

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS**

CAROLINA NORONHA FERNANDES

**TÉCNICA ESPELHO: PARA COMPREENDER ESTE FENÔMENO NUM GRUPO
COMUNITÁRIO DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE**

FLORIANÓPOLIS

2010

CAROLINA NORONHA FERNANDES

**TÉCNICA ESPELHO: PARA COMPREENDER ESTE FENÔMENO NUM GRUPO
COMUNITÁRIO DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura, sob a orientação do Profº Ms. Carlos Luiz Cardoso.

FLORIANÓPOLIS

2010

CAROLINA NORONHA FERNANDES

**TÉCNICA ESPELHO: PARA COMPREENDER ESTE FENÔMENO NUM GRUPO
COMUNITÁRIO DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE**

Monografia aprovada como requisito parcial para obtenção
do grau de Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de
Santa Catarina

Banca examinadora:

**Orientador: Profº Ms. Carlos Luiz Cardoso
Centro de Desportos, UFSC**

**Membro: Profa. Ms. Cristiane Ker De Melo
Centro de Desportos, UFSC**

**Profa. Giorgia Enae Martins
Escola Sarapiquá**

Florianópolis, 30 de novembro de 2010.

***Agradeço ao amor
a minha existência
e a consciência
de respirar esse existir,
À bem-aventurança, ao meu nome,
E a minha forma de ser a fluir
(Joel S. Fernandes)***

AGRADECIMENTOS

Tenho muito a agradecer por me encontrar onde estou. Tenho certeza que sou abençoada por ter no meu caminho pessoas tão maravilhosas e oportunidades privilegiadas. Como diz um autor muito especial e que sou fã incondicional, agradeço a minha existência no mundo, a minha essência de ser e agir e a este sonho que foi necessário de ser sonhado (e hoje realizado!); a liberdade, a intencionalidade, a intuição, a Deus, ao amor que permite que a história aconteça do jeito que tem que acontecer.

Aos meus pais, Léa e Joel, agradeço de coração primeiramente a oportunidade de ter pais tão maravilhosos (com a escolha de Deus) que sempre me ensinaram as coisas do bem, sempre com muito amor, carinho, e mostrando alegria de viver. Ensinaram-me o valor do conhecimento e do estudo e me deram as melhores oportunidades para eu realizar o sonho de cursar numa Universidade Federal. Neste 'núcleo duro' agradeço também ao meu querido irmão Felipe que também sempre sorriu com minhas conquistas e foi meu grande parceiro de aventuras e descobertas, amo muito vocês!!!

Aumentando a família hoje tenho também uma 'irmã' cunhada, Rossella, que me escuta incansavelmente (ou quase) minhas peripécias ao longo do caminho, rindo e sempre cantando juntas. Através dela e do meu irmão hoje tem um anjinho na minha vida chamado Rudah que alegra o meu viver com suas perguntas inesperadas, sorrisos sinceros e amor inocente...amo muito!

Falando em família agradeço e muito meu companheiro Ricardo Bueno que com todo seu amor me acompanhou também nesse período da faculdade, querendo sempre ajudar (com cafezinhos quando menos esperava) e me colocando no trilho, mesmo quando eu insistia em sair dele. Você é demais, muito querido, sincero, amoroso e meu eterno namorado, amo-te!

Apesar da família ser grande e ter que deixar muitos de fora não posso esquecer dos meus cachorrinhos Rúbia, Xaveco, Drogo e Yoda, seres especiais e que alegram meu dia-a-dia. Agradeço também a vista maravilhosa do meu quarto que muito me inspirou a seguir em frente (depois de alguns minutinhos de contemplação).

Entrando no mundo acadêmico conheci pessoas ilustres as quais irei me lembrar *forever*. É o caso do meu *muy amado e todo poderoso*, professor e eterno tutor Giovani, pra mim, um exemplo de educador, com uma criticidade aguçada, porém exposta de maneira leve, mostrando as histórias que contam e as que não se contam sobre a Educação Física. Ao meu orientador Cardoso, sempre (ou quase sempre) de bom-humor e pronto pra ajudar no que fosse preciso pra este trabalho se concretizar, obrigada! Professora Cris, sua sensibilidade me arrepiou! És uma pessoa iluminada e que ajuda muitos outros a se encontrarem em seu caminho, parabéns! Outros professores ficarão na memória como um momento bom da minha vida: professor Ricardo, um querido; Kunz e seus sábios conhecimentos sobre cerveja; Maria do Carmo e sua paixão pela dança; Luciana, Jolmerson, Hamilton, Saray e seus golpes de judô, Tânia e seus ricos ensinamentos sobre a terceira idade, Lucélia, hoje doutoranda e sempre dedicada aos idosos, você me inspira! E tantos outros, muito obrigada.

Às minhas amigas queridas que fizeram da graduação um momento único: Gi Maricota, minha grande parceira de aventuras e *trips*, me ensinasse muitas coisas, entre elas a me expor mais (como não aprender isto contigo?) e ser mais segura de mim, você é uma figura e amiga sincera que quero ter pra sempre no meu ciclo de amizade, Love u xuxu! Uai, minha amiga mineirinha Rô, sempre me pilhando e mostrando como a vida é bela e necessária de ser viajada, ops, vivida! As negaxxxx do meu coração Claudinha 'porque quando acabou, nosso romance o meu mundo desabou' (só nós vamos entender), Elisa, Paulinha, Liane, Sara, Nany, Mirelly, amo cada uma de vocês!

Um grupo que fez diferença na minha graduação é o grupo PET, formado por pessoas inteligentes, especiais, dedicadas e amigas, sempre será lembrado com muito carinho, por isso obrigada a todos que já fizeram parte e que ainda são petianos (uma vez petiano, sempre petiano!): Vitão, Rafael Gaspar, Góes, Hiroshi, Arthur, Bi, Paty, Roberta, Sabrina, Bruno, Gi, Simone, Filipi, Tiago, Farofa, Paty Buss, Dani, Keysi, Dai, Pri, Felipe, Lucas e ao atual tutor e professor Edgard, que com sua sensibilidade e luta em tentar melhorar o mundo, muitas vezes me inspirou a ser um pouco mais justa. Saudações petianas!

Outro grupo no qual me inseri através do estágio não-obrigatório, Viver Ativo, da Prefeitura de Florianópolis, foi o local no qual pude me experimentar como

professora de ginástica para a terceira idade e local onde me proporcionou conhecer os idosos sujeitos desta pesquisa os quais me ensinaram muito no dia-a-dia em que estive com eles, são uns amores de pessoas os quais sempre lembrarei com muito carinho. Toda a infra-estrutura e organização deste programa, feito com muita dedicação pela Simone, Marisa, Daniel, Patrícia, Alexandre, fazem deste estágio uma grande oportunidade de aprendizagem profissional. Sendo assim agradeço também aos meus colegas de trabalho alguns já formados outros em formação: Juliana Freddi, Ju Cabral, Maycon, Débora, Paty, Bruna, Luiza, Gabriel, Geovani, Andrey, Milene, Diego, Diana, Jaque, Rodrigo, Thiago e em especial ao Júlio Cezar que com muita paciência passou algumas tardes me ajudando neste trabalho e me passando um pouco de suas 'manhas' em pesquisa, obrigada pelo esforço.

Enfim, a todos aqui presentes ou que infelizmente não foram referenciados, mas que sabem que participaram deste período tão especial e memorável na minha vida, do fundo do meu coração, **MUITO OBRIGADA!**

RESUMO

TÉCNICA ESPELHO: PARA COMPREENDER ESTE FENÔMENO NUM GRUPO COMUNITÁRIO DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE

Introdução: O aumento da expectativa de vida tem como consequência o aumento do número de pessoas idosas, e essa é uma tendência mundial. Segundo a OMS (2006) até 2025 o Brasil será um dos países com maior número de idosos. Desta forma, tem se intensificado a busca por um envelhecer com mais qualidade de vida, e um dos caminhos para atingir tal objetivo tem sido a prática de atividades físicas. A PMF oferece desde 2000 o Programa Viver Ativo para a Terceira Idade de diversas regiões da grande Florianópolis tendo como atividades: ginástica, dança, vôlei adaptado, grupo de convivência, ILPI's (Instituições de Longa Permanência para Idosos) e diversas atividades culturais e de lazer ao idoso. **Objetivo:** Verificar a influência da 'técnica espelho' na consciência corporal dos idosos praticantes de ginásticas do programa Viver Ativo do bairro Ribeirão da Ilha, grupo Canto do Rio. **Metodologia:** A pesquisa foi do tipo descritiva e a análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e quantitativa para uma melhor interpretação e exposição dos resultados. Participaram do estudo alunos que freqüentam as aulas de ginástica do programa referido, com idade igual ou superior a 60 anos. A coleta de dados foi realizada por meio de uma entrevista, com questões que englobaram o conhecimento da consciência corporal, imagem corporal e a prática de atividade física, com o enfoque na prática da técnica espelho. **Resultados:** Com relação ao termo 'consciência corporal', 80% dos idosos entrevistados entendem que este termo significa 'cuidado e saúde com o corpo'; para 10% dos sujeitos, significa 'limites do corpo' e para outros 10% é 'sentir-se bem/felicidade'. Quanto ao conceito de 'imagem corporal/boa postura corporal', 73% dos idosos colocaram 'coluna reta' como resposta a estes termos; 20% dos entrevistados responderam 'fazer ginástica' e apenas 7% do grupo apresentaram como resposta colocar mais atenção no corpo. Tendo como base para os próximos questionamentos a 'técnica espelho', 87% do grupo verificaram mudança na realização dos movimentos realizados na aula de ginástica quando utilizada esta técnica. Apenas 13% não verificaram nenhuma mudança. 73% dos idosos responderam que houve mudança na dinâmica da aula, com relação a uma maior concentração no que cada um estava fazendo, não mais do que os outros realizavam. 27% dos sujeitos não vêem diferença neste aspecto. Finalizando as perguntas, a última foi com relação à professora, se a mesma ainda tem que fazer muitas correções nos exercícios, mesmo utilizando a 'técnica espelho'. 73% responderam que não, sentem-se mais autônomos e 27% responderam 'sim' a este questionamento. Através das falas dos idosos verificou-se uma melhora na dinâmica da aula, diminuição de conversas entre os idosos e maior atenção nos exercícios que estavam realizando. A importância da modalidade na vida desses idosos está ligada a sociabilidade e os resultados positivos mais apontados foram melhora na memória, lateralidade, atenção em si, capacidade cardiovascular, disposição e os aspectos sociais. **Conclusão:** Há influência positiva da utilização da 'técnica espelho' na realização dos movimentos propostos nas aulas de ginástica. Sobre esta modalidade, de acordo com a amostra selecionada, é uma atividade que realizam por prazer e contribui para a manutenção de uma vida saudável.

