Brotas/SP. Data were descriptively analyzed, by Content Analysis and indicate that referring to adherence family and friends were responsible for introducing them into these activities, followed by the curiosity to know them and the fact of being in contact with nature. Referring to values, the meaning such as the changes of the elderly were positive, even in attitudes, self-esteem and awareness. Regarding to emotions before the activities they were slightly negative, derived from expectation and anxiety. Emotions during and after the activities were similar and positive. In relation to difficulties, the displacement to the cities that offer this activities, the increasing cost of them and of the equipment, together with the lack of information and of adapted activities, the prejudice regarding the elderly and the fear were mentioned by the elderly. Based on these data it becomes a challenge to amplify awareness and insertion of the elderly in regular practice of adventure activities and to implement new studies amplifying the comprehension of this universe.

**Key words:** adventure activities, elderly, leisure.

## ANEXO 1

**Termo de consentimento livre e esclarecido**

Meu nome é Viviane Kawano Dias, sou aluna do Programa de Pós-Graduação, nível de Mestrado em Educação Física, na Universidade Estadual Paulista – UNESP/Campus de Rio Claro. Minha dissertação é sobre as práticas de atividades de aventura realizadas na natureza e a participação do indivíduo idoso. O objetivo do estudo é analisar as ressonâncias emocionais da participação de idosos em atividades de aventura, no âmbito do lazer. Gostaria de contar com sua colaboração, respondendo minha pesquisa. Não importa a modalidade praticada, mas que você seja um praticante da atividade. São perguntas que não exigem identificação pessoal e as respostas, as quais serão gravadas, serão utilizadas somente para fins de ensino e pesquisa. Você também poderá interromper sua participação a qualquer momento que desejar e por qualquer razão.

Sendo assim, se você está suficientemente esclarecido quanto aos objetivos e procedimentos desta pesquisa, tendo recebido respostas satisfatórias às suas indagações relativas ao estudo e queira responder a entrevista, peço, que por gentileza, que autorize a mesma, assinando esse documento abaixo.

---

Assinatura do Sujeito da Pesquisa

Gratas pela atenção,  
Viviane Kawano Dias (mestranda) e Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Gisele Maria Schwartz  
(orientadora) – responsáveis pela pesquisa  
LEL – DEF, I.B. – UNESP – Rio Claro, São Paulo

## ANEXO 2

**Instrumento: Entrevista Estruturada****- Perfil da amostra:**

Idade:

Profissão:

Escolaridade:

Tipos de atividades praticadas:

Tempo de prática nesta atividade:

**- Questões:**

1 - O que levou você a vivenciar este tipo de atividade?

2 - Você imaginava algum dia vivenciar este tipo de atividade?

3 - Qual foi sua primeira impressão sobre essas atividades?

4 - O que significa, para você, vivenciar estas atividades?

5 - Com a prática destas atividades, o que modificou em sua vida?

6 - Que tipo de emoção esta atividade fez você sentir:

antes:

durante:

depois:

7 - Qual é a maior dificuldade encontrada na vivência destas atividades?

8 - Você vê alguma barreira em relação à vivência destas atividades por pessoas da terceira idade? Por quê?

## ANEXO 3



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
 “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”  
 Câmpus de Rio Claro  
 Seção Técnica Acadêmica  
 Comitê de Ética em Pesquisa



Rio Claro, 26 de agosto de 2004.

Ofício CEP 185/2004

Prezado(a) senhor (a):

Informo que em reunião realizada em **17.08.2004**, o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências, UNESP, Câmpus de Rio Claro (CEP-IB-UNESP), aprovou o projeto de pesquisa intitulado *Ressonâncias emocionais da participação de idosos em atividades de aventura, no âmbito do lazer*, sob sua responsabilidade, protocolo 2432, datado de *05/05/2004*.

Sendo o que se apresenta para o momento, reitero meus protestos de consideração e coloco-me à disposição para eventuais esclarecimentos.

Atenciosamente,

Profa. Dra. **Rosa Maria Feiteiro Cavalari**  
 Coordenadora do Comitê

UNESP 19 3526-4105 01-3534-0009 15-110 000004456

Ilma. Sra.  
 Profa. Dra. **GISELE MARIA SCHWARTZ**  
 DD. Docente do Departamento de Educação Física  
 UNESP -CRC

# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)