Palavras-chave: terceira idade; ginástica; técnica espelho.

SUMÁRIO

I. INTRODUÇÃO	11
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	11
1.2 JUSTIFICATIVA	14
1.3 OBJETIVOS	16
1.3.1 Objetivo Geral	16
1.3.2 Objetivos Específicos.....	16
II. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	17
2.1 Envelhecimento e Atividade Física	17
2.2 Programas de Atividade Física para Idosos.....	20
2.3 Imagem corporal e Consciência corporal.....	22
III MÉTODOS.....	27
3.1 Caracterização do estudo	27
3.2 População	28
3.3 Amostra.....	28
3.4 Instrumento	28
3.5 Coleta de dados	29
3.6 Análise de dados	29
IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	30
V. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
REFERÊNCIAS.....	42
APÊNDICE.....	48
TERMO DE CONSENTIMENTO.....	48

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - O que o(a) senhor(a) entende por “consciência corporal”?.....30

Gráfico 2 - Como o(a) senhor(a) definiria o conceito de “imagem corporal”/ “boa postura corporal”?.....32

Gráfico 3 - O senhor(a) verifica alguma diferença na realização dos movimentos na aula de ginástica que utiliza a “técnica espelho”?.....35

Gráfico 4 - O senhor(a) fica chateado(a) se um colega opina sobre algum movimento seu? Com o uso da ‘técnica espelho’ houve alguma mudança?....36

Gráfico 5 - Com o uso da “técnica espelho” a professora ainda tem que fazer muitas correções dos movimentos realizados?.....38

I – INTRODUÇÃO

1.1 – Apresentação do Problema

Com o aumento da expectativa de vida mundial, há como consequência também o aumento do número de pessoas idosas. Segundo a Organização das Nações Unidas - ONU (2002), até 2050, uma em cada cinco pessoas no mundo terá 60 anos ou mais. No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2008), a expectativa de vida aumentou nos últimos anos devido à diminuição das taxas de mortalidade e fecundidade.

Atualmente, em Santa Catarina existem aproximadamente, 500 mil idosos, e dada a sua condição de estado com alto padrão de qualidade de vida, deverá enfrentar não apenas o aumento da população idosa, nos próximos anos, como também o aumento da longevidade desta população, sendo necessário e urgente que as políticas públicas se estruturem para garantir os seus direitos de cidadania.¹

Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000), à medida que aumenta a idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas diminuem e, com as alterações psicológicas que acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse, depressão), existe ainda diminuição maior da atividade física que conseqüentemente, facilita a aparição de doenças crônicas, que, contribuem para deteriorar o processo de envelhecimento. Assim, a

¹ Dados retirados da II Conferência Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa do Estado de Santa Catarina, realizado pelo CEI/SC – Conselho Estadual do Idoso de Santa Catarina de 15 a 17 de Abril de 2008.

preocupação em buscar um envelhecer com qualidade de vida torna-se muito maior.

O público da terceira idade em busca de atividade física para uma vida mais saudável e longa passa a procurar atividades como ginástica, dança, caminhada, grupos de convivência e outras atividades que além da saúde física os mantêm saudáveis também psicologicamente, já que segundo Papaléu Neto e Ponte (1996) não é humano, somente prolongar a vida dos que já ultrapassaram a fase adulta, se não lhes é dada a condição para uma sobrevivência digna. Diante deste contexto de crescimento demográfico da população idosa, muitos estudos têm se voltado à saúde dos idosos, assim a atividade física está inserida como ponto importante.

Com este interesse, a Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF) – Santa Catarina através da Gerência de Atenção ao Idoso possui o programa Viver Ativo, que é uma iniciativa da Secretaria Municipal da Criança, Adolescente, Idoso, Família e Desenvolvimento Social. Segundo Korn (2007) este programa tem como objetivo disponibilizar a prática de atividade física e recreativa à pessoa idosa em Florianópolis, buscando com isso, a manutenção e melhoria na capacidade funcional e a integração do idoso na sociedade.

Com base na mesma autora, as ações são oferecidas por meio de atividade física, recreativa e cultural nas próprias comunidades, tais como exercício físico em geral, recreação, dança, testes e medidas de avaliação física, jogos de salão, jogos cooperativos, eventos, competições esportivas, planejadas e executadas por profissionais e estagiários de Educação Física. Os locais variam de acordo com a disponibilidade da comunidade. Já os materiais são ofertados pela Prefeitura ou confeccionados pelos idosos.

Partindo da idéia de Matsudo e Matsudo (1992), para o idoso, tanto as vivências em grupo como a prática regular de atividade física são de fundamental importância, auxiliando no desenvolvimento de competências indispensáveis à vida social, pessoal e produtiva.

Os autores acima citados destacam também que esta prática de atividade física traz benefícios na manutenção de algumas capacidades físicas importantes para o idoso, como resistência aeróbia, força muscular, equilíbrio recuperado,

flexibilidade, além de desenvolver a coletividade nas atitudes em grupo e de ser muito prazeroso.

Este estado prazeroso, tem relação com a consciência humana, sendo aqui exposta por meio do dicionário de filosofia de Abbagnano (1962), onde existem dois tipos de consciência: a primeira significa a consciência que o homem tem dos próprios estados, percepções, idéias e sentimentos, conceito que será adotado para este estudo. A segunda concepção, o significado de consciência vai encontrar na filosofia moderna e contemporânea, uma relação da alma consigo mesma, de uma relação intrínseca ao homem, “interior” ou “espiritual”, pela qual ele pode conhecer-se de modo imediato e privilegiado.

Consciência e corpo, em princípio, são conceitos distintos entre si, entretanto, justifica-se ressaltar, que toda a atitude do ser humano é corporal, mas dotada de subjetividades, ou seja, inicia-se em estados emocionais (motor/movimento). Regis de Moraes (*apud* BRANDL, 2002), afirma que não existe um dualismo que distingue o corpo da consciência, o organismo vivo da alma. Ele associa a consciência à inteligência, não resumida ao córtex cerebral, o que não se explicaria no âmbito da ciência, embora não houvesse argumentos para explicar a unidade do homem. Porém, o autor coloca que não temos, mas somos um corpo.

Somos um corpo como forma de presença no mundo, porque sendo nossa presença mais apropriadamente vinculada ao nosso comportamento, torna-se inverídica, ou no mínimo, inacessível ao vivente, a dicotomia consciência-corpo (MORAIS *apud* BRANDL, 2002, p. 30).

Partindo desses pressupostos, este estudo tem como principal pergunta de pesquisa: ***existe uma evolução na compreensão de si mesmo através da prática corporal “técnica espelho”?***

1.2 Justificativa

Como exposto na introdução, há um crescente aumento na expectativa de vida mundial, fato que acarretará em um acréscimo no número da população em geral. Assim, tornam-se necessárias medidas para a melhoria da qualidade de vida, sendo esta, segundo Ramos (2003), independente da presença ou não de doenças crônicas.

Levando em conta este contexto, é de grande importância compreender como funcionam as políticas públicas na prevenção primária de doenças através da atividade física. Segundo o mesmo autor, o desafio maior no século XXI será cuidar de uma população de mais de 32 milhões de idosos, a maioria com nível socioeconômico e educacional baixos e uma alta prevalência de doenças crônicas e incapacitantes. Para a Organização Mundial da Saúde - OMS (2006) o envelhecimento populacional pode ser além de um desafio, um triunfo, já que traduz o resultado entre as políticas de saúde pública e o desenvolvimento social e econômico.

Algumas ações mundiais têm acontecido neste sentido, como coloca Borges (2009) em sua dissertação, que em 2002 na II Assembléia Mundial sobre Envelhecimento em Madri – Espanha foi lançado o documento “Envelhecimento Ativo: uma política de saúde” que faz parte do Plano Internacional de Ação sobre Envelhecimento (PIAE), proposto pela ONU. O Envelhecimento Ativo engloba não só a capacidade física mantida, como também conceitos como a percepção individual ou de grupo para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida. Todos esses aspectos, segundo a OMS (2006) têm como objetivo central a manutenção da autonomia e da independência dos idosos.

No âmbito do Brasil, mais especificamente em Florianópolis – Santa Catarina, há um exemplo claro de que a implantação de políticas públicas através da atividade física pode melhorar as condições de saúde dos idosos, fato que foi encontrado na dissertação de Kuhen (2008), onde houve diminuição no número de consultas à Unidade Local de Saúde (ULS) de 4,73% para 4,02% do ano de 2006 para o ano de 2007, melhorando também as condições de vida dos idosos

participantes do programa *Floripa Ativa (fase B)* desenvolvido pela Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF).

Sendo assim, a atividade física, conforme Cardoso (2009) é um meio de promoção de saúde e de qualidade de vida para os idosos, já que a prática de atividade física bem orientada e realizada regularmente pode trazer vários benefícios para a saúde e qualidade de vida do idoso, como: maior longevidade, redução da taxa de mortalidade, redução do uso de medicamentos, melhoria da capacidade fisiológica, redução de quedas e também alguns benefícios psicológicos como, por exemplo, uma melhoria da auto-imagem, do contato social e do prazer pela vida.

Para Cardoso (*apud* KALSHA, 1997), além dos benefícios já sabidos e citados, os exercícios físicos têm comprovada importância, para a saúde cerebral e cognitiva, promovendo, no homem, benefícios no funcionamento neural, melhora da cognição e das estruturas e funções cerebrais.

Outro fato que mostra a influência dos movimentos na melhoria cerebral pode ser também explicado através de um estudo de Rizzolatti, Fogassi e Gallese (2006), onde diz que quando um indivíduo realiza certos movimentos/ações e também quando observa atentamente outros realizando os mesmos movimentos, um tipo especial de neurônio é ativado, chamados de “neurônios-espelho”, os quais fornecem uma experiência interna direta no outro ou em si mesmo, isto é, a compreensão dos atos, intenções e emoções de outra pessoa ou de si mesmo. Esses neurônios-espelho podem também ser responsáveis pela capacidade de imitar a ação de outra pessoa e, assim, de aprender, fazendo do mecanismo do espelho uma ponte intercerebral de comunicação e conexões em múltiplos níveis.

Diante do exposto acima, buscando alguma maneira que possa auxiliar na melhora da consciência corporal e conseqüentemente na dinâmica da aula de ginástica, optou-se por utilizar a ‘técnica espelho’, na qual os idosos realizam os movimentos propostos, um de frente para o outro, como se fossem o espelho do colega e vice-versa (ver mais informações na discussão dos resultados).

1.3 Objetivos

1.3.1 Geral

Verificar a influência da ‘técnica espelho’ na consciência corporal dos idosos praticantes de ginástica do programa Viver Ativo do bairro Ribeirão da Ilha, grupo Canto do Rio.

1.3.2 Específicos

- Verificar a percepção de consciência corporal dos idosos praticantes de ginástica;
- Averiguar se houve alguma mudança na dinâmica da aula utilizando-se a ‘técnica espelho’; e
- Analisar se houve uma melhora na realização dos exercícios.

II – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Envelhecimento e Atividade Física

Segundo Carvalho e Garcia (2003), o processo de envelhecimento populacional no Brasil, se dará, necessariamente, a ritmos maiores do que o ocorrido nos países do primeiro mundo, principalmente naqueles que iniciaram sua transição de fecundidade ainda no século XIX. Por outro lado, esses países, antes do início do processo, já conviviam com populações menos jovens, por nunca terem experimentado níveis tão altos de fecundidade quanto o Brasil.

Estes processos históricos podem explicar o fato de existir uma diferença na idade a partir da qual é determinada a terceira idade, sendo esta segundo Mazo, Lopes e Benedetti (2004) no Brasil a partir dos 60 anos, já nos países desenvolvidos, é considerada pessoa idosa a partir de 65 anos de idade. O Brasil do início do século XXI já é um país de idosos e, conforme Garrido e Menezes (2002) fazer aumentar o espaço das boas notícias no mundo acadêmico dependem de uma maior mobilização da sociedade em relação à terceira idade.

Levando em conta o crescimento mundial da população idosa e principalmente no Brasil, existe uma necessidade de criar estratégias para proporcionar aos idosos um envelhecer com qualidade e de forma saudável. Tribess e Virtuoso Jr. (2005) acrescentam que as estratégias devem ser criadas com o propósito de minimizar os efeitos negativos no organismo, gerados pelo processo de envelhecimento, visando a manutenção da capacidade funcional e da autonomia.

O idoso segundo Lima-Costa e Veras (2003), consome mais serviços de saúde, as internações hospitalares são mais frequentes e o tempo de ocupação

do leito é maior quando comparado a outras faixas-etárias. Em geral, as doenças dos idosos são crônicas e múltiplas, perduram por vários anos e exigem acompanhamento constante, cuidados permanentes, medicação contínua e exames periódicos.

Um aspecto que também preocupa a população idosa é em relação à imagem corporal dos mesmos. Vale ressaltar que a imagem corporal dos idosos não sofre distorção simplesmente porque estas pessoas envelheceram, pois, a imagem corporal não sofre alteração devido a idade e sim devido a problemas vivenciados, como patologias, limitações de movimento e, principalmente, a influências de estereótipos. Enxergar a distorção da imagem corporal sendo comum a essa fase da vida, seria outra visão preconceituosa e estereotipada do envelhecimento. Esses problemas, segundo Federici (2004), podem aparecer em qualquer fase da vida, porém os idosos estão mais vulneráveis a eles.

Porém, para Rauchbach (2001) os problemas que mais angustiam o idoso são os de saúde, porque a partir do momento em que esta fica debilitada causa o temor de tornar-se dependente.

Diante deste contexto, Jacob Filho (2006) afirma em seu estudo que a busca pela melhor forma de tratar o idoso se encontra cada vez mais no incremento da atividade física. Ainda, há nítidas evidências pelas quais a prática de exercícios físicos pode interferir na saúde, principalmente, quando se acompanham de maiores possibilidades de satisfação pessoal e de possibilidades de interação social.

O declínio nos níveis de atividade física habitual com o passar dos anos contribui para a redução da capacidade funcional e a manifestação de diversas doenças. Neste sentido, Tribess e Virtuoso (2005), afirmam que a prática de exercícios tem sido enfatizada como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da capacidade funcional.

O conceito de capacidade funcional é definido por Heikkinen (2005) como a condição de um indivíduo realizar as atividades associadas ao seu bem-estar e também com o grau de facilidade com que um indivíduo pensa, sente, age ou se comporta em relação ao seu ambiente. A saúde funcional tem sido também

associada com a qualidade da automanutenção do papel social, condição intelectual, estado emocional e atitudes perante o mundo e si próprio.

A alta prevalência da incapacidade funcional, decorrente das limitações físicas trazidas pelo envelhecimento, segundo Okuma, (2001), aponta para uma grande porcentagem de idosos, mais mulheres do que de homens, os quais têm dificuldade ou incapacidade de realizar as atividades cotidianas, como carregar um peso ou caminhar alguns quarteirões.

O exercício físico, para Heikkinen (2005) tanto melhora aspectos físicos como a capacidade muscular, resistência, equilíbrio, mobilidade articular, agilidade, velocidade da caminhada e a coordenação geral, como também tem efeitos positivos no metabolismo, auxiliando na regulação da pressão arterial e no controle da massa corporal.

Do mesmo modo, existem evidências epidemiológicas de que exercícios vigorosos e regulares estão associados com a redução do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes e certos tipos de câncer, doenças comuns a indivíduos idosos. Neste sentido, Baur e Egeler (1983) acreditam que a redução das capacidades físicas possui maior relação com a falta de exercícios do que com o envelhecimento. Assim, sugere que a manutenção de níveis moderados de atividade física pode retardar os declínios das valências físicas decorrentes do avanço da idade.

Para Mazo, Lopes e Benedetti (2004) a atividade física auxilia na integração do idoso na sociedade e melhora seu bem estar geral, pois os benefícios da mesma estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, uma vez que, com o processo de envelhecimento os indivíduos começam a apresentar problemas como solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artístico-culturais e físicas.

Sabendo que o exercício físico regular melhora consideravelmente a capacidade funcional e a qualidade de vida do grupo em questão, vem acontecendo no Brasil um aumento no número de programas de atividade física para idosos, nos quais as aulas de *ginástica localizada* podem consistir em uma opção para melhorar a força, sendo esta conforme Veloso, Monteiro e Farinatti (2003), freqüentemente a opção preferencial de indivíduos idosos que procuram

programas de exercícios. Segundo os autores, além da possibilidade de trabalhar grupamentos musculares específicos, trata-se de um tipo de atividade que favorece a integração e socialização, o que aumenta as probabilidades de adesão em longo prazo.

2.2 Programas de Atividade Física para Idosos

Proporcionalmente ao estilo de vida adotado, cada vez mais urbano e, conseqüentemente sedentário, a cada ano que passa a preocupação com a qualidade de vida e saúde da população, aumenta. Este fato, segundo Dias (2005), deve-se em grande parte às tecnologias que cercam e que substituem a execução de simples atividades físicas que permeiam o cotidiano humano.

A atividade física regular pode contribuir muito para evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento. Este processo, conforme Nadai (1995) provoca alterações que geralmente reduzem o desempenho e a capacidade orgânica do indivíduo. Porém, pode-se considerar também como um processo de evolução e enriquecimento humano, dependendo de alguns fatores. Como por exemplo, fisicamente a atividade física pode trazer aos idosos muitos benefícios psicossociais, uma auto-imagem positiva e a alegria de viver, o que faz com que o indivíduo se integre mais, tenha maior convívio social e uma perspectiva de vida.

O envelhecimento ativo é uma das recomendações da ONU (2005) para as políticas públicas relacionadas ao idoso, prevendo a otimização das oportunidades de saúde com a intenção de aumentar a qualidade de vida conforme as pessoas envelhecem. O idoso deve ser visto como um ser ativo para a sociedade, pois se envelhecer é natural, isto não implica que o idoso irá aceitar a queda na saúde e da qualidade de vida como algo natural.

No estudo de Benedetti (2004), internacionalmente são observados em órgãos governamentais locais, programas de atividade física que têm como objetivo promover a saúde dos idosos por meio da prática de atividade física, sendo alguns exemplos: “Pessoas saudáveis” (Inglaterra); “Viver ativo” (Canadá);

“No Porto a vida é longa”, “Mexa-se Mais – Atividade Física para Pessoas Idosas do Conselho de Oeiras” e “Coimbra Sênior” (Portugal).

Para Mazo, Lopes e Benedetti (2004) no Brasil, observa-se o aumento do número de programas de atividade física para idosos em instituições/entidades governamentais e não-governamentais em diferentes municípios e estados, com o objetivo de estimular/incentivar uma vida ativa. Coqueiro, Nery e Cruz (*apud* BRUST, 2006) realizaram um estudo com o objetivo de iniciar algumas discussões sobre a inserção do professor de Educação Física no Programa de Saúde da Família (PSF). Tais autores ressaltam que este profissional ao ser inserido no PSF seja capaz de desenvolver ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, compatíveis com as metas dessa estratégia.

Mais especificamente em Florianópolis – SC são oferecidos programas de atividade física pelos órgãos governamentais e não governamentais como a UFSC, UDESC, SESC e também em algumas secretarias municipais. O programa *Viver Ativo* o qual representa a base deste estudo, foi implantado em 2000 sendo desenvolvido pela Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS), com base no perfil da população alvo fornecido pela pesquisa referente o *Estilo e Hábito de Vida das Idosas que Frequentam Grupos de Convivência da Prefeitura Municipal de Florianópolis*. Ele atende, atualmente, cerca de 4.300 idosos, distribuídos em Grupos de Convivência; Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) de Ação Social do Município; Grupos de Dança e Grupos de Ginástica, sendo cada uma destas ações com atividades específicas aos seus objetivos. Fazem parte deste grupo, idosos sem doenças ou com doenças controladas, sendo um programa eminentemente de promoção à saúde.

Um levantamento feito por Borges (2009) revela que as atividades desenvolvidas são de caráter variável e de caráter fixo. Nos atendimentos de caráter variável, os estagiários de Educação Física atuam na execução, animação, mobilização de idosos em eventos do município de cunho recreativo, cultural, de lazer, educativo, desportivo, de encontros inter-grupais, dentre outros. Esses eventos são realizados pela Gerência de Atenção ao Idoso, por meio do projeto Organização e Apoio as Práticas Culturais, Educativas e de Lazer para idosos e do Torneio de Voleibol adaptado para Idosos.

Ainda segundo a mesma autora, nos atendimentos de caráter fixo, os estagiários de Educação Física atendem os grupos que têm aulas sistemáticas com controle da frequência dos idosos, em local fixo, com data e horário definidos, especificidade de atividades e, no caso da ginástica, acompanhamento da evolução dos resultados dos idosos com a prática sistemática e através de testes físicos realizados no início e ao final de cada ano em que tais atividades são realizadas. Além da ginástica, este atendimento de caráter fixo é composto de: grupos de convivência, ILPIs, grupos de dança e de ginástica.

Desta forma, até setembro de 2010, as atividades de caráter fixo do *Programa Viver Ativo*, caracterizaram-se por: ter como público alvo idosos com no mínimo 60 anos e com doenças controladas; ter três supervisores de Educação Física (EF) e 14 estagiários de EF; o projeto alcança 11 localidades, 18 grupos, 30 idosos por grupo, totalizando aproximadamente 540 idosos. O enfoque das aulas é a ginástica funcional, com frequência semanal de três vezes e duração de 60 minutos.

2.3 Imagem corporal e consciência corporal

Imagem corporal, segundo Cash e Pruzinsky (1990), é o modo pelo qual o corpo apresenta-se para nós, ou seja, a representação mental que possuímos do nosso corpo. É considerada uma construção multifatorial que envolve percepção, afeto e componentes cognitivos. Essa representação mental, segundo Damásio (2000), é formada a partir das sensações: visual, auditiva, olfativa, gustatória e sômato-sensitiva. Através das sensações experienciamos nosso corpo e nos relacionamos com o mundo exterior, e assim construímos nossa identidade corporal. Em seu estudo, Tavares (2003) afirma que a imagem corporal é a representação mental dessa identidade corporal, e é preciso que o indivíduo vivencie suas sensações para construir sua identidade.

A percepção que temos do nosso corpo é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade, e estrutura-se também através do contato social. Para

Federici (2004), formamos essa imagem a partir das sensações, mas há influência da sociedade sobre o corpo de cada indivíduo. Segundo Tavares (2003) para que a imagem corporal se relacione concretamente com o corpo real, é preciso que se transcendam os elementos culturais e sociais.

Nos idosos este parece ser um desafio, visto que o envelhecimento na sociedade atual está carregado de estereótipos associados apenas nos declínios físicos. A imagem corporal durante a velhice, conforme coloca Okuma (1998) em seu estudo, pode sofrer distorções devido à visão negativa em relação a esta fase da vida, baseada constantemente na idéia de que envelhecer sempre gera incompetência.

Além disso, a imagem corporal possui uma característica dinâmica e mutável, pois retrata o corpo, uma entidade em constantes transformações, podendo ser reconstruída a partir de novas sensações que se somam às antigas. Para Monteiro (2003) o que pode acontecer é que no decorrer dessas fases de mudanças, se o indivíduo idoso sofrer influência, seja de doenças e declínios físicos comuns da velhice, seja pelos estereótipos sociais, a sua imagem corporal altera-se durante a reconstrução.

O movimento corporal assume um papel fundamental nesse papel de reconstrução dessa imagem, para o reconhecimento do próprio corpo e para a comunicação com o mundo externo. Isto porque é através da experiência com o corpo que podemos obter novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra, possibilitando melhor adaptação do corpo ao espaço que vive. Monteiro (2003) afirma que o idoso, cujo corpo está limitado de expressão corporal, pode sofrer “apagamentos”, gerando lacunas na imagem corporal. Para o preenchimento dessas lacunas o movimento passa a ser fundamental.

Relacionando a atividade física às melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, Balestra (2002) a identifica como uma importante aliada para melhor compreensão por parte dos idosos sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais. Em um estudo similar, Federici (2004) verificou além de uma melhor percepção do envelhecimento, modificações positivas na

imagem corporal e percepção de si em idosos após freqüentarem um programa de atividades físicas.

Seguindo neste caminho, a consciência corporal é um conceito muitas vezes parecido ou que complementa o já colocado conceito de imagem corporal, já que muitos autores colocam-no como a maneira pela qual o indivíduo percebe seu corpo, segundo Spirduso (2005) contribui para a auto-estima ao longo da vida, porém, provavelmente, em nenhum momento da vida tal atributo tenha um papel tão importante quanto nos últimos anos, quando acomodações devem ser feitas no corpo em fase de envelhecimento.

Consciência corporal aparece como mais um mecanismo na reflexão da cultura corporal e do ser humano. Consciência transita em várias áreas do conhecimento humano e compreende significações diferentes. Entretanto, consciência neste trabalho está como 'simples' percepção ou conhecimento do próprio 'eu' – condição que fatores como a atenção, os estados de espírito, as características pessoais, as circunstâncias ambientais, os ritmos corporais influenciam –; e que assim, como coloca Freitas (1999), um indivíduo consciente detém o conhecimento de algo e é responsável por tal conhecimento, não se comportando de maneira leviana ou inconsciente.

Está claro que esta área de conhecimento não é simples e possui profundidade complexa na reflexão e compreensão da multidimensionalidade do homem. Contudo, buscamos aqui compreender da maneira mais 'simples' como a manifestação subjetiva do conhecimento e da intencionalidade, reflete no corpo físico, resultando em uma 'consciência corporal'.

Segundo Mondin (*apud* FREITAS, 1999), a autoconsciência refletida² é o momento de conhecimento em que o homem concentra a sua atenção em si mesmo, sobre as próprias ações, sobre os próprios atos, sobre o próprio ser, desviando-a do mundo, das coisas, dos objetos. Ou seja, esta autoconsciência é relativa à capacidade do sujeito de perceber-se a si mesmo. É através do autoconhecimento que o ser humano compreende seus conflitos e processos psicológicos. Sendo assim, apenas com a compreensão dos processos mentais

² O autor considera que há a existência de duas classes de autoconsciência: a concomitante e a refletida. Abordamos somente a classe refletida por estar mais coerente com o contexto exposto, entretanto uma abordagem mais ampla do assunto pode ser vista em MONDIN, 1980.

como pensamentos e desejos, por exemplo, podemos conhecer a nós mesmos, verdadeiramente, e então entendermos o outro.

Seguindo esta linha de pensamento só podemos conhecer-nos quando entramos em interação com o mundo. O sujeito só conhece a si mesmo quando percebe os efeitos e a concretização de sua autoconsciência no mundo, ou seja, só podemos nos conhecer a partir da interação com a natureza humana, das ações e reações de nosso comportamento com o meio.

No entanto, determinadas situações provocam respectivos sentimentos e emoções que muitas vezes são inconscientes e as ações tornam-se mecanizadas, rígidas, com pensamentos padronizados e pré-estabelecidos. Dessa forma, nos condicionamos a agir sempre da mesma maneira, sem conseguir enxergar outras possibilidades por estarmos presos sob a mesma mecanização de ações humanas generalizadas. Percebe-se que consciência é então dificilmente ativada e pensada nas atitudes humanas quando o ser humano se encontra em estados condicionados/mecânicos.

Segundo Dri (2009), alguns estudos e pesquisas apontam “métodos” que auxiliam conhecer-se a si mesmo em certas circunstâncias. Auto-observação, introspecção e atenção plena, por exemplo, são condutas que auxiliam o homem ao se relacionar consigo através de processos sociais, educacionais, técnicos e outros, e assim se torna mais consciente de si.

A área da Educação Física é perfeitamente apropriada para despertar e desenvolver nos outros, e até mesmo em quem está ministrando a aula, esta consciência de si, a atenção que cada um necessita para compreender seu próprio corpo e seu próprio comportamento. Sendo a Educação Física responsável por trabalhar (não somente) o corpo e com o corpo, torna-se então um campo bem apropriado para explorar através dos gestos e das posturas, a manifestação física e concreta dos sentimentos, das emoções e a própria percepção de si – física, emocional e intelectualmente. O professor de Educação Física, além dos próprios colegas, é quem pode possibilitar tais eventos, tais emoções e tais manifestações.

Todas as experiências vivenciadas pelos alunos ampliam a capacidade de percepção de si mesmo, de suas emoções e o levam a refletir de que forma estão

interagindo com o mundo, para compreender, assim, como e porquê o mundo interage com ele de determinada forma. São estas 'intervenções' que ampliam o (auto)conhecimento do ser humano e o fazem se desenvolver plenamente.

Finalizando estas colocações com base no estudo de Freitas (1999), consciência corporal fica entendida então como um conhecimento consciente do corpo, das sensibilidades, das ações funcionais do organismo, de todas as dimensões do corpo, físico, mental e espiritual; ou seja, todo o conhecimento, inclusive o de si mesmo, através do corpo.

III – MÉTODOS

3.1 Caracterização do Estudo

Este é um estudo, segundo seus objetivos, descritivo, pois conforme Silva e Menezes (2001) a pesquisa descritiva visa descrever as características de uma determinada população e envolve técnicas padronizadas de coleta de dados como o questionário ou entrevista. Quanto à natureza pode ser classificada como uma pesquisa aplicada, onde objetiva usar conhecimentos úteis para o avanço da ciência.

Foram adotadas as abordagens qualitativa e quantitativa. Segundo Thomas e Nelson (2002) a característica mais significativa da pesquisa qualitativa é o conteúdo interpretativo, nessa também o pesquisador observa e coleta dados no campo, além de interagir com os sujeitos. Tal situação se confirmou na presente investigação, pois no processo de análise a sensibilidade e percepção da pesquisadora foram importantes no processamento das observações e respostas.

Em relação aos procedimentos técnicos caracteriza-se como levantamento, pois a pesquisa envolve a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer.

3.2 População

A população do estudo foi composta por participantes da aula de ginástica do grupo Canto do Rio, na localidade do Ribeirão da Ilha, os quais fazem parte do programa Viver Ativo da Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF).

3.3 Amostra

A amostra se definiu intencionalmente em virtude dos critérios exigidos em sua constituição:

- Ser aluno regular do Programa Viver Ativo da PMF.
- Ter idade igual ou superior a 60 anos.
- Participar assiduamente das aulas de ginástica há pelo menos 6 meses.

Assim, participaram do estudo 30 idosos, sendo 23 mulheres e 7 homens com idades entre 60 e 81 anos, que freqüentam regularmente as aulas de ginástica do programa Viver Ativo da PMF há pelo menos seis meses.

3.4 Instrumento

A entrevista utilizada buscou obter dados acerca do conhecimento dos participantes sobre a consciência corporal e o uso da técnica-espelho nas aulas de ginástica da PMF. Foi estruturada com questões abertas na perspectiva de verificar alguns conhecimentos dos idosos relacionados à técnica-espelho.

Para um melhor entendimento dos resultados a entrevista foi dividida em 5 questões, sendo as duas primeira com relação aos conceitos consciência e imagem corporal (postura corporal). As três finais com relação ao uso da técnica-espelho.

3.5 Coleta de Dados

O período de coleta se deu de setembro a outubro de 2010. Os alunos foram abordados e esclarecidos sobre os objetivos deste estudo e participaram de forma voluntária, assinando o termo de consentimento livre esclarecido, que isentou o participante de riscos, além de proteger a integridade física e moral de cada um, garantindo o anonimato em relação aos resultados da pesquisa.

Após o consentimento do entrevistado, o instrumento de pesquisa utilizado para obtenção dos dados foi uma entrevista, que continha questões em relação ao conhecimento dos idosos com relação à consciência corporal, imagem corporal (boa postura) e com ênfase na técnica-espelho.

As entrevistas foram previamente agendadas sendo realizadas no próprio local das aulas sempre antes do início da mesma ou, após o final. Posteriormente, as entrevistas foram digitalizadas e salvas no *Software Microsoft Office Word* versão 2003.

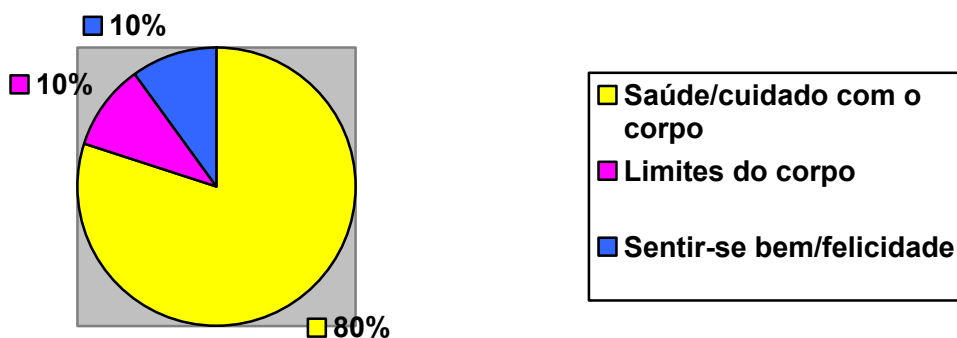
3.6 Análise de Dados

A análise de dados qualitativos foi interpretativa a partir das respostas obtidas e referendadas à luz da teoria. Utilizou-se a técnica de análise de conteúdo de Bardin (1977), na qual engloba técnicas de análise e categorização. Estas categorias de análise foram necessárias para uma melhor interpretação dos dados do estudo, bem como algumas falas dos sujeitos deste estudo, transcritas fielmente. A análise quantitativa utilizou a estatística descritiva em forma da frequência simples e porcentagem. A apresentação dos resultados se deu a partir de uma abordagem qualitativa na interpretação das respostas obtidas e quantitativa com gráficos ilustrativos na perspectiva de atingir os objetivos propostos no estudo.

IV – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira pergunta do questionário, na qual teve o propósito de verificar o que os idosos(as) compreendem por “**consciência corporal**”, pode-se dividir as respostas dos mesmos em três categorias, sendo elas: *saúde e/ou cuidado* e controle do corpo através de exercícios físicos, higiene e freqüência ao médico. A segunda categoria com em relação aos *limites* do corpo, os idosos muitas vezes também relacionavam suas respostas com a prática de exercícios físicos e a ida ao médico, porém desta vez levando em conta os limites do corpo e as orientações de tais profissionais (professores e médicos). A terceira categoria que ficou evidente em meio às respostas dadas pelos idosos foi com relação a *sentir-se bem*, com *felicidade* na qual os idosos relacionavam sua consciência corporal com os termos de “bem com a vida” e “estar feliz”.

Gráfico 1 - O que o(a) senhor(a) entende por “consciência corporal”?



A primeira categoria foi a predominante dentre as respostas encontradas. Ficou claro que este questionamento foi de difícil compreensão por parte dos idosos, fato que pode ser justificado pela baixa escolaridade do grupo de maneira geral, no qual apenas 20% dos 30 entrevistados cursaram o segundo grau completo ou o magistério. A diferença entre estes com pouco mais escolaridade e os demais não foi muito grande, apenas utilizaram outros termos que os outros não pronunciaram em suas falas, como estar com “a mente aberta”.

Relacionando as respostas dos idosos nesta primeira pergunta e primeira categoria das respostas ao que diz o autor Freitas (1999) e seu estudo sobre o conceito de consciência corporal, os mesmos colocam de maneira muito simples e superficial a idéia de conhecimento das *ações funcionais do organismo*, mostrando como é complexo o termo consciência corporal e o quanto tal assunto não faz parte do cotidiano dos idosos, porém os mesmos têm uma visão “senso comum”³ sobre este tema.

Na categoria “sentir-se bem” o estado civil das idosas foi unânime, todas são viúvas e mostraram muita saudade dos companheiros, o que para elas era motivo da felicidade em suas vidas, hoje sendo preenchido com o convívio no grupo e a amizade dos colegas. Esta colocação das idosas é um resultado muito encontrado na literatura gerontológica. Mazo (2008), em seu livro, coloca que os contatos sociais (relações sociais) são importantes indicadores de uma boa qualidade de vida. A amizade possui uma associação forte com a satisfação de vida, assim como a participação em grupos formais, como os religiosos, de atividade física, de idosos, em que as relações se estendem às colegas e amigas do grupo, aumentando, assim, o seu suporte social.

As relações pessoais e o suporte social são elementos fundamentais do ambiente social, influenciando na saúde e na qualidade de vida dos idosos.

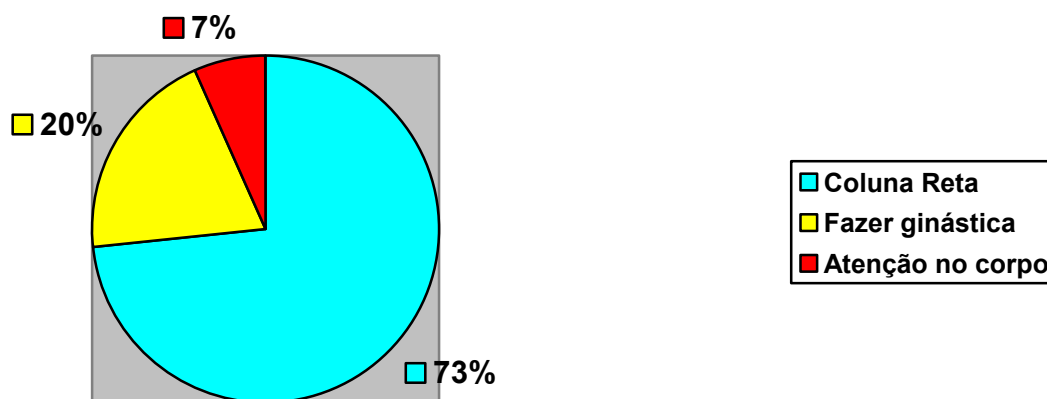
Sendo assim, para as idosas, neste primeiro questionamento, o *estado de espírito* é a consciência corporal de cada uma e não que estes sentimentos influenciam, assim como a condição de outros fatores como a atenção, as

³ O termo senso comum vem aqui baseado no artigo de Martins (1998) no qual diz que o senso comum é comum não porque seja banal ou mero e exterior conhecimento, mas porque é conhecimento compartilhado entre os sujeitos da relação social. Nela, o significado a precede, pois é condição de seu estabelecimento e ocorrência. Sem significado compartilhado não há interação.

circunstâncias ambientais, fazendo parte de um conhecimento maior e mais profundo como traz a literatura com relação a este termo.

Com relação à segunda pergunta do questionário, na qual investigou a **definição de imagem corporal/“boa postura corporal”** dos idosos, também dividiu-se as respostas dos mesmos em três categorias: manter a *coluna reta*, *fazer ginástica* e *atenção no corpo*. As porcentagens de cada resposta ficam mais bem expostas no gráfico abaixo:

Gráfico 2 – Como o(a) senhor(a) definiria o conceito de “imagem corporal”/ “boa postura corporal”?



Através do gráfico fica claro que pouquíssimos idosos, apenas 7% deles vêem sua imagem corporal ou boa postura corporal relacionados com o sentido de prestar *atenção* em si e/ou em seu corpo. Segundo traz a literatura já exposta na revisão, a imagem corporal (postura corporal) que temos de nós mesmos é construída também pelas percepções e sensações sômato-sensitiva onde aqui se percebe pouca experimentação ou até mesmo pouca sensibilidade por parte destes idosos com relação aos termos colocados.

A grande maioria das respostas encontradas neste segundo questionamento, 73% delas, quase que unânime, os idosos respondiam que imagem corporal/boa postura corporal, é manter a coluna reta, saber andar e sentar-se eretamente. Por meio destas respostas podemos supor duas hipóteses:

a primeira que já foi colocada no primeiro questionamento, sobre a visão de senso comum dos idosos com relação à temática e a segunda seria a influência que a mídia faz sobre toda a sociedade, inclusive da população idosa.

Nos estudos de Bedford e Johnson (2006) ficou demonstrada forte relação entre a mídia e a insatisfação com a imagem que se tem do corpo. Alguns idosos colocaram 'esta idéia' em suas respostas como mostra a fala de um dos sujeitos: *“Tem que ficar reta pra não forçar a coluna, cuidar também da alimentação para não ficar gorda e barriguda”*. Neste sentido, Okuma (1998), destaca a atividade física como essencial para ampliar o conhecimento do corpo, especialmente no caso dos idosos, entre outros benefícios, o de reconhecer os limites e especificidades do corpo envelhecido.

Técnica Espelho

Sobre a terceira pergunta, destaca-se, primeiramente, para se ter uma maior compreensão das respostas, a explicação mais detalhada da técnica espelho, a qual foi referida em algumas ocasiões neste trabalho, mas que será descrita neste momento.

Como colocado na revisão de literatura, os idosos com o passar do tempo e cujo corpo está limitado de expressão corporal, vão sofrendo alguns “apagamentos”, onde segundo Monteiro (2003) pode gerar lacunas na imagem corporal dos mesmos. Conforme o mesmo autor o movimento pode ser fundamental no preenchimento dessas lacunas. Partindo dessa idéia e observando a realidade encontrada no grupo de terceira idade Canto do Rio, foi pensada uma possibilidade de realizar as aulas de ginástica de maneira diferenciada, na qual pudesse trabalhar a atenção dos idosos, trazendo uma maior compreensão de si mesmos e, conseqüentemente, uma melhora na realização dos exercícios e resultados, como também numa melhoria na dinâmica das aulas.

Essa percepção e vontade de mudança na forma de trabalhar a aula se deram aos poucos, observando as diferentes formas e possibilidades de se ministrar. Ficou clara a diminuição da conversa quando os idosos trabalhavam em

duplas, mas somente isso não era o suficiente. Através das leituras feitas e os testes realizados, surgiu então a técnica espelho, na qual através da mesma foi comprovado o foco na realização dos exercícios e uma percepção e consciência corporal mais aguçada por parte dos idosos.

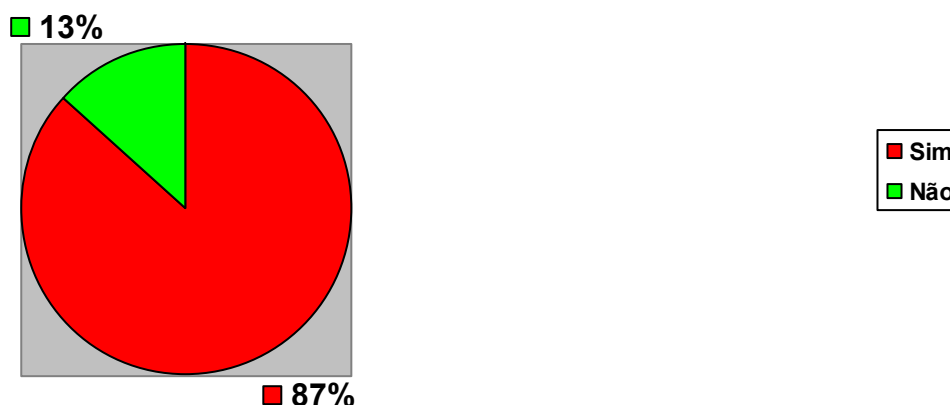
A técnica espelho foi aplicada na parte principal das aulas, onde pelo menos em dois dias da semana era trabalhada a resistência muscular localizada, utilizando materiais como caneleiras, bastão e halteres. Os idosos exercitavam-se em duplas, onde um se posicionava de frente para o outro, sendo então o “espelho” um para o outro. A professora fica se movimentando pela sala acompanhando o trabalho realizado pelas duplas, corrigindo sempre que necessário. Dessa maneira foi trabalhada também a lateralidade dos idosos, já que quando um estava elevando o braço direito, por exemplo, o outro, seu “espelho” levantaria então o lado esquerdo, o que forçou os idosos a prestarem atenção no que estavam fazendo e não apenas realizar os movimentos de qualquer maneira, pois precisavam do outro para que a dinâmica saísse como planejado.

Como é de costume, quando há uma mudança em algum aspecto da aula, os idosos passam pela fase do estranhamento, onde aprendem ou estão aprendendo a trabalhar através da técnica espelho. Como a dinâmica da aula mudou, pois saiu de um grande grupo, posicionada em roda para se trabalhar em duplas, um de frente para o outro, foi percebida uma diminuição na conversa e na correção dos movimentos de terceiros, restringindo este aspecto somente no outro, no “espelho” de cada um, mas com o intuito de ajudar e, com isso, os dois melhorarem, não mais no sentido de ficarem “cuidando” do que os outros estão fazendo, fato este muito positivo e estimulante.

Esta técnica foi trabalhada com o grupo desde o início do ano e percebeu-se muita diferença, até mesmo na recepção dos idosos, os quais ficavam um pouco constrangidos com a mudança, porém hoje, já brincam com esta dinâmica. A lateralidade teve uma evolução muito positiva, fato que pode ser observado também quando o alongamento é realizado numa grande roda, pois antes direita e esquerda era qualquer lado, mas hoje a grande maioria realiza os exercícios da maneira que é *falada* e não apenas quando é *mostrado* como deve ser feito.

Levando em conta o que foi exposto, passamos agora para a segunda parte da terceira pergunta do questionário que refere-se, então à aplicação da técnica espelho, onde se indagou aos idosos se é verificada alguma diferença na realização dos movimentos na aula de ginástica quando utilizada esta técnica.

Gráfico 3 - O senhor(a) verifica alguma diferença na realização dos movimentos na aula de ginástica que utiliza a “técnica espelho”?



Para 87% dos idosos existe **diferença na realização dos movimentos na aula de ginástica que se utiliza da técnica espelho**, como se pode perceber a seguir:

“Sim tem muita diferença. Com a técnica espelho a gente vê na outra pessoa algum erro, podemos melhorar não só o colega como em nós também”.

“Sim é muito divertido, fico imitando minha esposa e vice-versa”.

“Sim, pois ajuda na memória, na lateralidade, na atenção ao outro”.

“Sim, pois com a técnica espelho é melhor, há uma troca com a pessoa da frente, sendo mais fácil fazer o exercício corretamente”.

“Sim é muito bom para a coordenação, pois temos que ter atenção redobrada já que o colega é o ‘espelho’. É um aperfeiçoamento dos exercícios, já que nos vemos no colega”.

As respostas que manifestaram não haver diferença no uso da técnica espelho também estão expostas:

“Não vejo diferença, pois fazemos certo independente da técnica espelho”.

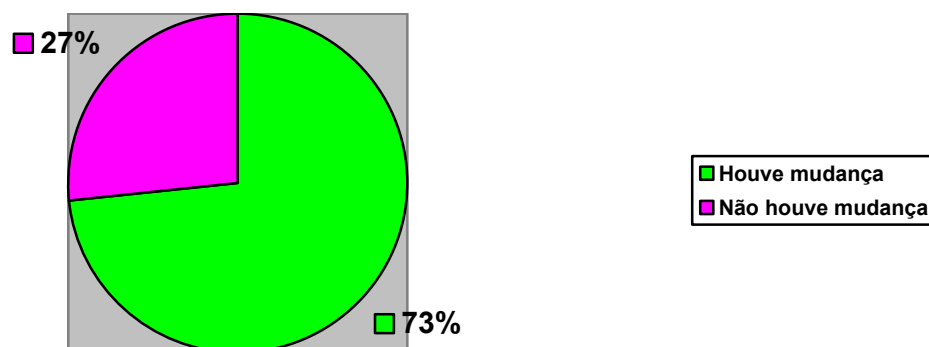
“Não há muita diferença, apenas temos que cuidar com a lateralidade”.

Pode-se observar através das respostas dos idosos uma percepção de melhora na realização dos movimentos quando se utiliza a técnica espelho, fato que já tinha sido observado e anotado nos diários de campo e que foi confirmado pelos sujeitos da pesquisa. Este é um ponto muito motivador, já que revela de maneira positiva a realização e importância de continuar a experimentação desta técnica adotada.

Relacionando os resultados aqui encontrados com as considerações feitas por Rizzolatti, Fogassi e Gallese (2006) em seus estudos sobre os neurônios-espelho, encontramos um ponto comum, já que os autores dizem existir uma transmissão do sistema visual para o motor, onde a imitação requer a reprodução de ações realizadas por outras pessoas. Se os neurônios-espelhos dão suporte à capacidade exclusivamente humana de imitar, o sistema-espelho pode servir de ponte para nos permitir ensinar e aprender novas habilidades. A técnica espelho torna-se então uma possibilidade de ensino-aprendizagem.

Outro ponto de investigação desta pesquisa, na quarta questão, foi verificar se houve uma melhora na dinâmica da aula quando se utiliza a técnica espelho. Sendo assim, a pergunta feita aos idosos foi se para eles **houve alguma mudança com relação aos colegas ficarem opinando sobre seus movimentos**, fato que foi observado ao longo das aulas durante o ano e assim suscitou tal questionamento.

Gráfico 4 – O senhor(a) fica chateado(a) se um colega opina sobre algum movimento seu? Com o uso da ‘técnica espelho’ houve alguma mudança?



Conforme o gráfico acima, o número de idosos que considera que houve mudança na dinâmica da aula é bastante expressivo. 73% dizem que há diferença com o uso da técnica espelho e a atenção de cada um no seu exercício, não mais no exercício do colega do lado, mas em si e no “seu espelho”, como podemos verificar através das respostas dadas:

“Acredito que melhora, pois tem haver mais ‘consciência’ no exercício e não falar do outro”.

“Sim, com o par a gente aprende melhor, uma ensina a outra”.

“Com a técnica espelho isso melhorou, pois estamos fazendo o ‘espelho’ com uma amiga e agora já fazemos os exercícios com mais sintonia”.

“Com a técnica espelho há um aprendizado maior, a gente se preocupa mais consigo mesmo e no espelho e no que tem que ser feito e não nos demais”.

“Com a técnica temos que prestar atenção pra fazer o exercício corretamente”.

“Dessa nova forma cuidamos mais do nosso exercício e do ‘espelho’ (o outro) e não no restante do grupo”.

Através das respostas acima, podemos relacionar este momento vivido pelos idosos com o conceito da autoconsciência trazido por Freitas (1999), no qual coloca que este é o momento de conhecimento em que o ser humano concentra a sua *atenção* em si mesmo. Podemos conhecer-nos quando entramos em interação com o mundo, ou seja, a partir da interação com a natureza humana, das ações e reações de nosso comportamento com o meio.

Ainda neste sentido, Merleau-Ponty (1999), diz que é na relação com o outro, com o mundo, que vemos nossos atos dotados de sentidos, significados e intencionalidade. “(...) é pela percepção de um ato humano ou de um outro homem que a percepção do mundo cultural poderia verificar-se” (p. 466). Assim, vemos que as relações interpessoais, sob a influência da percepção de cada um, são baseadas na interpretação que fazemos da realidade, ou da ‘realidade’ que percebemos e assimilamos.

Nas respostas em que os idosos não observaram nenhuma mudança na dinâmica da aula, com o uso da técnica espelho, as mesmas não foram muito justificadas, como podemos ver na transcrição de algumas delas:

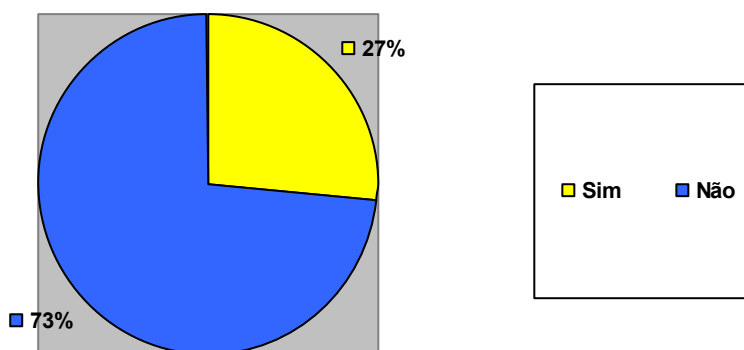
“Não percebi nenhuma mudança”.

“Nunca notei os colegas falarem dos exercícios alheios”.

“Não vi muita diferença, o pessoal não se mete tanto”.

O último questionamento é com relação à necessidade de haver muitas correções pela professora dos exercícios propostos, quando está sendo utilizada na aula, a técnica espelho. O resultado pode ser visualizado através do gráfico:

Gráfico 5 – Com o uso da “técnica espelho” a professora ainda tem que fazer muitas correções dos movimentos realizados?



Como colocado por 27% dos idosos, ainda há certa ‘dependência’ dos mesmos com relação à figura da professora e sua correção nos exercícios propostos. Podemos encontrar nas respostas um pouco de insegurança na hora de realizarem os movimentos por eles mesmos ou, até mesmo em confiar no colega, como expressa alguns dos sujeitos:

“A professora ainda ajuda, pois às vezes podemos pensar estar fazendo certo e pode não estar”.

“Com a técnica espelho melhorou, mas às vezes até o espelho faz errado e aí a professora é essencial”.

“A professora lembra os movimentos, me sinto mais segura com a presença dela e suas correções”.

Outros ainda citam que precisam do auxílio da professora, porém percebem uma ajuda com a técnica espelho:

“Ainda preciso das correções da professora, mas o ‘espelho’ ajuda bastante porque também ajusta os exercícios”.

Em algumas respostas encontradas podemos relacionar a dificuldade de autonomia em realizar os exercícios com a falta de memória dos idosos:

“A professora ainda tem que ficar auxiliando, pois tem muita gente, inclusive eu, que esquece o que tem que ser feito no meio do exercício e acaba fazendo errado”.

“Melhorou com a técnica, mas a professora ainda precisa auxiliar até porque não temos tanta memória de como devemos fazer tal exercício”.

Por outro lado, como observado durante as aulas e expresso pelos idosos nas respostas, 73% dizem que com a técnica espelho a professora não precisa corrigir tanto os movimentos, fato este encontrado nas falas dos alunos:

“Isso melhorou bastante, pois é mais gostoso de realizar os movimentos e por isso prestamos mais atenção”.

“A dupla se ajuda bastante, a professora não precisa estar nos corrigindo o tempo todo”.

“As intervenções da professora diminuíram bastante, apenas temos que prestar mais atenção no que ela diz e fazer corretamente”.

“Com a técnica espelho a gente presta atenção na pessoa da frente e no movimento”.

“A professora não precisa corrigir mais muitas vezes, pois uma colega já ajuda a outra”.

“Melhorou bastante, pois como falado, prestamos mais atenção no que estamos fazendo”.

“Houve melhora, já que uma aprimora a outra. A professora não precisa ficar tão ‘em cima’”.

“Não precisamos muito das correções da professora, pois já tenho minha colega pra me auxiliar, a não ser que eu fique conversando, aí acaba saindo tudo errado”.

“Já estamos mais acostumados com a técnica espelho e prestamos mais atenção nos movimentos”.

“Os colegas se auxiliam bastante, a professora dá as coordenadas e após apenas seguimos”.

Através das falas dos idosos podemos verificar uma melhoria na dinâmica da aula, como a diminuição das conversas paralelas que tanto atrapalham a realização dos movimentos de maneira correta e o processo de ensino-aprendizagem. Outro resultado visível é uma maior atenção dos idosos nos exercícios que estão fazendo, fato que pode ser consequência da diminuição das conversas entre o grupo, de maneira geral.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados coletados possibilitaram verificar a influência da técnica espelho na realização dos movimentos executados pelos idosos nas aulas de ginástica do grupo Canto do Rio, no Ribeirão da Ilha. Constatou-se que há uma maior concentração nos exercícios propostos e, com isso, uma maior independência (73% dos sujeitos) com relação à necessidade de correção por parte da professora, e sentem-se seguros com o outro, o 'espelho'. A maioria dos idosos (73%), também percebeu grande diferença na dinâmica da aula, como uma diminuição nas conversas paralelas e uma melhoria significativa na lateralidade e concentração em si, prestando menos atenção nos outros, e sim no que eles mesmos estavam fazendo.

Referente às duas primeiras perguntas, quanto à consciência corporal e imagem corporal (postura corporal) os idosos sentiram muita dificuldade em dar uma resposta concreta. Porém observou-se uma melhora nestas percepções através das respostas onde incluía a novo método, nas quais eles próprios colocaram que através da técnica espelho, prestavam mais atenção em si, no outro e nos movimentos que faziam, melhorando então sua consciência corporal.

Este estudo evidencia que a escolaridade dos idosos apresenta-se baixa, a grande maioria parou os estudos no primário, apenas 20% da amostra cursou o segundo grau completo ou o magistério, podendo relacionar o baixo grau de escolaridade com a dificuldade de entender assuntos tão complexos como *consciência e imagem corporal*, a partir do ponto de vista acadêmico, mas não a partir do ponto de vista do senso comum, anteriormente referenciado (Martins, 1998).

Todos os idosos demonstraram levar a sério as atividades realizadas no grupo, não levando em conta somente o lado social do ambiente em que são realizadas as aulas. Este ponto torna-se importante para a continuidade do programa e a responsabilidade com que se deve trabalhar com esta população.

Quanto à prática da técnica espelho, a maior parte dos sujeitos (87%) percebe grande diferença na maneira em que é realizada a atividade física, e identificam como aspectos que são trabalhados, a memória, a atenção em si e como já foi colocado anteriormente, a lateralidade. Nenhum dos idosos havia trabalhado com a técnica espelho anteriormente, e hoje eles aprovam esta dinâmica como algo muito significativo em seu processo de ensino-aprendizagem.

A importância das aulas de ginástica na vida desses idosos está relacionada à sociabilidade e os resultados positivos mais apontados além dos já citados, foram disposição, melhora na capacidade cardiovascular, nas articulações em geral, principalmente nos joelhos e nos aspectos sociais: convivência, auto-estima, humor e sintonia do grupo.

Com base nos resultados, a importância de averiguar a influência da técnica espelho nos movimentos dos idosos das aulas de ginástica do programa em questão, possibilitará promover ações e pesquisas que contribuam para novos rumos neste campo de atuação profissional.

Este estudo pretende servir como material para pesquisas e aprimoramento, podendo ser mais aprofundado e, ainda, inspirar ou auxiliar na criação de novas turmas de ginástica para idosos e outros grupos.

Portanto, sugerimos mais estudos com idosos e adaptações à técnica espelho para que se possa intervir com programas adequados a esse público, tornando-o mais atrativo e desafiador aos seus praticantes e educadores.

REFERÊNCIAS

ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. Martins Fontes, 1999.

BALESTRA, C.M. **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividades físicas**. 2002. 87p. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

BAUR, R.; EGELER, R.. **Ginastica, jogos e esportes para idosos**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983. 280p.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BEDFORD, J.L; JOHNSON, C.S. Societal influences on body image dissatisfaction in younger women. **Journal of Women Aging**, v. 10, n.1, p. 41-55, 2006.

BENEDETTI, T.B. **Atividade Física: Uma perspectiva de promoção do idoso no município de Florianópolis**. Tese (Doutorado em Enfermagem). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC: 2004.

BORGES, L.J. **Influência de um programa de exercício físico na saúde mental e na aptidão funcional de idosos usuários dos centros de saúde de Florianópolis**. 2009. 189p. Dissertação (mestrado em Educação Física) – Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2009.

BRANDL, Carmen Elisa Henn. A Consciência Corporal na perspectiva da Educação Física. **Revista do CONFEF**, n. 02. Mar. 2002.

BRUST, C. **Centros de Saúde: implementação de um programa de ginástica para idosos.** 95p. 2008. Dissertação (mestrado em Ciência do Movimento Humano – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2008.

CARDOSO, A.S. **Características estruturais e funcionais das redes de apoio social de idosos participantes e não participantes de um programa de atividade física.** 2009. 163p. Dissertação (mestrado em Ciência do Movimento Humano – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2009.

CARVALHO, J. A. M.; GARCIA, R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. **Cad. Saúde Pública**, v.19, n.3, p. 725-733, 2003.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. Body image: development, deviance, and change. Nova Iorque: Guilford Press, 1990.

DAMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência:** do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DIAS, J.A. **SAPEF – Software de apoio ao profissional de Educação física: um protótipo.** Relatório Final (Curso de Educação Física). Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS: 2005.

DRI, C.R. **A percepção dos acadêmicos de Educação Física sobre consciência e postura corporal.** 2009. Monografia (curso de Educação Física) – Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2009.

FEDERICI, E.S. **Imagem corporal de Idosos Praticantes de um Programa de Educação Física**. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esportes, USP, 2004.

FREITAS, Giovanina Gomes de. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Ijuí, Ed. UNIJUÍ, 1999.

GARRIDO, R.; MENEZES, P. R. O Brasil está envelhecendo: boas e más notícias por uma perspectiva epidemiológica. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. V. 24, supl. I, p. 3 – 6, 2002.

HEIKKINEN, R.. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável /** preparado pela Dra. Riitta-Liisa Heikkinen; Tradução Maria de Fátima da Silva Duarte e de Makus Vinicius Nahas. – 2 ed. – Florianópolis: UFSC, 2005. 34 p.

IBGE. **Perfil dos Idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000**. Rio de Janeiro: IBGE, 2008.

JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**. V. 20, supl. 5, p.73 – 77, 2006.

KORN, S. Viver Ativo – Atividades Físicas e recreativas para Idosos nas Comunidades. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho humano**, 2007:9 suplemento1. Acesso em julho de 2010. Disponível em <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/4069/3442>.

KUHNEN, A.P. **Programa de exercícios físicos nos centros de saúde: as condições de saúde dos idosos**. 2008. Dissertação (mestrado em Educação Física) – Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2008.

LIMA-COSTA, M. F; VERAS, R. Saúde e envelhecimento. **Caderno de Saúde Pública**. V. 19, n. 3, p. 700-701, 2003.

MARTINS, J.S. O senso comum e a vida cotidiana. **Tempo Social Revista Sociologia**. V. 10, n. 1, p. 1 -8, 1998.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R; BARROS NETO, T.L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 8 (4): 21-32, 2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V. 6, n. 4, p. 19 - 30, 1992.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008. 160p.

MAZO, G. Z.; LOPES, M.; BENEDETTI, T.. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2. ed. rev. e ampl. Porto Alegre: Sulina, 2004. 247p.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. 2.ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

NADAI, A. Programa de Atividades Físicas e Terceira Idade. **Revista Motriz**. V. 1, n. 2, p. 120 – 123, 1995.

OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física: fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papyrus, 2001.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física**. 2 ed. Campinas: Papirus,2002.

OMS, 2006. Organização Mundial da Saúde – OMS/WHO: www.who.int, acesso em 15/10/2010.

ONU, 2005. Organização das Nações Unidas - <http://www.onu-brasil.org.br/>, acesso em 30/09/10.

PAPALÉU NETTO, Matheus; PONTE, José R. Envelhecimento: desafio na transição do século. In: PAPALÉU NETTO, Matheus (Org.) **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 1996. 524p. p3-12.

RAMOS, L. R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Caderno de Saúde Pública**, v. 19, n. 3, 2003.

RAUCHBACH, R.. **A atividade física para a 3. idade**: "envelhecimento ativo: uma proposta para a vida". 2. ed. rev. e ampl Londrina: Midiograf, 2001. 149p.

RIZZOLATTI, G.; FOGASSI, L.; GALLESE, V. **Revista Scientific American**. Espelhos na Mente. São Paulo, v.5, n.55, p.21-43, dez.2006.

SILVA, E.; MENEZES, E.. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**– 3. ed. rev. atual.– Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC,2001.121p.

SPIRDUSO, W.W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Tradução: Paula Bernardi. Barueri: Manole, 2005.

TAVARES, M. C. G. C. **Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.

THOMAS, J.; NELSON, J.. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3ª Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRIBBES, S.; VIRTUOSO JUNIOR, J. Prescrição de Exercícios Físicos para Idosos. **Revista saúde.com**, v. 2, n. 1, p.163-172, 2005.

VELOSO, U.; MONTEIRO, W.; FARINATTI, P. Exercícios contínuos e fracionados provocam respostas cardiovasculares similares em idosos praticantes de ginástica? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V. 9, n. 2, p. 78 – 84, 2003.

APÊNDICES



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Pesquisa: “O ‘eu’ e o ‘outro’: a consciência de si – para compreender este fenômeno num grupo comunitário de terceira idade”

Prezado(a) aluno(a),

Estou realizando um trabalho de pesquisa que irá subsidiar meu trabalho de conclusão de curso em Educação Física na UFSC, sob orientação do Professor Carlos Luiz Cardoso. Para isto, gostaria de contar com a sua colaboração no preenchimento de um questionário com o objetivo de conhecer a percepção dos(as) idosos(as) praticantes de ginástica do Programa Viver Ativo na comunidade do Ribeirão da Ilha, do grupo Canto do Rio, sobre consciência corporal e a “técnica espelho”.

Os (as) alunos(as) participantes também serão submetidos(as) à observação de seu comportamento em relação ao tema, em algumas situações relevantes e pertinentes à pesquisa. Asseguro que todas as informações prestadas pelos(as) alunos(as) entrevistados(as) serão sigilosas e utilizadas somente para esta pesquisa. A divulgação das informações será anônima e em conjunto com as respostas de um grupo de pessoas.

Agradeço a sua participação, fundamental para o êxito da pesquisa.

Atenciosamente,

Carolina Noronha Fernandes
Graduanda em Educação Física

Carlos Luiz Cardoso
Professor Orientador

Questionário:

1. O que o(a) senhor(a) entende por “consciência corporal”?

2. Como o(a) senhor(a) definiria o conceito de imagem corporal/“boa postura corporal”?

3. O senhor(a) verifica alguma diferença na realização dos movimentos na aula de ginástica que utiliza a “técnica espelho”?

4. O senhor(a) fica chateado(a) se um colega opina sobre algum movimento seu? Com o uso da ‘técnica espelho’ houve alguma mudança?

5. Com o uso da “técnica espelho” a professora ainda tem que fazer muitas correções dos movimentos realizados?

Dados extra-questionário: idade (); Estado civil: _____; e escolaridade:
