



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

PRÁTICA DESPORTIVA NA TERCEIRA IDADE
Determinações sociais dos hábitos desportivos e da auto-representação

Liliana Carina Pereira Baptista

Coimbra, 2003/2004

Monografia de Licenciatura realizada no âmbito do seminário *Sociologia do Desporto* no ano lectivo de 2003/2004, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física

Coordenação: Mestre Salomé Marivoet

Orientação: Mestre Salomé Marivoet

Índice Geral

	Pág.
Lista de Anexos.....	v
Índice de Tabelas.....	vi
Índice de Gráficos.....	vii
Índice de Quadros.....	viii
Agradecimentos.....	ix
Introdução.....	1
Capítulo I- Enquadramento Teórico.....	3
1- Envelhecimento e Terceira Idade.....	3
1.1- Mudanças e tendências demográficas.....	3
1.2- Debilitação do ciclo geracional.....	4
1.3- Representação e imagem do idoso.....	5
2-Mudanças Sociais e Novas Necessidades Sociais.....	8
2.1- Tempos livres, lazer e desporto.....	8
2.2- Desporto e novas necessidades sociais.....	11
2.3- Novas necessidades.....	14
2.4- A importância do corpo.....	17
3- Prática Desportiva na Terceira Idade.....	22
4-Problemática e Hipóteses de Investigação.....	25
Capítulo II- Metodologia.....	26
1- Variáveis/Indicadores.....	26
2- Técnicas de Recolha e Tratamento da Informação.....	28
2.1-Instrumento de medida.....	28
2.2-Procedimentos.....	28
2.3-Análise e tratamento dos dados.....	29
3-Universo de Análise.....	29

	Pág.
Capítulo III- Análise e Discussão dos Resultados.....	32
1- Passado Desportivo.....	32
2- Hábitos Desportivos da Família e Amigos.....	43
3- Auto- Representação.....	46
Conclusão.....	54
Bibliografia.....	56
Anexos	

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1- Inquérito Sobre Actividade Física e Desportiva na Terceira Idade.....	65
Anexo 2- Quadros de Apuramento.....	71

INDICE DE TABELAS

Tabela 1- Classificação etária.....	Pág. 6
Tabela 2- Agrupamento das variáveis e indicadores.....	27
Tabela 3- Características da amostra.....	30
Tabela 4- Idade dos participantes.....	31
Tabela 5- Motivos que o levaram a praticar.....	41
Tabela 6- Auto-representação.....	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1- Prática Desportiva no Passado.....	32
Gráfico 2- Início da Prática Desportiva no Passado.....	35
Gráfico 3- Motivos para o Abandono das Práticas Desportivas no passado.....	37
Gráfico 4- Âmbito da Prática Desportiva.....	38
Gráfico 5- Âmbito da Prática Desportiva Segundo o Género.....	38
Gráfico 6- Frequência da Prática Desportiva.....	40
Gráfico 7- Frequência da Prática Desportiva Segundo o Género.....	40
Gráfico 8- Habilitações literárias.....	44
Gráfico 9- Avaliação da Condição Física.....	47
Gráfico 10- Avaliação da Condição Física Segundo o Género.....	47
Gráfico 11- Avaliação das Capacidades Motoras.....	48
Gráfico 12- Com Quem Costuma Realizar Estas Actividades.....	53

ÍNDICE DE QUADROS

	Pág.
Quadro 1- Passado Desportivo.....	62
Quadro 2- Início da Prática Desportiva no Passado.....	62
Quadro 3- Idade de Abandono no Passado.....	63
Quadro 4- Razões para o abandono no Passado.....	63
Quadro 5- Âmbitos da Prática no Passado.....	63
Quadro 6- Razões para Nunca ter Praticado.....	64
Quadro 7- Frequência da Prática Actual.....	64
Quadro 8- Razões para a Prática Actual.....	64
Quadro 9- Afectividade com o Desporto.....	64
Quadro 10- Avaliação no Desempenho no Programa.....	65
Quadro 11- Interesse no Desporto.....	65
Quadro 12- Qual o Interesse.....	65
Quadro 13- Assistência a Espectáculos Desportivos.....	65
Quadro 14- Prática Desportiva da Família e Amigos.....	66
Quadro 15- Incentivos para a Prática Desportiva.....	66
Quadro 16- Habilitações Literárias.....	66
Quadro 17- Avaliação da Condição Física.....	67
Quadro 18- Avaliação das Capacidades Motoras.....	67
Quadro 19- Auto-representação.....	68
Quadro 20- Profissão Actual.....	68
Quadro 21- Desenvolvimento de uma Profissão Regularmente.....	68
Quadro 22- Qual a Actividade Desenvolvida.....	68
Quadro 23- Actividades Diárias.....	69
Quadro 24- Actividades de Lazer.....	69
Quadro 25- Com quem as Realiza.....	69

AGRADECIMENTOS

«Quando vem a ordem da mudança, o guerreiro vê todos os amigos que criou durante o tempo em que seguiu o caminho. A alguns ensinou como escutar os sinos de um templo submerso, a outros contou histórias em torno da fogueira.

O seu coração fica triste, mas ele sabe que a sua espada está consagrada, e deve obedecer às ordens d'Aquele a quem ofereceu a sua luta.

Então o guerreiro da luz agradece aos companheiros de jornada, respira fundo, e segue adiante, carregado com lembranças de uma jornada inesquecível.»

(Paulo Coelho, 1999)

Começo por agradecer, à Professora Mestre Salomé Marivoet, por todo o auxílio, disponibilidade, compreensão e apoio demonstrados na orientação deste estudo, «Não existe discípulo superior ao mestre. Todo o discípulo perfeito deverá ser como o mestre.» Lucas, VI:40

Agradeço a todos os intervenientes com quem contactei da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, pela disponibilização e apoio que me prestaram para o contacto das várias Instituições participantes.

Quero deixar o meu apreço a todos os idosos que contribuíram para a concretização desta investigação.

A todos os meus amigos que estando sempre por perto me ajudam na caminhada da vida, assim à Paula, à Tânia, à Sandra e Cristiana, a todos os elementos da Associação Desportiva Recreativa Vilamaiorense, com especial atenção à equipa de futsal da qual faço parte.

Não podia deixar de agradecer aos meus professores que preencheram todo o meu percurso escolar, em especial aos meus professores de Desporto que me serviram de exemplo e incentivo para a selecção desta profissão, bem como, aos professores da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, por todo o enriquecimento académico e pessoal ao longo destes 5 anos.

Por último, ao meu papá e mamã, que sempre estiveram do meu lado, pelo apoio e carinho que me deram durante esta longa caminhada e pelos valores que me transmitiram. Ao André, dizendo apenas que não posso agradecer a quem para mim é insubstituível.

E porque os últimos serão sempre os primeiros, acabo dizendo que nesta caminhada longa, acabei por dar menos atenção a quem mais merecia, e as horas que lhe devia dedicar foram roubadas nestas actividades que para mim eram tão importantes. Agora que fostes para onde te merecem mais do que eu, quero deixar-te o meu amor eterno, e dizer-te que agradeço o sorriso que me davas assim que me vias. Para ti Litos dedico toda a minha futura carreira profissional, pelo privilégio de teres sido meu irmão.

A todos, o meu mais sincero MUITO OBRIGADO!

Introdução

INTRODUÇÃO

Este trabalho realizado no âmbito da monografia de final de curso, da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, tem como objecto de estudo a prática desportiva na terceira idade.

Com o presente trabalho procuramos compreender, como as determinações sociais dos hábitos desportivos e das auto-representações na terceira idade, influenciam o envolvimento dos idosos na prática desportiva.

A importância da actividade física e desportiva é cada vez mais reconhecida na sociedade moderna, que contribuiu não só para socializar, mas também é benéfico para um estabelecimento de um estado de saúde físico e psíquico melhor, para além de promover uma melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Contudo, existe ainda na nossa sociedade determinados preconceitos e estereótipos que condicionam a prática desportiva a certos grupos. A terceira idade pode ser classificada como um deles. Assim, mesmo na actualidade, falar de prática desportiva na terceira idade está longe de ser contemplado como um prática habitual

Apesar de todos aceitarmos que o envelhecimento é um processo natural de perda progressiva dos nossos mecanismos fisiológicos, é também consensual que o ritmo e a forma de envelhecimento diferem de indivíduo para indivíduo. Numa sociedade, onde o envelhecimento é perspectivado como um fenómeno negativo, que “choca” contra os valores de juventude, de beleza corporal, de divertimento e risco que hoje a nossa sociedade idolatra, esta visão influencia o modo de estar, ser e pensar dos indivíduos que nela se inserem. Assim, o modo como o idoso percepção o seu corpo, o envelhecimento e a prática desportiva é também influenciado por tendências, valores e modelos que se geram na sociedade, e pelo modo como a sociedade “vê” o envelhecimento, o idoso, o corpo e o desporto.

Entender todo o processo de envelhecimento não é apenas determinar os processos degenerativos mas fundamentalmente, conhecer e desenvolver estratégias de forma a garantir, a vivência do envelhecimento de forma francamente positiva. Assim sendo, nada mais pertinente do que estudar as determinações sociais nos hábitos desportivos e nas auto-representações, já que deste modo, este poderá ser o ponto de partida para melhorar a qualidade de vida durante a terceira idade. Isto porque ciente que presentemente, os idosos vivem mais tempo, é decisivo que o vivam em qualidade, integrados na sociedade e na família, podendo a prática desportiva contribuir para esse

mesmo objectivo. Deste modo, torna-se pertinente compreender sobre que base assenta o envolvimento desportivo na terceira idade.

Dado que as investigações nesta área são escassas e caracterizando-se a literatura específica do tema por ser ainda muito reduzida, torna-se importante que haja um contributo no sentido, de um maior aprofundamento deste domínio, para que desta forma se possa efectivamente, influenciar e alargar a prática desportiva na terceira idade. É com este objectivo que orientamos o nosso estudo, o qual se irá dividir em cinco capítulos. O enquadramento teórico, que será o segundo e onde se procurará expor o enunciado do tema, neste caso, com a definição de alguns temas importantes como o envelhecimento, as mudanças sociais e demográficas, a importância do corpo, a representação e imagem do idoso, a prática desportiva na terceira idade, entre outros. Neste capítulo serão ainda referidas as hipóteses de investigação, bem como a problemática. Na metodologia faremos referência aos procedimentos e métodos utilizados, assim como caracterizaremos a amostra. O capítulo quarto, a “Análise e discussão dos resultados” evidencia os resultados obtidos no estudo assim como, a respectiva análise e discussão, de acordo com o enquadramento teórico. No capítulo quinto serão expostas as conclusões do estudo, sendo ainda propostas algumas sugestões para futuros estudos.

1. Enquadramento Teórico

CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1- Envelhecimento e Terceira Idade

1.1- Mudanças e tendências demográficas

De acordo com dados estatísticos, a sociedade tem vindo a caminhar, a passos largos para o envelhecimento da população. No ano 2000, a humanidade contava com aproximadamente mais de mil milhões de pessoas com idade superior a 60 anos sendo que na Península Ibérica o número ascendeu a 11 milhões. Este facto deve-se ao decréscimo da natalidade (diminuição da taxa de fecundidade) e da mortalidade, situação que veio a aumentar o tempo de vida. Também as melhorias das condições de vida, os avanços da tecnologia e da medicina vieram influenciar e prolongar a expectativa média de vida, que hoje já chega aos 80 anos de idade (Gomes, 2002; Robert, 1995; Júnior, 1998; Llano et al., 2002; Filho & Souza, 1994). No entanto, estará a sociedade preparada para dar condições humanas de vida a esta faixa etária? Estarão os idosos preparados para viver numa sociedade de consumo e produtividade se sentirem discriminados?

Rosa (1996) refere que Portugal, a par de outros países europeus, embora possa orgulhar-se neste final de século de importantes ganhos sociais, nomeadamente em relação à morte e às condições de vida da população, observa, paradoxalmente, que os resultados de que lhe servem de orgulho (aumento dos indivíduos com idades avançadas) transformam-se em matéria de preocupação. Isto porque os resultados alcançados não foram, de modo algum, acompanhados por avanços a nível da sobrevivência social destas idades.

Assim, podemos afirmar que «Portugal está cada vez mais velho e vai continuar a envelhecer» (Llano et al. 2002), e prever que no ano de 2050 o número de idosos será superior ao de jovens, ou como já é corrente dizer-se, o século XXI será o século do idoso (Bento, 1999).

Se este é o século do idoso, porque caminhamos para uma população na sua maioria idosa, torna-se necessário e imperativo cuidar dos idosos, uma vez que para Bento (1999), o aumento considerável das pessoas idosas implica consequências nomeadamente, a necessidade de apoio nos últimos anos de vida, dependência de outras pessoas, aumento de gastos com a saúde e as doenças. É importante então, que a esta

população seja dada alguma atenção, uma vez que a sua expansão acarreta problemas sociais, médicos e económicos, gerando a necessidade de uma reestruturação das sociedades, apelando à preservação do idoso, pois só assim, este poderá desfrutar de uma vida plena e ser mais uma valia para a sociedade (Veríssimo, 1999). Deste modo, «melhorar a qualidade de vida durante a velhice é um dos principais desafios da sociedade actual e particularmente, para o século XXI» (Mota & Carvalho, 1999).

1.2- Debilitação do ciclo geracional

Segundo Gomes (2002), as teorias científicas mais avançadas reconhecem que o corpo é uma máquina espantosa, embora não tenha sido desenhada para durar sempre, pois tem gravada, quer por dentro quer por fora a sua data de validação. À medida que a idade avança, o organismo torna-se menos maleável e vigoroso e como consequência muitas pessoas adoptam estilos de vida passivos, bastando uma alteração na saúde para se tornarem completamente dependentes (Ramilo, 1991). O envelhecimento é assim uma das causas das alterações e mudanças no indivíduo.

Quando se fala em envelhecimento, pensa-se em vários aspectos; tais como envelhecimento biológico, psicológico e social, todos eles interligados, e a exigir esforços de adaptação de cada indivíduo a novas condições no aspecto familiar e sócio-profissional, acarretam consequências no âmbito social e psicológico que ultrapassam o simples ciclo biológico. Estes aspectos aparecem muito antes daquilo que entendemos por velhice, ou seja, não ocorrem em consonância com a idade cronológica mas com a biológica, sendo percurso individualizado e dependente da interacção dos recursos internos, das normas e relações sociais a que se está vinculado, numa evolução contínua acompanhado entre outros males, de uma limitação das capacidades de adaptação do indivíduo, e, infelizmente, de um aumento das probabilidades de morrer (Zambrana, 1991; Marques, 1992; Matsudo & Matsudo, 1993; Moreira, 1998; Okuma, 1998; Simões, 1998; Guedes, 2001; Géis & Rubi, 2001; Dossier de Saúde da Universidade de Harvard, 2002).

Para alguns autores, o envelhecimento, no sentido amplo da palavra pode ser definido como:

Processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade e que provoca perda funcional progressiva do organismo, fazendo com que os potenciais energéticos do indivíduo, venham a decrescer e com isso diminuir qualitativamente e quantitativamente a sua produtividade, e onde as suas características principais são a redução da capacidade de adaptação ambiental, diminuição da velocidade de

desempenho e aumento da susceptibilidade a doenças (Melo, 1979; Filho & Souza, 1994; Hassen, 1999; Nahas, 2001).

Entre as características mais marcantes do envelhecimento podemos identificar:

a)Envelhecimento Biológico

No Sistema Locomotor, à perdas da massa, do volume muscular, dos níveis de força, da resistência muscular, da flexibilidade, da velocidade de reacção, do equilíbrio (Llano et al., 2002) e ainda dificuldades no sistema cardiovascular, respiratório, nervoso e sensorial (Llano et al., 2002);

b)Envelhecimento Psico-afectivo

À perda de confiança e da auto-estima e dificuldades de adaptação a novos papéis e problemas do dia a dia, bem como o aumento dos estados de depressão (Veríssimo, 1999; Mazo et al., 2001; Llano et al., 2002; Santos, 2002).

c)Envelhecimento Social

À isolamento, inactividade e atitude regressiva perante uma sociedade que nos ensina a ser produtivos (Missoum, 1999; Llano et al., 2002).

Contudo, na nossa sociedade o envelhecimento não é perspectivado como um facto inerente à nossa própria condição de humanos, mas sim, como um factor negativo que impede, rejeita e afasta os indivíduos quer dos seus objectivos, quer dos seus valores, quer inclusive da sua condição.

1.3- Representação e imagem do idoso

As respostas sociais nem sempre têm em conta as dimensões da problemática social da velhice e os resultados afastam-se muitas vezes dos objectivos propostos. Não se trata somente de indivíduos com idades avançadas, mas fundamentalmente da ocorrência deste fenómeno numa sociedade em que, indiscutivelmente e segundo palavras de Rosa (1996), a velhice é perspectivada como algo desprovido de qualquer interesse social, que pouco tem para dar, e que muito tem para receber.

Infelizmente na sociedade moderna, a velhice está associada à invalidez, incerteza, doenças, inactividade, tornando-se este período de vida como sendo algo dramático para quem o vive. Na realidade, o idoso sofre muito em função dos preconceitos sociais atribuídos à sua condição, marginalizando-o socialmente através de estereótipos associados à fealdade, caducidade, degeneração, doença, solidão, baixa

auto-estima, problemas sociais. Ao sujeito envelhecido já não é permitido expressar a sua verdadeira identidade, sendo prisioneiro duma sociedade de concepções estereotipadas, em que a parte é tomada pelo todo e o particular generalizado.

Outro grande problema social enfrentado pelo idoso, é o preconceito do mundo do trabalho. A classe económica dominante considera o idoso incapaz de realizações, quando ele não está ligado a nenhuma actividade economicamente activa (Alves, 1999). Sendo muitas vezes considerado um peso para as pessoas, e carente de uma atenção sistemática, diária, não é raro que esse idoso seja colocado num asilo ou num centro geriátrico fora do convívio diário com a família (Skinner & Vaughn, 1983). Contudo, e apesar destas concepções similares de idosos, destas formas generalizadas de ver o idoso, não ficou ainda bem definido este conceito.

As definições dos termos “novo” e “velho” estão muito determinadas pelos costumes e estilo de vida. Muitos autores consideram os 65 anos como o limite inferior da terceira idade. No entanto, nada de trágico ocorre quando se faz 65 anos que inicie o processo de envelhecimento, ou signifique que essa pessoa está física, psicológica ou socialmente velha (Marques, 1992). No entanto, cometeríamos um erro se considerássemos simplesmente como idosos todos os indivíduos com mais de 65 anos de idade, pois poderíamos encontrar diferenças de 30 ou mais anos de idade cronológica entre estes indivíduos. No entanto, neste estudo optamos por seguir a classificação do Departamento de Gerontologia da Organização Mundial de Saúde, que estabeleceu os seguintes estágios em relação às faixas etárias do ser humano.

Tabela 1- Classificação Etária

Classificação	Idade
Idade adulta jovem	15 - 30 anos
Idade madura	31 - 45 anos
Idade de mudança ou média	46 - 60 anos
Faixa etária do idoso	61 – 75 anos
Faixa etária do ancião	76 – 90 anos
Faixa etária do extremamente velho	+ de 90 anos

Num estudo realizado por Reynier & Chifflet (1999), que tinha por objectivo verificar se as representações sociais eram os elementos explicativos das diferenças na selecção da actividade entre esquiadores alpinos e surfistas, concluiu-se, que as diferenças nos surfistas e esquiadores são fruto das suas representações sociais, e que

estas dependem essencialmente das normas e dos valores a que estes aderem. Acrescentam ainda os autores que estas diferenças são apreendidas num estado natural cultural, entendendo “cultura” como um sistema de valores e comportamentos próprios de um grupo particular, que lhe dá um sentimento de pertença e que os diferencia dos restantes. Segundo estes autores, as representações sociais podem ser encaradas como uma maneira de organizar o nosso conhecimento, também este construído socialmente. Também Minayo (1995) refere, que as representações sociais são categorias de pensamento que expressam a realidade, seja para justificá-la ou para questioná-la, e estão relacionadas com a visão de mundo que as pessoas possuem, sendo influenciadas pelas suas experiências quotidianas, pelo contexto real, passando a expressar a relação do sujeito com o mundo que lhe é conhecido, no fundo, «as representações sociais ou individuais fazem com que o mundo seja o que pensamos que ele é ou deve ser» (Votre, 1996).

Moscovici (1961) distingue dois processos complementares que permitem precisar os aspectos decisivos da teoria das representações sociais, a objectivação e a «Ancre», essenciais na elaboração e no funcionamento das representações, e que traduzem a interdependência entre a actividade psicológica e as condições sociais.

Abric (1994), enriqueceu esta noção de esquemas figurativos e desenvolvidos por Moscovici (1961), onde as representações sociais são em parte constituídas por elementos centrais que determinam a significação da representação. Estes elementos caracterizam-se pelo seu saber e pelo seu poder associativo, pelo facto de serem figurativos e descontextualizantes relativamente estáveis e consensuais, representando o «saber comum» partilhado pelo grupo. No entanto, estas representações não se constituem unicamente por “verdades evidentes” para todos, elas não se limitam a uma reconstrução da realidade onde os indivíduos se inserem, dependendo igualmente de múltiplos factores ligadas às características individuais dos indivíduos.

Os conceitos de «Ancre» (Moscovici, 1961) e de sistema periférico levaram a considerar que ao lado destes elementos centrais se encontram os elementos de referência, que constituem os quadros de pensamento individuais. Estes elementos de referência, exprimem as variações interindividuais da representação social, mas serão marcados por uma certa coesão no seio do grupo. Por exemplo Reynier & Chifflet (1999), referem a este propósito que os indivíduos que optam por praticar uma certa actividade desportiva, possuem certas similitudes de interesses, de opiniões e de gostos, que serão mais acentuadas pelos resultados de pertença ao mesmo grupo desportivo.

Isto leva-nos a considerar que no caso dos idosos, a sua pertença ou não ao grupo desportivo esteja relacionado, quer com as representações que estes possuem da actividade física, quer também com os quadros de referência que possuem acerca da sua condição de idoso.

Analisando o desporto sob o aspecto social, Andreu (1992) identificou que a sua vivência é dependente de «usos diferenciados do corpo nas práticas desportivas, que são marcadas por representações que induzem modelos de prática, segundo os lugares que se ocupa no espaço das posições sociais e também segundo a imagem dominante dos padrões feminino e masculino nesta mesma posição social», sendo que neste caso, nós acrescentaríamos a esta definição a imagem dominante de idoso e de envelhecimento.

Assim, no desporto, as acções podem apresentar diferentes signos e ter diferentes representações aceites no contexto da sua realização, ao se apresentar como um campo para a manifestação de determinados estereótipos, e ao mesmo tempo revitalizador dessas mesmas concepções (Verbena & Romero, 2003). A sociedade cobra determinados padrões de comportamento que são diferenciados para homem, mulher, jovem e idoso, praticante e não praticante, segundo características socialmente impostas que interferem na prática desportiva (Scott, 1995; Verbena & Romero, 2003). Assim, construímos e perpetuamos estereótipos que determinam o julgamento que fazemos dos outros e de nós próprios, levando-nos a crer que o mesmo suceda para o caso dos idosos, de acordo com os grupos sociais e diferentes papéis e status, será assim de supor que, tendo por referência estereótipos relacionados com o género, com a idade, com a prática desportiva, estes indivíduos enfrentem no seu dia-a dia um conjunto de coerções que lhes limitarão ou não o seu envolvimento com a prática desportiva.

2-Mudanças Sociais e Novas Necessidades

2.1- Tempos livres, lazer e desporto

A crescente presença do desporto na vida social das sociedades contemporâneas leva-nos a questionar de onde lhe provem todo este protagonismo, e se aceitarmos a premissa cada vez mais evidente, de que o desporto é uma parte integrante da sociedade e da cultura, que afecta de forma muito variada, e em ocasiões distintas a vida dos indivíduos e dos grupos sociais (Mcpherson et al. 1989), então a pergunta ganha uma nova dimensão.

Falar em tempos livres, lazer e desporto, leva-nos a considerar que, em termos históricos e sociais, se verifica uma graduação crescente de ocorrências e da ordem dos acontecimentos, isto de forma bastante simplista, porque na realidade, estes três conceitos são fruto das circunstâncias e das alterações da sociedade, estando o seu surgimento e crescimento interligado.

São vários os autores que referem, que o aparecimento das actividades de lazer estão relacionadas com a diminuição do tempo de trabalho, ou melhor, com a diminuição das jornadas laborais, e conseqüentemente com o aumento dos tempos livres (Dumazedier, 1988; Ferrando et al., 1998)

Dumazedier (1988) refere 5 etapas que estiveram na base do aumento dos tempos livres:

- 1- Dos efeitos tecnológicos, verificou-se um incremento da produtividade, criando um desequilíbrio temporário entre o volume da produção e a do consumo. Permaneceu assim uma superprodução que não se vendeu e as empresas foram obrigadas a falir ou a despedir a mão-de-obra;
- 2- Surgiu um protesto dos trabalhadores através de greves e de manifestações contra a diminuição de salários, por uma divisão mais justa dos tempos laborais através de uma redução das horas de trabalho;
- 3- A oposição patronal organizou-se contra as mudanças sociais que resultaram da aplicação imediata destas medidas. A redução do tempo de trabalho juntamente com a manutenção dos níveis de salário não poderia aumentar o número de empresas falidas;
- 4- Começaram a surgir discussões morais e políticas em todos os sectores da vida nacional sobre a justiça ou eficácia, sobre o direito do trabalho, sobre as barreiras sociais que vedam os tempos livres dos indivíduos mais pobres, e posteriormente, sobre uma política do lazer para a qualidade de vida;
- 5- As empresas começaram a investir em equipamento, na sua organização e no seu rendimento. A produtividade começa a aumentar, com menos custo e com menos mão-de obra, favorecendo assim a votação da lei, lei que previa a diminuição das horas e trabalho, aumentando-se assim o tempo livre dos indivíduos. Segundo Dumazedier (1988), passou de 70 horas semanais para 12 horas por dia. No entanto, nos nossos dias, este tempo decresceu ainda, sendo que na actualidade o horário de trabalho é de 8 horas por dia para os trabalhadores menos qualificados.

Em sentido lato, tempo livre é todo o tempo liberto de ocupações profissionais remuneradas. Dumazedier (1962) complementa este conceito dizendo que tempo livre é aquela parcela de tempo que se encontra liberto do trabalho produtivo, salientando, que é basicamente um tempo social, propício à criação de novas relações sociais e de novos valores.

Contudo, Elias & Dunning (1992), entendem, que por vezes não há uma clara distinção entre lazer e tempo livre, sendo os dois conceitos utilizados com frequência e alternadamente, embora os tipos de actividades que se encerram variem muito, acrescentando que, «sem uma classificação, continua obscuro o lugar do lazer no tempo livre das pessoas e a relação entre os numerosos tipos de actividades de tempo livre». Observamos assim que o tempo livre pode englobar actividades muito distintas. De acordo, com Elias & Dunning (1992), há essencialmente cinco esferas diferentes no tempo livre das pessoas que se confundem e sobrepõem de várias maneiras:

- a) Trabalho privado e administração familiar;
- b) Repouso;
- c) Provisão das necessidades biológicas;
- d) Sociabilidades;
- e) Actividades de lazer

Deste modo, dentro das actividades de tempo livre incluem-se as actividades de lazer. Para Dumazedier (1988) lazer contempla todas as práticas sociais que exprimem as funções de recuperação que libertam da fadiga, de divertimento, de desenvolvimento que podem diminuir as forças criadoras de estereótipos, dogmas e rotinas impostas pela vida quotidiana, mas para Elias & Dunning (1992) todas as actividades de lazer integram um controlado descontrolo das restrições das emoções. Na perspectiva destes autores dentro das actividades de lazer, encontram-se as actividades físicas e desportivas, de acordo com o seu grau de organização.

Dumazedier (1988) refere ainda que o lazer se caracteriza pela força de atracção da individualidade e de subjectividade, isto é, como uma forma de afirmação dos “eus”, através do corpo, dos sentimentos e sentidos, do sujeito social face ao trabalho e outras instituições e organizações.

Nas sociedades, que perspectivam o lazer em função do trabalho, e que fazem a avaliação deste como real, e do lazer como irreal, assentam em tradições e valores, que enaltecem de sobremaneira a “esfera produtiva”, enquanto o lazer é, entendido com frequência como uma futilidade inútil (Elias & Dunning, 1992). Estas concepções

tradicionais que ainda se fazem sentir em alguns sectores da nossa sociedade levam-nos a crer que estarão mais presentes nos idosos do que na população mais jovem.

Desta forma, observamos que os três conceitos apresentados, só podem ser compreendidos numa perspectiva sócio-histórica, sendo nosso objectivo procurar neste estudo compreender como o desporto é perspectivado pelos idosos nas suas actividades.

2.2-Desporto e novas necessidades sociais

Nos dias de hoje e cada vez mais, o desporto é uma parte integrante da sociedade e da cultura, que afecta de forma muito variada, e em ocasiões distintas, a vida dos indivíduos e dos grupos sociais (Mcpherson et al., 1989). Costa (2002) acrescenta que o desporto é um fenómeno eminentemente cultural e as relações entre desporto e cultura têm o seu fundamento nas próprias raízes da história do homem.

Na opinião de Ferrando et al (1998), o desporto enquanto prática ou actividade social, engloba um amplo repertório de símbolos, valores, normas e comportamentos que o identificam e o diferenciam claramente de outras práticas sociais. Continua, dizendo que, neste sentido, o desporto delimita um âmbito cultural específico, que foi adquirindo uma diferenciação funcional própria, até alcançar o carácter universal que tem actualmente. No entanto, nem sempre foi assim, ainda mais para os idosos onde a prática desportiva lhes foi vedada, em grande parte, devido ao facto do desporto ser um fenómeno socio-cultural que varia de acordo com as próprias mudanças da sociedade.

Assim sendo, o desporto sempre caminhou a par das mudanças sociais, o que significa que para o entendermos, temos de analisar o contexto onde ele próprio se desenvolveu. Na modernidade, o desporto era visto como um fenómeno onde só a competição, o recorde, a perfeição tinham lugar, afastando todos aqueles que pelas suas características se afastavam deste pressuposto. Esta premissa é bem visível na definição de desporto proposta por Brohm (1992, *Apud* Marivoet, 2002):

O desporto é um sistema institucionalizado de práticas competitivas, com dominante física, delimitadas, codificadas, regulamentadas convencionalmente cujo objectivo é, sobre a base de comparação de performances, de proezas, de demonstrações, de prestações físicas, de denotar o melhor concorrente (o campeão) ou de registar a melhor performance (recorde).

No entanto, Oliveira & Alves (2002) não corroboram totalmente com esta concepção, afirmando que o desporto e a actividade física devem ser valorizados não só pelo seu aspecto competitivo mas também como factor de qualidade de vida, bem-estar, saúde, convívio e solidariedade. Afirmam ainda, que o fenómeno desportivo deve abranger todos os estratos sociais, etários e ambos os sexos. O que não acontecia com esta definição. Esta visão é ainda partilhada por Marivoet (2002) segundo o qual olhar para o sistema desportivo, e considerar que só as práticas cujos objectivos são a melhoria constante dos níveis de performance inseridas em quadros competitivos, organizadas e enquadradas pelas organizações se torna redutor, tanto mais que as fronteiras entre as diferentes práticas desportivas não são estanques. Segundo esta autora, umas e outras convivem aos mais diferentes níveis, afectando-se mutuamente quer ao nível das organizações, dos protagonistas, ou das próprias modalidades em si mesmas.

Numa concepção, elitista e fragmentária do desporto, não se incluía a prática desportiva de determinados grupos, no nosso caso dos idosos, porque o próprio conceito não abarcava estas práticas. O desporto era assim, um fenómeno restritivo, que começou a ser alterado com o movimento do «Desporto para Todos», onde as actividades físicas e desportivas se generalizaram (Callede, 1991) com a sua democratização (Carta Europeia do Desporto, 1992). Marivoet (2002) refere ainda que o movimento de cultura física que veio a ser consagrado pelo Conselho da Europa como o movimento do Desporto para Todos, surge, como a defesa do prazer e do bem-estar físico em ruptura com a sociedade industrial mecanizada e hiper-codificada, manifestando-se na defesa da valorização corporal, como uma vaga sentimental anti-competitiva, rejeitando-se a moral desportiva do esforço e da instrumentalização corporal excessiva produtora de corpos hiper-codificados.

Com este movimento pretendia-se «contribuir para diversificar o mercado das práticas desportivas, permitindo um grande envolvimento social dos praticantes de desporto. As mulheres, as pessoas idosas, as categorias sociais mais modestas, descobrem o desporto» (Callede, 1991). Assim, vemos nesta segunda metade do século XX, desenvolverem-se um conjunto de transformações nas sociedades ocidentais que introduziram novas mentalidades e produziram alterações nos processos de produção e reprodução social, características da sociedade pós-industrial ou da pós-modernidade (Marivoet, 2002).

Para a implantação destes novos valores, contribuiu a acção do Conselho da Europa, nomeadamente através do lançamento de campanhas¹ sucessivas no sentido de definirem políticas de promoção desportiva junto das populações. (Marivoet, 2002). A par destas transformações, a criação de condições favoráveis ao nível da esfera produtiva que visaram essencialmente a diminuição dos horários de trabalho, obrigatoriedade do descanso semanal alargado em vários sectores para dois dias, assim como outras políticas, entre elas a das reformas antecipadas, que aumentaram o tempo livre, criando assim condições para a procura de práticas desportivas durante os tempos de lazer (Dumazedier, 1988; Marivoet, 2002)

Com o apoio da classe médica, na recomendação de actividade física nos idosos esta tem vindo a receber um incremento neste sector da população (Duncan & Mcauley, 199). No sentido amplo a prática desportiva tem vindo sendo associada à prevenção da saúde pública, ao permitir o abaixamento dos níveis de morbilidade das sociedades, tal como os estudos da Organização Mundial da Saúde, têm revelado, tendo os Estados vindo a definir políticas de promoção desportiva, criando condições para o acesso à prática desportiva com vista ao seu acesso a todos os escalões etários, isto é, incluindo a prática desportiva na terceira idade (Marivoet, 2002).

É neste contexto que a prática desportiva na terceira idade começa a ganhar maior relevância, servindo assim como uma adequação a novas mentalidades e anseios de um número cada vez maior de indivíduos.

Todas estas medidas, levaram os idosos a ver o desporto da mesma forma como nós o entendemos, e que segundo Clayer (s.d) contempla quatro elementos: movimento, lazer, competição e institucionalização. Segundo este autor, é a diferenciação de cada um destes elementos no conjunto das práticas desportivas, que traduz os diferentes tipos de formas de desporto que se expressam no sistema desportivo.

O Conceito de desporto tem como temos vindo a analisar, a tornar-se cada vez mais amplo, tal como se torna elucidativa a sua definição na Carta Europeia do desporto promulgada em 1992, que serve de referência conceptual para o presente estudo:

Todas as formas de actividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis.

¹ Nestas campanhas contaram a do movimento do Desporto para Todos, em 1966 e a consagração da Carta Europeia do Desporto para Todos em 1975.

2.3- Novas mentalidades

Na segunda metade do século XX verificaram-se um conjunto de modificações nas sociedades ocidentais que introduziram novas mentalidades e produziram alterações nos processos de produção e reprodução social. A individualização, o culto pela diferença, a ruptura com a uniformidade, a rotina e a normalização niveladora, expressaram-se aos diferentes níveis da sociedade, incluindo no espaço desportivo. O culto do corpo, a procura de lazes activos, a informalização dos espaços de prática e dos tempos a esta dedicados são alguns dos exemplos de que nem a terceira idade foram excepção. (Marivoet, 2002).

Ao longo da história, a humanidade não tem equacionado sempre da mesma forma a problemática da terceira idade. O percurso do conceito de idoso acompanhou o de outros grupos minoritários da sociedade, ora como venerados ora como marginalizados (Marques, 1996). Os valores que dignificam o novo, o forte, o poderoso, e o que é esteticamente considerado como belo, são fruto de uma sociedade que já na infância pré-fabrica a condição mutilada e miserável que virá a ser o seu legado para os últimos anos de vida (Júnior, 1998).

Segundo Featherstone & Hepworth (1991) pode ser demonstrado que durante o curso das mudanças sociais, um estilo de vida onde a idade cronológica mais avançada era irrelevante tem vindo a ser substituído e ultrapassado por um período onde esta começa a ganhar bastante relevância. De uma época onde o status da família era muito mais importante na determinação de questões como a maturidade, independência e poder - na pré-modernidade europeia - passamos para uma sociedade onde estes elementos tenderam a ser codificados pela idade cronológica, com fases socialmente bem determinadas onde se incluíam a infância, a meia idade e a velhice (Ariés, 1973; Elias, 1978; Hepwoth & Featherstone, 1991).

Foucault (1979) acrescenta que com o desenvolvimento dos Estados, da industrialização e desta nova sociedade a que designou de «panopticon society», o curso de vida foi sujeito a uma maior vigilância, um maior controlo e normalização, resultando numa institucionalização mais extensa do ciclo de vida «life cycle», traduzindo-se numa maior sequencialização do crescimento e do desenvolvimento psico-social.

No entanto, uma nova reconstrução social ocorreu em resposta a novas mudanças sociais que sucederam com a pós-modernidade, produzindo uma reviravolta nos processos de industrialização e modernização do ciclo de vida, anteriormente referidos, apontando-se agora para uma «desinstitucionalização e uma indiferenciação» do curso de vida, ocorrendo para uma desmistificação dos papéis e funções impostas pela sociedade industrializada da modernidade. A tendência parece ser para uma menor ênfase às normas e papéis específicas de cada idade, introduzindo-se novos modos de existência no trabalho, lazer, família e sexualidade (Hepwoth & Featherstone, 1991). Segundo Featherstone (1988) assistimos a uma nova emergência cultural, de onde sobressaem as seguintes características:

- 1- Ênfase no cultivo de estilos de vida, onde a vida e o consumismo possível (de acordo com as condições económicas), são constantemente referenciados como uma nova forma de estilo, e como uma forma de se conseguir um novo prazer;
- 2- Uma cultura onde o novo, o divertimento, o risco, o culto do corpo e a emoção são os novos adjectivos para uma vida de prazer (Giddens, 1991; Tunning & Glasby, 2002)
- 3- Emergência de novos valores onde a mulher, a natureza, os outros, anteriormente recusados, são agora admitidos como parceiros válidos.

Os tempos evoluíram e hoje deixou de fazer sentido o termo ciclo de vida «life cycle» que implicava categorias fixas, e fala-se já em curso de vida «life course», que demonstra uma maior flexibilidade num sistema social mais contínuo (Hepwoth & Featherstone, 1991).

Assim, estes valores podem-nos ajudar a compreender muitas das atitudes, mentalidades e comportamentos que as pessoas idosas de hoje têm, pois muitos desses comportamentos advêm-lhe dos valores e cultura que foram sujeitos na sua juventude, neste caso (Hepwoth & Feathstone, 1982, Hepwoth, 1987). Ainda para este autor, as gerações de hoje inscrevem-se numa dinâmica histórica que favorece a aparição de grupos de idosos que se diferenciam radicalmente de seus antepassados. Estes idosos constituem uma geração de mudança quando tal geração é, ela própria, produto ou motor de mudança.

Os efeitos de idade apenas artificialmente se podem isolar dos efeitos de período e dos efeitos de geração. No caso dos *efeitos de idade*, as atitudes evoluem de acordo com a idade ao longo do curso de vida (Mannheim, 1990). O *efeito de idade*

exprime uma influência (de idade) – definida como uma posição determinada no curso de vida- sobre as atitudes, valores e comportamentos. O *efeito de período* exprime a influência de um dado contexto ou período sobre o conjunto da população, vivendo sob efeito dessa influência. O *efeito de geração* é usado para salientar traços específicos que fomentam uma relativa identidade social e cultural entre uma geração demográfica.

Num estudo realizado pelo ISCTE (s.d.) à população portuguesa, verificou-se que existe uma relativa contiguidade de valores entre as faixas etárias mais jovens e as faixas intermédias (integrando os chamados jovens adultos). Ainda segundo este estudo, a sociedade portuguesa parece predisposta à mudança de algumas correntes ou cadeias de transmissão socioculturais, mudança que não deixará de ser conflituante com tradicionais processos de socialização e transmissão de prescrições das gerações mais velhas. Neste estudo verificou-se que entre as gerações mais velhas existe um triângulo cujos vértices são o puritanismo, o moralismo e a ordem. O individualismo é de natureza materialista, a que se associam os valores da ordem e do conservadorismo. Estes, contudo, estão estreitamente associados a valores do cepticismo, do puritanismo e do moralismo que, por sua vez desembocam numa solidariedade de tipo moral.

Em termos sociológicos, pertencer a uma geração ou suceder-lhe não é ter a mesma idade ou ser mais ou menos idoso, mas possuir uma contemporaneidade de ideias, de influências, de saberes, de filiações identitárias, de valores (Mannheim, 1990). Por conseguinte as influências recebidas e exercidas é que criam uma sequência de gerações, não sendo assimiláveis a «vagões de comboio», uns aos outros atrelados, num processo de deslocação temporal a que chamamos História (Ortega & Gasset, 1981).

Segundo Jansen (1977), pelo facto de vivermos numa sociedade multigeracional, dada a coexistência prolongada de várias gerações, as influências recíprocas tendem a aumentar. Os tráfegos de socialização percorrem sentidos recíprocos de uma geração a outra, e existindo em distintas gerações uma pluralização de modos de vida, de padrões culturais, de modelos familiares, de processos de socialização. Vivemos então numa época onde “*o aqui e agora*” difere de segundo para segundo, daí que para Featherstone & Hepworth (1991), a velhice só possa ser compreendida quando analisados: a) as outras fases do ciclo de vida; b) o contexto histórico e sociocultural em que os idosos se situam, isto é, o seu passado «background», já que este vai definir as expectativas e experiências; c) a relação dos idosos com outras gerações (anteriores e posteriores), que podem ter as suas próprias prioridades

2.4- A importância do corpo

O corpo é o veículo do estar no mundo, e ter um corpo é para um ser vivo juntar-se a um meio definido, confundir-se com alguns projectos e participar neles constantemente, porque essencialmente, o mundo que vemos é o mundo onde o nosso corpo está inscrito, exposto, ele também ao olhar dos outros: em toda a acção de ver, eu tenho ao mesmo tempo e indissociavelmente a experiência do mundo que apercebo fora de mim e a do meu corpo enquanto existente também ele próprio neste mundo, pólo a partir do qual o mundo está situado (Rosário, 1996:5)

É bem visível nas palavras de Rosário (1996), a importância e o significado que hoje o corpo ganhou e adquiriu. Jamais o corpo humano ganhou uma relevância como a que tem hoje. Desde o lazer, ao espectáculo e à publicidade, o corpo tornou-se um objecto de tratamento, de manipulação e de arte. É sobre o corpo que convergem numerosos interesses sociais e económicos, assim como é sobre este que se concentram uma série de práticas e de discursos (Marzano-Parisoli, 2002). Corpo objecto de discursos socioculturais, um corpo que não tem odor senão o do perfume da moda, nem medidas senão as directrizes da ginástica e dos regimes alimentares, um corpo com desejos e necessidades aceites e codificados pela sociedade. Um corpo que não coincide com o corpo real, mas sim com um corpo idealizado e perfeito (Featherstone, 1991), capaz de comunicar os valores da sociedade em que se insere, homogeneizando os gostos, as preferências, e os comportamentos dos indivíduos (Marzano-Parisoli, 2002).

Daí que, estando o corpo, sujeito aos desígnios da sociedade, seja o reflexo de pressões e de transformações múltiplas fundadas sobre os valores e crenças produzidas pela sociedade. Cada imagem de um corpo emana o desejo de uma sociedade, erege as suas normas e define uma época. Assim, poderíamos concordar com Breton (1990) quando afirma que um corpo ideal é uma *instância simbólica englobante*, que insere todos os indivíduos de uma sociedade ou de um grupo em razões de significação, de práticas e de crenças, constituindo-se como uma instância de identificação e de reconhecimento que permite reagrupar, classificar e distinguir (Brohm, 1991). Segundo Hall & Keines (1997) o corpo oferece laços entre o self e apresenta tanto a unicidade de cada indivíduo como um lugar para marcar a sua diferença. Acrescenta ainda que, o corpo humano fornece-nos as capacidades básicas para vivermos, como também modela e estrutura as nossas intervenções e classificações no mundo.

Numa sociedade altamente mediática, onde a imagem ganha um valor acrescentado, desenvolve-se o culto do corpo e da imagem física que este comporta, aliada à busca do bem-estar físico e mental, ou seja, o corpo não é mais um instrumento de força de trabalho, para passar a ser um cartão de apresentação da própria identidade (Marivoet, 2002). A nossa sociedade é pois um bom exemplo destas concepções, sendo possível reconhecer e caracterizar um ideal de corpo, que transmite todos os valores e crenças que identificam a nossa sociedade, onde o ideal contemporâneo é

Seco, compacto, jovem, musculado, onde corpo protegido dos signos do tempo e onde os processos interiores são controlados pelos regimes alimentares, pelo exercício físico e pela cirurgia estética. O inimigo principal é a gordura e a ausência do tónus musculares (Marzano-Parisoli, 2002:20).

Na actualidade, privilegia-se uma vida eternamente jovem, graças a receitas que servem para adiarmos o curso do envelhecimento. O controlo parece ser um factor importante para se conseguir alcançar este ideal, isto é, a ausência de controlo exprime a impossibilidade de alguns indivíduos exibirem um corpo musculado/magro, e por analogia de assegurarem um controlo das suas vidas e dos seus instintos mais primitivos (Marzano-Parisoli, 2002). Isto poder-nos-ia levar a supor que o mesmo acontece com alguns idosos.

É comum desprezarmos os tempos actuais, como tempos cheios de riscos e ansiedades, onde as doenças são um perigo para o culto do corpo que hoje se vive, recaindo aqui toda a atenção, no sentido da manutenção dos corpos saudáveis, do ser eternamente jovem. Num tempo em que a nossa saúde é ameaçada com múltiplos perigos, somos levados a assumir uma responsabilidade individual sobre os nossos corpos através de cuidados próprios como por exemplo através de desporto, alimentação, etc. No entanto, os sacrifícios por um corpo perfeito, e numa visão mais geral por um estilo de vida mais saudável, não vai unicamente no sentido de prevenir doenças, mas sim, podermos sentir-nos bem connosco próprios e com os outros. O corpo é o meio que medeia as relações entre a própria identidade do indivíduo e a sua identidade social (Goffman's, 1987; Hall & Keines, 1997). Mas o corpo tem também as suas limitações, e o envelhecimento é inevitável. Hall & Keines (1997) referem ainda, que o envelhecimento corporal pode parecer particularmente perturbador para a mentalidade contemporânea, preocupada com o seu ideal corporal, ameaçado pelo risco de ser aquilo que não se quer ser. Featherstone & Hepworth (1991) acrescentam que a perda do controlo corporal acarreta estigmatizações, e em último caso, exclusão física.

De facto, estes autores afirmam que a perda do controlo corporal pode levar a uma perda da sua auto-imagem corporal.

Numa investigação levada a cabo por Fairhurst (1982), a autora referiu que a forma como os idosos lidam com a velhice varia de acordo com os significados que os idosos atribuem a esta, acrescentando que, as mulheres inquiridas estavam mais preocupadas com o termo velhice do que com a perda da atracção física. Esta autora mencionou ainda que, as mudanças no aspecto físico são percebidas pelos idosos de forma separada, isto é, daquelas que são entendidas pelo próprio «self», sendo este considerado um processo mais lento. Observou ainda, que a idade pessoal tendia a ser mais nova do que a idade cronológica (“tenho 65 anos mas pareço que tenho 40 anos”), indo decrescendo com os anos, sendo que um dos aspectos mais importantes era o aspecto externo (“parecer velho» comparado com o sentir-se velho”). A autora concluiu que o modo como os idosos se percebem e auto-representam (o modo como se vêem e sentem), influencia o seu modo de viver a velhice.

Estas investigações levam-nos a questionar se no caso do envolvimento desportivo dos idosos, o mesmo sucederá? Na visão de Ferrando et al. (1998), e corroborando com a opinião da autora atrás referida, a relação que mantém cada indivíduo com o desporto, advém de um carácter muito pessoal, apesar dos motivos que conduzem a população a fazer desporto. Oliveira & Alves (2002) especificam que, existem no entanto alguns condicionalismos para que os idosos não façam desporto, nomeadamente a falta de um passado ligado ao desporto, principalmente entre as mulheres, pela predisposição em ultrapassar certos condicionalismos inerentes à idade avançada, pelo desconhecimento de que o desporto se adapta e se aconselha a pessoas idosas, pela aceitação pessoal de que o exercício físico é benéfico para a saúde e que favorece as relações sociais, pela falta de espaços configurados e adaptados à prática de uma actividade física. A estes condicionalismos, poderíamos acrescentar, os aspectos biográficos e historial anterior, sendo também referido por Lehr & Mcpherson (1998) que, o passado do indivíduo influencia a motivação deste para se envolver numa prática desportiva (hábitos de exercício não adquiridos). Outros autores referem as atitudes negativas no que concerne ao desporto e ao exercício (Brito, 1993); Rejeições face aos novos usos e costumes originando uma certa sensação de incompatibilidade social, bem como, «comportamentos defensivos» tais como recusas, críticas e afastamentos, baixo auto-conceito das suas capacidades para se exercitar regularmente (Júnior, 1993); Medo de encarar a velhice e sentimento de inutilidade para a família e sociedade (Souza,

1993); Desvalorização em relação ao grupo social, experiência de vida relacionada com o insucesso e fracasso (Júnior, 1993); Falta de tempo, falta de interesse e problemas de saúde (ou saúde debilitada) (Hirvensalo et al., 1998).

Entre os aspectos motivacionais para a prática desportiva mais apontados pelos idosos em anteriores estudos, podemos dividi-los em aspectos quantitativos e qualitativos. Nos quantitativos temos a ocupação do tempo livre com actividade saudável, possibilidade de convívio e socialização, sentir-se participante e produtivo, prevenção de patologias e manutenção da saúde, retardar o envelhecimento, procura de uma melhor estética corporal. Nos aspectos qualitativos; a sensação de utilidade e ganhos a nível da performance física (Brito, 1993; Costa, 1993; Dantas, 1993; Júnior, 1993; Souza, 1993; Hirvensalo et al., 1998).

Num estudo realizado na Finlândia por Hirvensalo et al. (1998), a saúde (bem como um passado ligado à actividade física) foram os motivos mais mencionados como motivadores para a prática desportiva, sendo a saúde um factor muito significativo no sistema de valores de uma pessoa idosa. Tem vindo também a ser provado que, uma ordem médica é uma medida eficaz para se iniciar um programa de actividade física nos idosos (Duncan & McAuley, 1998); no entanto, esta orientação, só por si, pode não ser suficiente para potenciar um envolvimento a longo termo na prática desportiva. Os indivíduos activos referem frequentemente para a prática motivos emocionais, tais como; a diversão, sentirem-se bem, sentirem-se mais novos. Motivos filiativos (companheirismo, camaradagem, sentimento de pertença a um grupo), e o ter um passado desportivo são também motivos muitas vezes citados como determinantes para a adesão à actividade física (Beltrão & Moraes, 1993; O'Brien, 1995).

De forma geral, e analisando todas estas concepções, poderíamos dizer que os motivos que levam à participação ou não do idoso na prática desportiva estão relacionados com a auto-representação que este possui do envelhecimento e dos hábitos desportivos que foi adquirindo ao longo da sua vida, o que nos leva a questionar se estas concepções são distintas segundo o género.

Uma parte significativa dos estudos no domínio das relações sociais de género supõe que a diferenciação de comportamentos e de traços de personalidade, resultam de expectativas socialmente incutidas nos indivíduos desde a infância, pelas quais as crianças são socializadas no sentido de desempenharem diferentes papéis, «masculino» e «feminino». A noção de género pode ser concebida em termos de papel, remetendo para estereótipos e dicotomias (feminilidade/masculinidade), ou ser concebido como

uma relação de poder, dominação (masculina) / submissão (feminina) (Bordieu, 1999; Gomes, 2001).

A confirmar este pressuposto, Ferrando et al. (1998) afirma que no seio de cada sociedade se vão configurando estereótipos associados ao género e à idade que servem como referência para a atribuição de um determinado status associado à expectativa do cumprimento de um papel. Especifica ainda que, os estereótipos acabam por configurar uma etiqueta social, indicando o que um indivíduo é para os outros em função da sua pertença a esse mesmo grupo. Estas séries de crenças e valores, constituem-se então uma construção histórica e social de comportamentos percebidos como naturais, normais, intrínsecos a cada género. Assim por um lado encontramos valores tradicionais que visionam a cultura masculina como a do sexo forte, incute e valorize certos comportamentos nos rapazes, espera que aprendam a defender-se, a competir, a ganhar, a dominar, a liderar, a ser combativos e dinâmicos, a não mostrar os seus sentimentos, a preparar-se para ser cabeça de casal, para a vida pública e para a objectividade. Por outro lado, na cultura tradicional feminina, associado ao sexo fraco, espera que as raparigas sejam dóceis, passivas, submissas, sensíveis, dependentes, intuitivas, ordenadas, sendo natural que mostrem os seus afectos, a sua esfera fundamental de actuação é a do mundo privado e da subjectividade; são o bastião do círculo familiar e doméstico e destinadas à maternidade. As mulheres devem ainda ser atraentes, segundo modelos imaginados pelos homens, e incorporam esse modelo como seu (Bordieu, 1999; Gomes, 2001). O que acontece é que o ideário dominante tece uma representação social que é aceite e absorvida pelo indivíduo como sendo sua, tornando-se assim real, quando, de facto é virtual (Gomes, 2001). Como refere Pierre Bordieu;

Quando os dominados aplicam aos que os dominam esquemas que são o produto da dominação, ou noutros termos, quando os seus pensamentos e as suas percepções se estruturam em conformidade com as suas próprias estruturas da relação de dominação que lhe é imposta, os seus actos de conhecimento são, inevitavelmente, actos de reconhecimento, de submissão (Bordieu, 1999:12)

O caso das mulheres no desporto, não fugiu à regra, e em função disso, todo um conjunto de estereótipos foram criados levando muitas mulheres a considerar o mundo desportivo como um mundo que não pertencia ao seu (Mcpherson et al., 1989), apoiando-se nestes esquemas de percepção que as levam a formar uma representação muito negativa do seu próprio género (Bordieu, 1999).

Apesar das investigações científicas recusarem estas crenças, muitos homens e mulheres em geral, ligam-se a eles muito facilmente. O resultado, é que muitas mulheres, apesar dos recentes avanços, ainda encontram barreiras para o seu envolvimento desportivo. Brown (citado em Mcpherson et al., 1989) sustenta que as explicações para a não adesão das mulheres ao desporto são complexas e envolvem factores históricos, estereótipos ligados ao corpo e à sua própria imagem e auto-representações das próprias intervenientes, a falta de encorajamento para a prática desportiva pelos agentes socializadores (família, amigos, etc.).

Assim, e como temos vindo a demonstrar o modo como o idoso se percepção afecta o seu modo de viver, influenciando também a participação em actividades que não são classificadas como pertencentes à sua classe etária, como acontece com o desporto. No entanto, este facto só por si não explica o porquê de existirem auto-representações divergentes, levando-nos a questionar sobre o que determina então estas diferenças?

De um modo simplista poderíamos dizer que foram as mudanças sociais, pois permitiram suplantar muitas barreiras (estereótipos, preconceitos, mitos, tabus), que antes se haviam colocado aos idosos como já foi referido anteriormente. Assim, praticar um desporto deixou de ser encarado como algo de errado e de pecaminoso por este sector da população, e passou a ser encarado como normal, dependendo da auto-representação de cada um. No entanto, outro factor parece determinar o envolvimento desportivo dos idosos, neste caso, um passado ligado a hábitos desportivos, manifestando-se como um factor de maior incidência no sexo masculino.

3- Prática Desportiva na Terceira Idade

A prática desportiva constitui-se como um hábito cultural, o que significa dizer que ela só se efectiva se na sociedade existirem valores que a defendam, que lhe dêem importância, e se os indivíduos aderirem a esses mesmos valores (Marivoet, 2001a). No entanto, ora os valores de cultura física não têm sido constantes ao longo dos tempos, assim como a aquisição destes se encontra diferenciada segundo as particularidades dos indivíduos, nomeadamente, o sexo, a idade, a classe social, o nível de escolaridade, o estado civil, ou, até mesmo consoante residam no meio urbano ou rural (Ferrando et al, 1998; Marivoet, 2001a).

Quando nos questionamos sobre os hábitos desportivos na sociedade portuguesa, e mais particularmente na terceira idade, verificamos que existe uma grande discrepância entre os resultados obtidos no nosso país e os resultados de outras investigações levados a cabo em vários países da Europa (Ferrando et al, 1998, Marivoet, 1998, 2001a, 2002). Contudo, há que referir, que no caso da terceira idade, são poucos os estudos sobre a prática desportiva neste grupo de idades, verificando-se que muitas das investigações limitam a sua análise até os 65 anos, pelo que Marivoet (2001a) refere, que na investigação que realizou, para poder comparar os hábitos desportivos entre 1988 e 1998, necessitou de contemplar apenas a população entre os 15 e os 60 anos, dado que o estudo anterior contemplava apenas este grupo de idades. Mencionou ainda, que o alargamento do universo do estudo aos 74 anos, resultou de uma integração de Portugal no programa europeu COMPASS, dados os restantes países utilizarem este procedimento. Deste facto, verificou-se um decréscimo da participação desportiva global, já que a população dos 60 aos 74 anos em Portugal apresenta uma diminuta prática desportiva.

Neste estudo, levado a cabo pela autora, constatou-se que apenas 3% da população portuguesa na terceira idade pratica uma actividade físico-desportiva, apresentando-se a abrangência da prática desportiva inversamente proporcional à idade.

Segundo as estatísticas da participação desportiva, existe uma tendência para uma diferente adesão à prática desportiva, onde os jovens, os homens e os grupos sociais com níveis de escolaridade mais elevada, e os inseridos em grupos sociais com maiores recursos apresentam proporcionalmente maiores participações desportivas do que, respectivamente, as gerações mais velhas as mulheres, e os indivíduos inseridos nos grupos sociais menos escolarizados e com menos recursos (Marivoet, 2001b; 2003). Na visão da autora, o género parece constituir-se como uma das mais importantes variáveis sócio-estruturais dos níveis de participação desportivas, onde os homens apresentam uma percentagem superior de prática desportiva do que as mulheres (Ferrando, 1997; Ferrando et al, 1998; Marivoet, 2001b; 2003), sendo também os homens que apresentam uma maior percentagem para a prática no âmbito do desporto de competição federado, que é organizado (Marivoet, 2001b). Verificou-se ainda que as mulheres mais escolarizadas e inseridas nos grupos sociais com níveis de capital económico e cultural mais elevado, praticam proporcionalmente mais desporto do que as restantes. As discrepâncias acentuam-se ainda mais quando se trata do envolvimento nas organizações desportivas, tal como em outros sectores como ocupação de cargos

directivos e nos associados de clubes, onde a percentagem dos homens é bastante superior à das mulheres.

Quando analisamos as participações desportivas segundo o nível de escolaridade, verificamos que são os indivíduos com níveis superiores de habilitações literárias que proporcionalmente mais praticam desporto, quer no universo masculino como feminino. A par destes resultados, a participação desportiva segundo as classes sociais apresenta igualmente taxas superiores nos grupos com maiores recursos, independentemente da idade e do género (Ferrando, 1997; Marivoet, 2001a; 2003).

A prática desportiva segundo os diferentes grupos sócio-profissionais, encontra-se intimamente ligada com o nível de escolaridade. São igualmente os indivíduos integrados nos grupos sociais cujos desempenhos profissionais requerem maiores níveis de qualificação e responsabilidade que praticam mais desporto, isto é, os grupos sociais EQS e SEE, que apresentam os índices de participação mais elevados, enquanto que os grupos PI e TAGP apresentam proporcionalmente os valores mais baixos² (Marivoet, 2001a).

Num estudo elaborado por Marivoet (2003), a autora constatou que em termos médios, a prática desportiva em família é bastante diminuta, sendo os amigos mais escolhidos, assim, os praticantes masculinos praticam mais entre os amigos do que as praticantes femininas, verificando-se ainda que as mulheres praticam mais sozinhas, e em menor proporção praticam igualmente mais com a família do que os homens.

Estes resultados levam-nos a supor que no caso dos idosos o mesmo sucederá, podendo verificar-se que os resultados obtidos em outras investigações diferem segundo as variáveis sexo, grupo social e nível de escolaridade, bem como a prática da família e amigos.

² A metodologia adoptada neste estudo, para a determinação dos grupos sociais foi a mesma que foi realizada no estudo de Marivoet (2001:158). Contudo, as fórmulas para o cálculo destes grupos foram adaptadas consoante a estrutura do nosso questionário. Entende-se por EQS, empresários e quadros superiores; SEE, serviços de enquadramento e execução; PI, Profissionais da Indústria; TAGP, trabalhadores agrícolas e pescas.

4-Problemática e Hipóteses de Investigação

O envolvimento desportivo dos idosos, não pode ser olhado como um *oásis no meio do deserto*, onde a intervenção de um factor, mudou toda a sua existência. Para entendermos esta realidade temos de ver toda uma panóplia de aspectos que contribuíram para definir a realidade que temos actualmente.

As mudanças histórico e sócio culturais, em especial, o Movimento do Desportos para todos, a valorização da imagem, o culto do corpo, a diminuição do tempo de trabalho e aumento do tempo de lazer, a valorização do risco, da diversão, do prazer, o destruir de alguns mitos, tabus, preconceitos e estereótipos têm vindo a permitir alargar a prática desportiva a determinados grupos e faixas etárias que até então eram considerados como menos aptos. Tem-se vindo assim a assistir, a mudanças nas próprias mentalidades, que vêm contribuir para que o envolvimento dos idosos na prática desportiva ganhe cada vez mais uma nova dimensão.

O que pretendemos com esta investigação é compreender em que medida que o envolvimento desportivo dos idosos e idosas está relacionado com a auto **representação** que o idoso possui da sua actual fase de vida ciclo e como os **hábitos desportivos** adquiridos ao longo da sua vida exercem aí uma acção determinante.

Deste modo questionamo-nos se os idosos que praticam desporto tiveram alguma experiência ao longo da sua vida, em especial aqueles que praticaram na sua juventude e pertencente ao género masculino (**H₁**). Colocamos ainda uma hipótese a comprovar neste estudo, se os idosos que praticam desporto têm uma imagem de si com maior agilidade física e melhor condição física do que os que não praticam, assim como uma maior aceitação das suas prestações desportivas, independentemente do género (**H₂**). Por último, também pretendemos saber se os idosos que praticam têm habilitações literárias superiores, e também, se encontram estilos de vida desportivos no seu círculo de amigos e família, sobretudo no género feminino (**H₃**).

2- *Metodologia*

CAPÍTULO II

METODOLOGIA

2.1- Variáveis/ indicadores

Para a verificação das nossas hipóteses definiu-se em primeiro lugar, as variáveis que nos permitiriam testar a validade das mesmas. Para o efeito foi ainda necessário desagregar as variáveis, em indicadores afim de podermos elaborar o inquérito por questionário que serviu de base à nossa investigação.

Os estudos sobre a prática desportiva têm vindo a revelar que a prática desportiva se constitui como um hábito cultural, ou seja, uma vez adquirido sobretudo nas primeiras fases da vida, tem tendência a ser reproduzido ao longo desta, daí que no caso da nossa população, o estudo sobre o seu passado possa revelar alguns dos hábitos e costumes ligados ao desporto e à actividade física que eventualmente possam ter. Por essa razão, definimos que uma das variáveis dependentes seriam os hábitos desportivos que se encontram definidos em percurso desportivo e na prática actual.

Neste sentido, os indicadores que nos forneceram alguma informação acerca destas variáveis são actividade no passado, início da prática desportiva, incentivos para o início, interrupção da prática desportiva, idade da interrupção da prática desportiva, razões porque interrompeu, âmbitos da prática, participação, razões porque sempre praticou, modalidades praticadas, regularidade da prática, intensidade da prática, razões porque aderiu, importância da actividade e interesses desportivos que os idosos possuem.

Contudo, analisamos ainda como variável dependente, os hábitos desportivos da família e amigos, concretizados na prática desportiva, bem como, nos incentivos destes à população analisada.

Por último, a variável auto-representação foi analisada quanto à condição física, à inserção e à sociabilidade, ou seja, mais concretamente a auto-avaliação das capacidades condicionais, auto-avaliação da prestação na actividade, ocupação/actividades que realiza, autonomia familiar, auto-imagem, actividades de convívio e integração.

Ao nível das variáveis independentes definimos a prática de actividade física e desportiva regular, o género e o grupo social.

Relativamente ao grupo social, a metodologia adoptada, na diferenciação dos quatro grupos foi a utilizada por Marivoet (2001a)³.

Assim, é possível observar na tabela 2 como as variáveis e respectivos indicadores foram reagrupados, em primeiro nos «Hábitos Desportivos», em segundo nos «Hábitos Desportivos da Família e Rede de Sociabilidades», em terceiro nas «Auto-representações» e por último, o «Perfil Sociocultural».

Tabela 2- Agrupamento das variáveis e indicadores

Dimensões	Variáveis	Indicadores
Hábitos Desportivos	Percurso desportivo Prática actual	Actividade no passado Início da prática desportiva Incentivos para o início Interrupção da prática desportiva Idade da interrupção da prática desportiva Razões porque interrompeu Âmbitos da prática Participação Razões porque sempre praticou Modalidades praticadas Regularidade da prática Intensidade da prática Razões porque aderiu Importância da actividade Interesses desportivos
Hábitos Desportivos da Família e Rede de Sociabilidade	Prática desportiva	Participação Incentivo para a prática
Auto Representações	Condição física Inserção social Sociabilidades	Auto-avaliação das capacidades condicionais Auto-avaliação da prestação na actividade Ocupação/actividades Autonomia familiar Auto-imagem Actividades de convívio Integração
Perfil Sociocultural	Idade Género Habilitações literárias Grupo social	40-60 Anos 61-74 Anos >75 Anos Feminino/ masculino 4.ª Classe 6.ª Classe 9.ª Ano Secundário Universitário Condição perante o trabalho Profissão Situação na profissão

Fonte: ISAFDTI'04

³ Como referido anteriormente, para determinarmos o grupo social dos indivíduos inquiridos, adoptou-se a metodologia utilizada por Marivoet (2001:158), tendo –se adaptado à estrutura do nosso questionário, considerando-se a profissão, a situação nesta, a condição perante o trabalho que no nosso questionário correspondem às questões 30, 31 e 32. Para a tipologia das actividades profissionais, recorreu-se novamente à metodologia utilizada no estudo de Marivoet (2001). Assim, obtivemos 4 grupos sociais; empresários e quadros superiores (EQS), serviços de enquadramento e execução (SEE), profissionais da indústria (PI) e trabalhadores e agrícolas e pescas (TAGP).

2.2- Técnicas de recolha e tratamento da informação

2.2.1-Instrumento de medida

Para a realização deste estudo foi utilizado um inquérito com 33 perguntas divididas em 4 grupos que agregava toda a informação relativa às variáveis e indicadores, e que intitulamos de «Inquérito sobre a actividade física e desportiva na terceira idade». Na primeira parte do questionário fazem referência aos hábitos desportivos do inquirido, na segunda parte aos hábitos desportivos da família e amigos, a terceira parte recolhe a informação sobre a auto-representação do idoso, e por último, o perfil sociocultural do inquirido.

As respostas foram codificadas, sendo algumas de escolha múltipla (o inquirido selecciona as que correspondem à sua situação), enquanto que outras questões são de resposta única. Utilizou-se o inquérito por questionário, porque se trata de uma técnica quantitativa que nos permite retirar as devidas conclusões de uma forma objectivada dada a categorização prévia dos comportamentos, ainda que sendo interessante poder-se contemplar as reacções dos inquiridos às respostas, podendo este facto ser encarado como uma das limitações do nosso estudo. Dado a população em estudo apresentar dificuldades de interpretação e escrita sempre que necessário, isto é, quando os inquiridos não sabiam ler e escrever, tivemos de ser nós a realizar directamente e a assinalar as respostas no impresso.

Assim utilizámos este instrumento por nos permitir com rigor pensamos que nos permite com rigor e cientificidade compreender as nossas hipóteses de estudo no universo que seleccionamos encontrando-se um exemplar no Anexo 1.

2.2.2-Procedimentos

O primeiro passo realizado para a aplicação do instrumento utilizado foi definir e localizar indivíduos da população idosa que tivessem as condições que pretendíamos para integrarem a nossa amostra.

Desta forma, o nosso primeiro contacto foi com a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira que nos forneceu todas as informações relativas às entidades que participavam no programa «Movimento e Bem-estar», fornecendo-nos também alguns contactos.

De seguida, contactamos com as instituições participantes das freguesias de Santa Maria de Lamas, Paços de Brandão, Lourosa e Santa Maria da Feira solicitando-lhes se poderíamos aplicar o nosso questionário.

A aplicação do questionário seguiu determinadas normas, isto é, foi inicialmente referido o objectivo do nosso estudo e a instituição em que decorreu, bem como a sua confidencialidade e o modo como o instrumento deveria ser preenchido, para que as dificuldades que pudessem surgir na sua aplicação fossem reduzidas ao máximo, pois estávamos perante idosos que poderiam eventualmente possuir algumas dificuldades na escrita e na leitura.

2.2.3-Análise e tratamento dos dados

Os dados obtidos através da aplicação do Inquérito Sobre Actividade Física e Desportiva na Terceira Idade (ISAFDTI), foram tratados em computador com a ajuda de software específico para o efeito, o programa SPSS 12.0 for Windows versão Copyright © 2002 SPSS, Inc.

Foram elaborados quadros de apuramento, de forma a agrupar toda a informação relativa aos inquéritos, encontrando-se toda esta informação no Anexo 2. Posteriormente, estes quadros serviram de base à criação de tabelas e gráficos que nos permitiram retirar as informações necessárias e que serão apresentados no próximo capítulo.

No que diz respeito ao tratamento estatístico utilizamos a estatística descritiva, na qual apresentaremos o cálculo dos vários parâmetros estatísticos descritivos de modo a organizar e analisar os dados relativos à amostra, recorrendo às tabelas de frequências e respectivos valores percentuais para as variáveis em escala nominal.

2.3- Universo de análise

Para a realização deste estudo, utilizamos uma amostra da população do Concelho de Santa Maria da Feira, mais precisamente a população idosa desta zona.

Situada a sul do Rio Douro, fazendo fronteira com os concelhos de Arouca, Castelo de Paiva, Espinho, Gondomar, Oliveira de Azeméis, Ovar, S. João da Madeira e Vila Nova de Gaia, com uma população de 135964 em 2001 e ocupando uma área geográfica de 211 km² repartidos por 31 freguesias, Santa Maria da Feira tem o privilégio, pela vasta extensão que ocupa, de conjugar dentro dos seus limites territoriais uma grande diversidade de culturas, usos e costumes, que lhe conferem um estatuto peculiar relativamente à maioria dos Concelhos do Norte do país.

Neste concelho existem 15032 idosos com idades superiores a 65 anos dos quais 6286 são do sexo masculino e 8746 são do género feminino. Trata-se de um concelho activo, que tenta promover várias actividades para os seus utentes dos quais, um projecto que envolve a terceira idade e a actividade física designado «Movimento e Bem-estar». Este programa tem já três anos, e conta com a participação e colaboração de várias entidades (IPPSS'S, Juntas de freguesia, Associações Culturais e Recreativas, Hospital S. Sebastião, Centros de Saúde).

Este programa conta na actualidade com a participação de 26 freguesias, cobrindo assim cerca de 84% do Concelho abrangendo cerca de 700 pessoas, contudo como não era nosso objectivo, definir as características da população pertencente a este programa, mas sim compreender os impactos, as diferenças encontradas entre os idosos que participam e os outros que não aderem a estas actividades, optamos por retirar uma amostra de 200 indivíduos, dos quais se pretendiam que fossem idosos não praticantes e idosos praticantes pertencentes a este programa.

Como tínhamos objectivos precisos, definimos as características da nossa população, utilizando para isso, uma amostra estratificada simples, que não é representativa da população total que participa neste programa, podendo acrescentar-se que se trata de uma das limitações deste estudo.

A amostra utilizada para este estudo é constituída por 200 idosos, 100 são idosos que praticam actividade física e desportiva pertencentes às freguesias de Santa Maria de Lamas, Paços de Brandão, Lourosa e Santa Maria da Feira, e por 100 idosos não praticantes pertencentes às mesmas freguesias.

Para tentar determinar se existiam diferenças relativamente ao género, dividiu-se a amostra em 50 idosos do sexo masculino praticantes, e 50 idosos do sexo feminino, bem como, 50 idosos do sexo masculino não praticantes e 50 idosos do sexo feminino, tal como se pode ver na tabela 3.

Tabela 3- Características da Amostra

	Masculino	Feminino	Total
Praticantes	50	50	100
Não Praticantes	50	50	100
Total	100	100	200

Fonte: ISAFDTI'04

Verificou-se, que 68% dos idosos praticantes possuem idades compreendidas entre os 46 e os 60 anos, 39% situa-se entre os 61 e os 74 anos, e 58% possui mais de 75 anos. Já nos praticantes 32% tem idades compreendidas entre os 46 e os 60 anos, 61% situa-se entre os 61 e os 74 anos, e 42% possui mais de 75 anos, tal como é demonstrado na tabela 4.

Tabela 4- Idade dos Participantes

Idade	Praticantes (%)	Não Praticantes (%)
46-60 Anos	68	32
61-74 Anos	39	61
>75 Anos	58	42

Fonte: ISAFTH'04

Observamos assim que uma grande parte dos indivíduos idosos praticantes possui idades compreendidas entre os 46 e os 60 anos, enquanto que os idosos não praticantes, são na sua grande maioria, mais velhos, possuindo entre os 61 e os 74 anos.

3. Análise e Discussão dos Resultados

CAPÍTULO IV

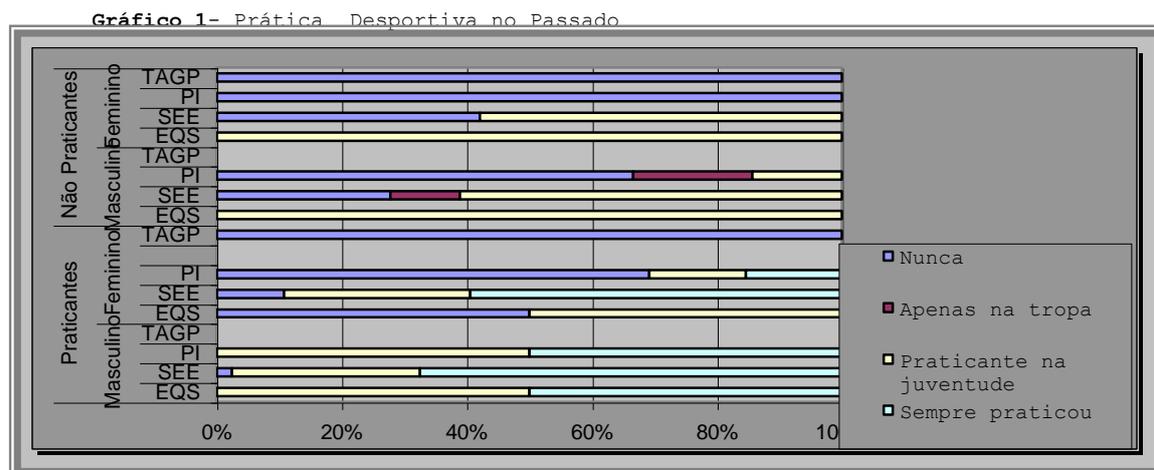
ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo procederemos à análise e discussão dos resultados apresentados, no sentido de os compreender melhor e de estabelecer associações com outros estudos analisados aquando da revisão da literatura. Assim este capítulo está organizado segundo três pontos: o passado desportivo, a auto-representação e os hábitos desportivos da família e amigos.

Dentro de cada um destes pontos serão apresentados os resultados sobre a informação dos indicadores que comprovam ou não as hipóteses, que foram levantadas nesta investigação.

1-Passado Desportivo

Tal como havia sido referido no levantamento das hipóteses, pretendíamos averiguar se os idosos que praticam desporto tiveram alguma experiência ao longo da sua vida, em especial aqueles que praticaram na sua juventude e pertencente ao género masculino. Com base nos resultados do inquérito aplicado, o passado desportivo parece ter alguma importância no que se refere à prática desportiva, pois verificamos que todos os praticantes de ambos os sexos e de todos os grupos sociais tiveram ao longo da sua vida, algum contacto com o mundo desportivo e com a actividade física, ao contrário do que sucedeu com os indivíduos não praticantes, onde 86,8%, nunca praticou desporto no seu passado (ver Anexo 2, Quadro1).



Fonte: ISAFDTI, 04⁴

⁴ Como referido no capítulo anterior o Inquérito sobre Actividade Física e Desportiva na Terceira Idade ISAFDTI, constitui a fonte de informação da presente investigação, encontrando-se no Anexo 1.

Da leitura do gráfico 1, podemos verificar que a maioria dos indivíduos que foi praticante na juventude ou que sempre praticou, pertence aos grupos sociais mais elevados, ou seja, pertencem aos grupos sociais EQS e SEE.

Observamos ainda que relativamente ao género, a população masculina é a que apresenta uma percentagem superior no que concerne a prática desportiva no passado, verificando-se que nos parâmetros «praticante na juventude» e no «sempre praticou», registou maior percentagem do que a população feminina, respectivamente com 18% e 38%, e 11% e 25% para o género feminino. Constatamos ainda que, o único parâmetro onde a população feminina regista uma percentagem superior à população masculina é no parâmetro «nunca praticou», onde 63% desta população nunca teve nenhum contacto com o mundo desportivo ao contrário da população masculina, onde apenas 34% nunca praticou.

Verificamos ainda que 11% da população masculina referiu ter tido algum contacto com a prática desportiva militarizada, ao contrário da população feminina, o que é compreensível, uma vez que na época em que estes indivíduos passaram a sua juventude, a recruta militar feminina estava interdita a esta população, daí que não se registre nenhuma referência.

Constatamos ainda que, relativamente à prática actual, são os indivíduos idosos praticantes que possuem uma percentagem superior ao nível da prática desportiva no passado, onde 61% sempre praticou, 23% foi praticante na juventude, e apenas 18% nunca praticou, com excepção desta fase da vida. Ao nível dos idosos não praticantes 8% foi praticante na juventude, mas depois desistiu e não retomou, 16% foi praticante na tropa e 81% nunca praticou. Desta forma, constatamos que são os idosos praticantes que apresentam uma percentagem superior ao nível da prática desportiva no passado, sendo que a maioria dos idosos sempre praticou. Verifica-se ainda que estes indivíduos são maioritariamente do género masculino e dos grupos sociais mais elevados, ou seja, pertencentes aos grupos sociais EQS e SEE. Podemos ainda verificar que relativamente ao género, este indicador ganha uma maior relevância no caso das mulheres, onde se constatou que 25% das mulheres manteve uma prática desportiva contínua ao longo da sua vida, especialmente as dos grupos sociais mais elevados (pertencentes ao grupo social EQS e SEE).

Ainda relativamente a este parâmetro verificamos que existe um número elevado de praticantes de ambos os sexos, que praticou na juventude mas que por algum motivo desistiu e só posteriormente, nesta fase da vida, recomeçou. Este facto aplica-se uma

vez mais aos indivíduos pertencentes aos grupos sociais mais elevados, o que comprova a existência de tempo de hábitos desportivos na juventude nestes indivíduos.

Quanto aos idosos não praticantes, verificamos que a maioria destes nunca praticou, bem como, observando ainda que estes indivíduos pertencem aos grupos sociais mais baixos, PI e TAGP, sendo que existe um número de indivíduos do sexo feminino que se encontram nesta mesma situação, ou seja que nunca praticaram e são pertencentes aos grupos sociais mais baixos. Relativamente ao passado dos indivíduos verificamos que os idosos que praticam actualmente, tiveram no seu passado algum contacto com o mundo desportivo, particularmente os indivíduos pertencentes aos grupos sociais mais elevados, do género masculino. Constatou-se ainda que os idosos não praticantes na actualidade, nunca praticaram no seu passado e são maioritariamente dos grupos sociais mais baixos e do género feminino.

Estes resultados indicam que a prática desportiva no passado é um factor importante para a prática desportiva nesta fase da vida, uma vez que se verificou que todos os praticantes já tiveram algum contacto anterior com o mundo desportivo, particularmente nas primeiras fases da vida (infância, adolescência e início da vida adulta), que são fases onde existe uma intensa vivência de experiências, de trocas de hábitos, de aquisição de valores e normas. Daí que, como vários estudos têm vindo a concluir, uma vez adquiridos valores e hábitos de prática desportiva na juventude seja mais provável que os indivíduos os desenvolvam ao longo das suas vidas.

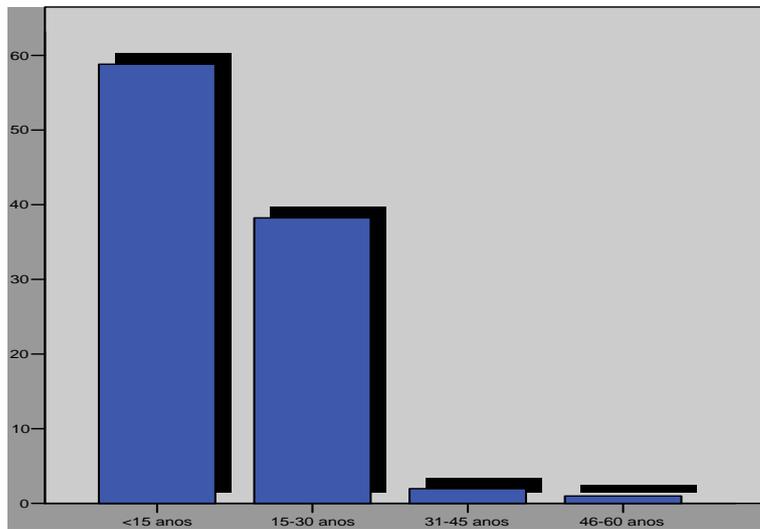
No caso dos idosos praticantes verificamos que 61% sempre praticou, e 23% praticou na juventude, comprovando os argumentos anteriormente referidos. Isto demonstra ainda que os indivíduos que sempre praticaram, são os que nesta fase da vida continuam a praticar, primeiro porque adquiriam os valores e hábitos deste mundo e em segundo lugar, porque não estão veiculados a qualquer estereótipo ligado à idade ou ao género.

Relativamente ao início da prática desportiva no passado, como se pode observar no gráfico 2, constatamos que 58% dos indivíduos começou com uma idade inferior aos 15 anos, seguindo-se 38% que começou entre os 15 e os 30 anos, 3% que começou entre os 31 e 45 anos, e 1% que iniciou entre os 46 e os 60 anos.

Verificamos que os indivíduos dos grupos sociais mais elevados (EQS e SEE) iniciaram a sua prática com idades inferiores aos 15 anos e entre os 15 e 30 anos, contudo não se verificam grandes diferenças nesta variável, uma vez que os indivíduos

de todos os grupos sociais iniciaram a sua prática por volta destas idades (ver Anexo2, Quadro 2)

Gráfico 2- Início da Prática Desportiva no Passado



Fonte: ISAFDTI'04

Contudo, quando analisamos a variável género observamos que existe uma percentagem superior de indivíduos do sexo feminino que iniciaram a sua prática com idade inferior aos 15 anos, com 72% seguido de 22% que iniciou entre os 15 e os 30 anos, 3% entre os 31 e 45 anos e 3% entre os 46 e os 60 anos. Já no caso dos participantes masculinos 52% referiu ter iniciado com idade inferior aos 15 anos, 47% entre os 15 e os 30 anos e 1% entre os 31 e os 45 anos.

Quando analisamos relativamente à prática actual verificamos que os idosos praticantes na actualidade, iniciaram a sua prática com idade inferior aos 15 anos e entre os 15 e os 30 anos, com respectivamente, 65% e 31%. Verificamos que a maioria dos idosos não praticantes, também iniciou a sua prática nestes períodos, mas a grande percentagem pertence ao período que vai dos 15 aos 30 anos com 66% dos não praticantes.

Assim, verificamos que os idosos praticantes, iniciaram a sua prática antes dos 15 anos, isto é, durante a infância e a adolescência, durante os períodos onde ocorre uma forte aquisição de valores, de normas e de hábitos, não se verificando diferenças relativamente ao grupo social. Verificamos ainda que a maioria destes indivíduos começou com idade inferior a 15 anos ou entre os 15 e os 30 anos, particularmente as praticantes do género feminino onde 72% começou com menos de 15 anos e 47% começou entre os 15 e os 30 anos.

No nosso caso, temos de atender ainda, à época em que os nossos inquiridos se moveram, pois foi uma época de escassos recursos, onde nem todos os indivíduos podiam realizar aquilo que queriam, mas antes, tinham de trabalhar para poder ajudar no sustento da família, particularmente as famílias com menos recursos, daí que tanto a escola, como o desporto e outras instituições fossem regalias dos grupos sociais com maiores recursos. Facto este, que explica a elevada percentagem dos idosos não praticantes que nunca praticaram desporto e que são maioritariamente dos grupos sociais mais baixos demonstrando este mesmo indicador.

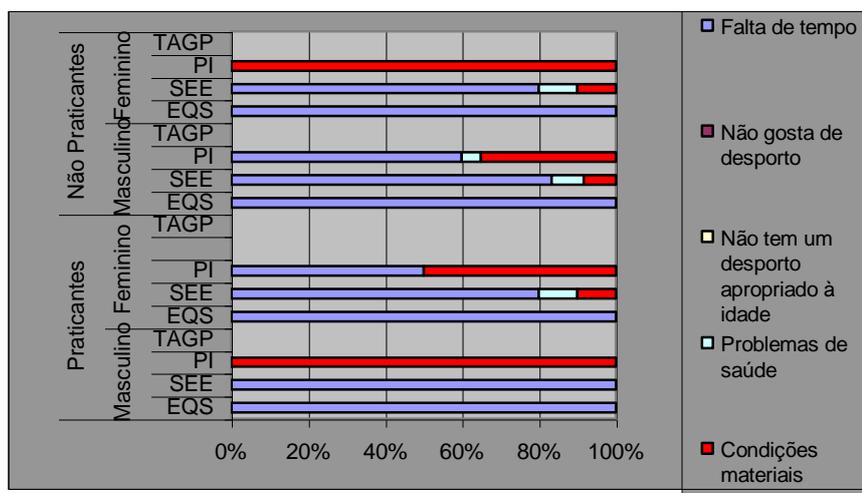
Observou-se ainda que o período onde existiu uma taxa de abandono superior foi a faixa dos 31 aos 45 anos, onde 23% dos indivíduos respondeu que havia desistido, isto é, desistiram durante a fase adulta, verificamos ainda que a taxa de abandono nas mulheres é superior entre os 31-45 anos e os 15-30 anos, com respectivamente 68% e 22%. Constatamos ainda que existe uma taxa de abandono superior nas mulheres do que nos homens, entre os 31 e os 45 anos (ver Anexo 2, Quadro3).

Quanto à prática actual, verificamos que a maioria dos praticantes desistiu entre o período dos 31-45 anos enquanto que a taxa de abandono entre os idosos não praticantes se divide em dois períodos proporcionalmente, entre os 15 e os 30 anos e os 31 e 45 anos, ambos com 44%.

No que se refere ao abandono da prática desportiva verificamos que os idosos praticantes na actualidade, desistiram maioritariamente entre os 31 e os 45 anos e só posteriormente retomaram nesta fase da vida, sendo que a taxa de abandono é superior nas mulheres, curiosamente neste mesmo período, ou seja, entre os 31 e os 45 anos. No caso dos idosos não praticantes, estes possuem uma taxa de abandono idêntica em dois períodos, isto é, com idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos e entre os 31 e os 45 anos, ambos com 44%. Na nossa perspectiva estes resultados devem-se à entrada da vida adulta e de um incremento ao nível das responsabilidades e dos encargos familiares que levou a maioria destes indivíduos a abandonarem todas as actividades em favor de outras, como o trabalho. No caso feminino, este factor agrava-se, pois nesta cultura, «não era muito apropriado uma mulher casada e com filhos exercer estas actividades», para além de que o tempo que tinham disponível era bastante reduzido, uma vez que nesta época, as famílias eram muito numerosas, tendo a mulher de cuidar deles, bem como, de realizar ainda a lida da casa e ainda se possível, ganhar um dinheiro extra no trabalho do campo, para poder ajudar ao sustento da família.

Entre os motivos mais apontados, para a desistência da prática desportiva, aparece a falta de tempo como a principal razão, seguida da falta de condições materiais e por último os problemas de saúde, como se pode observar no gráfico 3. Verificamos que nos grupos sociais mais elevados, a principal razão apontada é a falta de tempo, enquanto que nos grupos sociais o motivo com maior percentagem a par com a falta de tempo é a falta de condições materiais para a prática desportiva (ver Anexo 2, Quadro 4). Constatamos ainda que não existem diferenças relativamente ao género.

Gráfico 3- Motivos para o Abandono da Prática Desportiva no Passado



Fonte: ISAFDTI'04

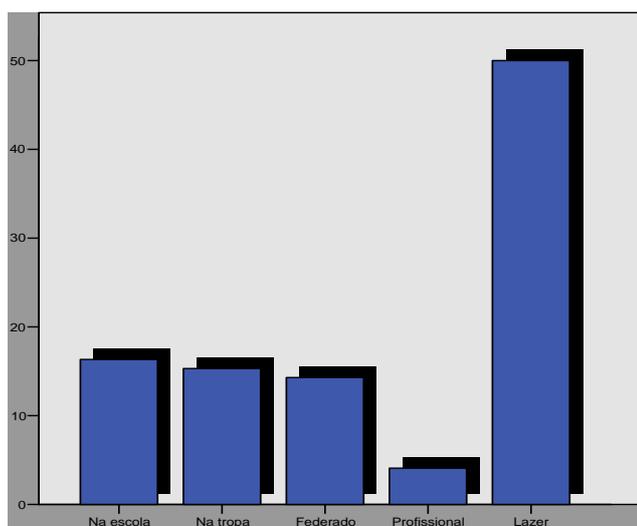
Entre as razões mais apontadas por estes indivíduos para nunca terem praticado desporto, a falta de tempo profissional e familiar foi o motivo mais referido sustentando que este grupo tinha demasiadas ocupações como o trabalho e a família que os impediram de praticar desporto. Este resultado vai de encontro às conclusões de Marivoet (2001b) onde também se observou o mesmo resultado. No caso feminino foi ainda referido, o não gostar de desporto que na nossa interpretação está ligada à falta de valores, de interesses, de hábitos ligados ao desporto a que foram sujeitas ao longo da sua vida.

A acrescentar a tudo isto, como o mundo do desporto era visto como um universo unicamente masculino, a participação feminina não era muito aceite entre a sociedade de então, daí que estas nunca tenham demonstrado muito interesse em participar nele, pois como membros pertencentes à sociedade de então, foram interiorizando os estereótipos e preconceitos que as impedia de praticar desporto e actividade física, moldando a sua auto-representação e afastando-as deste mundo,

inclusive nesta fase da vida, onde ela própria está ainda ladeada por outros estereótipos e preconceitos estes ligadas a esta fase da vida. Por estas razões é que, a grande percentagem dos idosos não praticantes seja dos grupos sociais mais baixos e do género feminino.

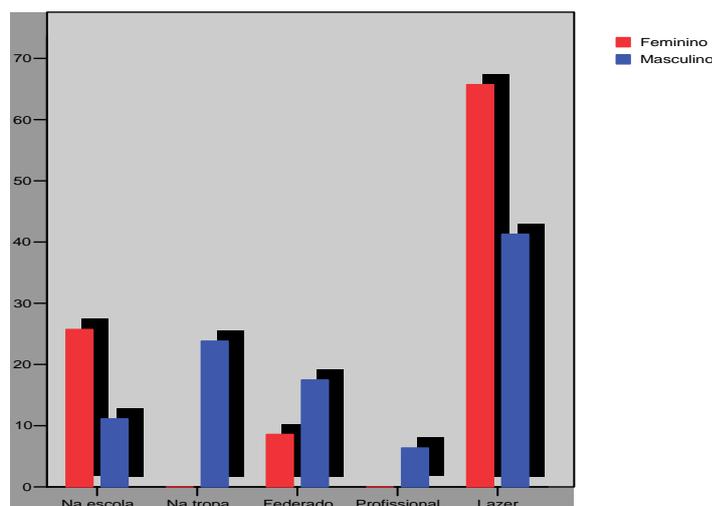
Da leitura do gráfico 4 verificamos que, no que concerne ao âmbito da prática desportiva, tanto os idosos praticantes como os idosos não praticantes, exerceram a sua prática maioritariamente no âmbito do lazer, contendo este, uma percentagem superior (49%), seguindo-se a prática na escola (17%), na tropa (16%), federado (15%) e por último profissional (6%). Relativamente ao género, verificamos que os homens apresentam uma participação superior em quase todos os âmbitos com excepção, da prática desportiva na escola e no lazer onde as mulheres têm uma percentagem superior à dos homens, respectivamente, 15% e 66% verificando-se que no caso da prática desportiva na tropa, este era mundo unicamente masculino, pois não existe qualquer referência feminina, como demonstrado no gráfico 5.

Gráfico 4- Âmbito da Prática Desportiva



Fonte: ISAFDTI'04

Gráfico 5- Âmbito da Prática Desportiva Segundo o Género



Fonte: ISAFDTI'04

Contudo, constatamos ainda que, ao nível dos idosos praticantes, dos grupos sociais mais elevados, existe uma percentagem considerável, cerca de 27% que exerceu a sua prática num nível mais regularizado e institucional, isto é, que praticaram um desporto no âmbito federado, sendo que existe uma percentagem superior de indivíduos do género masculino (19%) (ver Anexo 2, Quadro5). Estes resultados vão ao encontro das conclusões do estudo de Marivoet (2001b), onde se concluiu que a discrepância entre os universos masculino e feminino se torna abismal neste âmbito, pois existe uma

maior percentagem de indivíduos do sexo masculino e uma reduzida participação do sexo feminino.

No caso dos idosos do sexo masculino há referência ainda à prática desportiva militarizada como sendo um âmbito da prática que exerceram. Temos de considerar que na época em que estes indivíduos vivenciaram a adolescência e início da fase adulta, a oferta desportiva era um pouco limitada estando confinada a poucos âmbitos, sendo que este era um âmbito interdito à prática desportiva feminina, até porque naquela época era proibido a participação feminina nesta área. Isto agrava-se mais com a situação económica dos indivíduos, daí que no caso dos indivíduos dos grupos sociais mais baixos, a única ocasião que lhes permitiu praticar desporto foi aquando da recruta militar.

No que se refere ao âmbito da prática verificamos que nesta amostra a maioria dos idosos exerceu a sua prática no âmbito do lazer, não se constatando diferenças quanto ao elemento mais mencionado, no entanto, no caso dos idosos pertencentes aos grupos sociais mais elevados, verificou-se que um número considerável havia praticado desporto no âmbito federado, o que para nós não é uma grande surpresa uma vez, que estes grupos possuíam maiores recursos não possuindo muitas dificuldades para sustentar a sua família, para além de que as suas obrigações por norma, lhes permitiam ter mais tempo para exercerem outras actividades que não o trabalho.

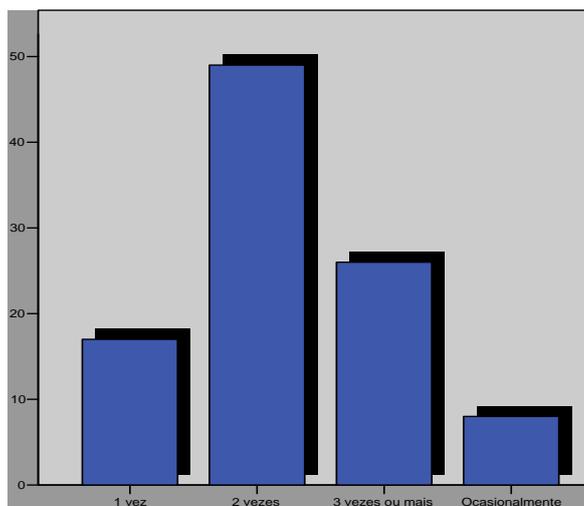
Relativamente ao género verificamos ainda algumas diferenças, porque os indivíduos do género masculino, têm maior percentagem em todos os âmbitos, com excepção dos âmbitos da escola e do lazer, onde os indivíduos do sexo feminino apresentaram maiores percentagens. Isto leva-nos a crer uma vez mais que a prática feminina estava confinada a âmbitos bem definidos socialmente enquanto que aos homens não havia qualquer tipo de restrição, daí que haja uma percentagem mais equilibrada em todos os âmbitos, o que não se verificou no caso feminino, onde a grande percentagem das respostas das inquiridas se aglomerou nestes dois âmbitos (lazer e escola).

Entre as razões apontadas pelos idosos para nunca terem praticado desporto no seu passado, no caso dos idosos praticantes na actualidade, foram o não gostar de desporto, a falta de tempo e os problemas de saúde os factores mais referenciados (ver Anexo 2, Quadro 6).

No caso dos idosos não praticantes, estes resultados são um pouco diferentes onde a falta de tempo aparece como a razão principal, para o facto de não terem praticado, seguido do não gostar de desporto e dos problemas de saúde.

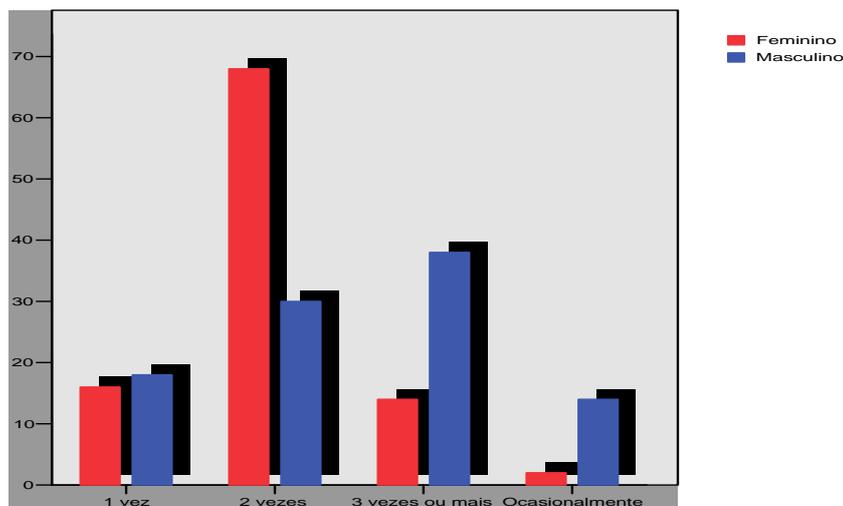
Relativamente a este factor, verificamos que existem diferenças relativas ao género, pois no caso das idosas praticantes e não praticantes, a principal razão para nunca terem praticado desporto, foi o não gostarem de desporto, particularmente, nos grupos sociais mais baixos.

Gráfico 6- Frequência da Prática



Fonte: ISAFDTI'04

Gráfico 7- Frequência da Prática segundo o Género



Fonte: ISAFDTI'04

Quanto à frequência da prática de actividade física e desportiva pelos idosos praticantes, constatamos que 49% pratica cerca de duas vezes por semana, tendo sido este o indicador que mais referência teve, seguido da prática três vezes ou mais por semana 36%, 27% pratica uma vez por semana e por último, 9% pratica ocasionalmente (ver gráfico 6).

Esta mesma distribuição mantém-se para ambos os géneros e para todos os grupos sociais, contudo como se pode observar no gráfico 7, o número de idosas que pratica duas vezes por semana é bastante superior aos dos homens (67% para as mulheres, contra 30% dos homens), verifica-se ainda que a percentagens dos idosos masculinos é superior na prática desportiva igual ou superior a três vezes por semana 39% contra 25% das idosas, e também na prática ocasional, onde os homens têm 25% e as mulheres 2%.

Quanto à frequência da prática entre os idosos praticantes verificamos que 49% dos idosos refere que pratica duas vezes por semana, mantendo-se este elemento como o

que revelou maior percentagem em ambos os géneros. No entanto, a percentagem de mulheres que têm esta frequência é superior aos homens, enquanto que a dos homens é superior na prática desportiva de 3 vezes ou mais por semana.

Entre os motivos mais referidos pelos idosos que os levou a praticar desporto, são por ordem decrescente, o «Fazer sentir-se bem» 53%, «Melhorar o aspecto Físico» 37%, «O Convívio» 35%, «Fazer sentir-se mais novo» 25%, «Problemas de saúde» 24% e por último «Ocupação do tempo livre», com 22%, independentemente do género e do grupo social, como demonstrado na tabela 5.

Tabela 5- Motivos que o levaram a praticar

	Praticantes							
	Masculino (%)				Feminino (%)			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Problemas de saúde	-	10,8	-	-	50	13,2	20	-
Ocupação do tempo Livre	15,4	13,3	-	-	-	10,5	10	-
Convívio	15,4	16,9	33,3	-	-	18,4	20	-
Melhorar o aspecto físico	15,4	20,5	-	-	-	19,7	15	-
Fazer sentir-se mais novo	15,4	12,1	33,3	-	50	11,8	10	-
Fazer sentir-se bem	38,5	26,5	33,3	-	-	26,3	25	-
Total	N=13	N=83	N=3		N=2	N=76	N=20	

Fonte: ISAFDTI'04

Segundo estes, o motivo que os levou a praticar foi em primeiro lugar o «Fazer sentir-se bem», seguido do «Fazer sentir-se mais novo», o «Convívio» e o «Melhorar o aspecto físico» (ver Anexo 2, Quadro 8). Vê-se que entre os nossos inquiridos manifesta-se uma grande importância com o aspecto físico, com o corpo, fruto dos valores da nossa sociedade actual e que os nossos inquiridos manifestaram a interiorização desses mesmos valores, como diria Marzano-Parisoli, (2002) o corpo é capaz de comunicar os valores da sociedade em que se insere, homogeneizando os gostos, as preferências e os comportamentos dos indivíduos.

Relativamente ao grau de afectividade que os idosos praticantes possuem para com o desporto 43% referiu que, gosta muito, seguido de 37%, que mencionou gostar bastante, 19% razoavelmente, 2% pouco e 0% para não gosta nada de desporto.

Verificou-se que não existe uma diferença relativamente ao género, contudo, constatamos que à medida que o grupo social vai decrescendo existe uma maior referência ao facto de gostar razoavelmente de desporto. (ver anexo 2, Quadro 9).

Verificamos que 43% dos idosos praticantes revelou gostar muito de desporto, independentemente do grupo social e do género, no entanto, constatamos ainda que, à medida que o grupo social dos indivíduos vai decrescendo a percentagem de indivíduos que responde razoavelmente vai aumentando, parece assim existir uma relação de proporcionalidade inversa entre os indivíduos dos grupos sociais mais elevados e o gostar muito e os indivíduos dos grupos sociais mais baixos e gostar razoavelmente. Isto leva-nos a crer, que os indivíduos dos grupos sociais mais elevados têm uma maior afinidade com o desporto do que os indivíduos dos grupos sociais mais baixos, o que na nossa perspectiva, poderá estar relacionada com uma maior convivência no passado destes indivíduos com o desporto, ao contrário dos indivíduos de grupos sociais com menores recursos.

Quando interrogados, se têm algum interesse ligado ao mundo desportivo, 76% dos idosos, referiu que não, sendo que 24% mencionou que tinha algum interesse desportivo. Verificamos que existe uma percentagem maior de idosos praticantes 39%, que referiu possuir algum interesse no desporto, enquanto que 86% dos idosos não praticantes referiu não possuir qualquer interesse no desporto (ver anexo 2, Quadro 11).

Este indicador revela-nos ainda que no género feminino, 79% considera que não possui nenhum interesse desportivo, (sendo que 21% das idosas demonstra um interesse desportivo), particularmente as idosas dos grupos sociais mais baixos.

Relativamente aos idosos que possuem algum interesse no mundo do desporto, 83% é sócio de um club, seguido de 10% que foi ou é dirigente de um club, seguidos de 7% que na sua vida pertenceu ou pertence na actualidade a uma federação. Constatamos ainda que estes indivíduos são pertencentes a grupos sociais mais elevados, nomeadamente os grupos sociais EQS e SEE (ver anexo 2, Quadro 12).

Já no que diz respeito aos interesses por este mundo, 76% referiu que não possui qualquer interesse desportivo enquanto que 39% dos idosos praticantes referiu possuir algum interesse desportivo, sendo que destes 83% é sócio de um club, daí o seu interesse pela prática desportiva.

No caso feminino verificou-se que 79% das inquiridas não possui qualquer interesse no mundo desportivo, independentemente dos grupos sociais (ver Anexo 2, Quadro 13).

Quanto há assistência de espectáculos desportivos, verificamos que 81% dos praticantes assiste frequentemente a espectáculos desportivos, especialmente os indivíduos praticantes masculinos (70%), pertencentes aos grupos sociais mais

elevados. Há ainda que referir que existe uma percentagem elevada de idosas praticantes, 43%, que assiste frequentemente a espectáculos desportivos particularmente as idosas dos grupos sociais mais elevados.

No caso dos idosos não praticantes existem 30% que não assiste a espectáculos desportivos verificando-se que este facto, se constata nos indivíduos femininos dos grupos sociais mais baixos.

Quanto aos idosos não praticantes do género masculino, independentemente do grupo social, constatamos que existe um número considerável de idosos que assiste a espectáculos desportivos.

Relativamente à assistência de espectáculos desportivos, verificamos que 81% dos idosos praticantes assiste com frequência, sendo que 43% destas inquiridas pertence aos grupos sociais mais elevados. Por outro lado, verifica-se que 30% dos indivíduos não praticantes não assiste a espectáculos desportivos, sendo estas maioritariamente do género feminino e dos grupos sociais mais baixos. Assim e tal como referido por Marivoet (2001b) a participação das mulheres na vida associativa, quer enquanto simples associadas, quer enquanto dirigentes, é bastante diminuta, constituindo mais um importante factor a considerar na fraca presença feminina no universo desportivo, particularmente nesta fase da vida.

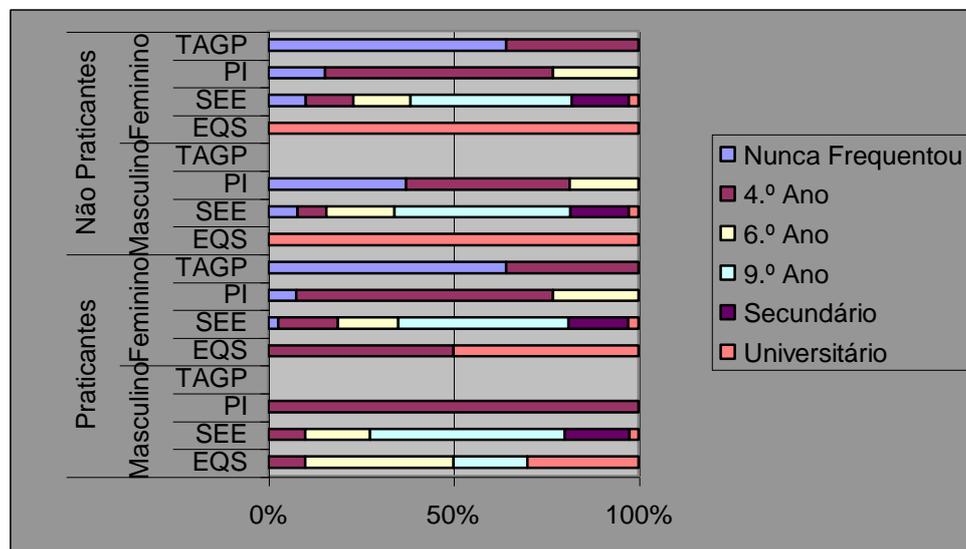
Estes resultados comprovam ainda que, os idosos praticantes possuem desde cedo, ou melhor, desde a infância e adolescência toda uma série de aquisição de valores, normas, hábitos e costumes que orientam todas as suas condutas, e que no caso feminino, para estas se envolverem na prática desportiva, têm mesmo de ter adquirido desde cedo os hábitos e valores da prática desportiva para que quando estiverem certas fases da vida, consigam vencer certos e determinados preconceitos e estereótipos associados quer à idade, quer ao género. A aquisição destes valores pode significar que os indivíduos praticantes possuam valores mais elevados ao nível da frequência, do interesse, da prática, da assistência a espectáculos desportivos e da afectividade desportiva do que em indivíduos não praticantes, que se verificou no nosso estudo, podendo estes dados confirmar que se verificou a hipótese um.

2-Hábitos Desportivos dos Familiares e Amigos

A terceira hipótese levantada neste estudo, pretendia averiguar se idosos que praticam têm habilitações literárias superiores e se no seu círculo de amigos e família

têm alguém que pratica sobretudo no género feminino, isto é, o que pretendíamos era determinar se a prática desportiva dos familiares e amigos dos idosos influencia as suas experiências desportivas.

Gráfico 8- Habilitações literárias



Fonte: ISAFDTI'04

O nível de escolaridade, é um bom indicador dos hábitos desportivos, já que, esta instituição pode ser um bom veículo para a aquisição de hábitos desportivos nas primeiras fases da vida, sendo que a duração da permanência na escola contribui para o fomento dos hábitos desportivos ao longo da vida dos indivíduos. Desta forma, observando o gráfico 8, constatamos que os idosos praticantes possuem habilitações literárias superiores comparativamente com os idosos não praticantes, especialmente, os idosos pertencentes a grupos sociais com maiores recursos (EQS e SEE). Verificamos ainda que, relativamente ao género, os homens possuem na sua maioria habilitações literárias superiores às mulheres, onde estas nos grupos sociais mais baixos, possuem uma grande percentagem de idosas que nunca frequentou a escola (TAGP e PI, com respectivamente 64% e 16%, no caso das idosas não praticantes). Assim, destes resultados concluímos que são os idosos praticantes, pertencentes ao sexo masculino e aos grupos sociais mais elevados que possuem habilitações superiores. Por outro lado, são as idosas não praticantes, pertencentes aos grupos sociais mais baixos que possuem uma escolaridade mais reduzida.

No que diz respeito à prática desportiva da família e amigos, verificamos que nos idosos praticantes possuem no seu círculo de amigos e familiares alguém que pratica regularmente actividade física, isto é, no caso das esposas/maridos 36% pratica regularmente e 38% nunca praticou, constatando-se que existe uma grande percentagem

de esposas/maridos que nunca praticou (ver Anexo 2, Quadro 14). No caso dos idosos não praticantes, apenas 5% das esposas/maridos praticam regularmente enquanto que 71% nunca praticou.

Quanto aos filhos, verifica-se ao nível dos idosos praticantes, que 64% pratica regularmente, seguido de 25% que pratica raramente e 13% que nunca praticou. Verificamos ainda que entre os filhos dos idosos não praticantes, 48% pratica regularmente, 18% pratica raramente e 34% nunca praticou, isto independentemente do género e do grupo social. Desta forma, concluiu-se que os filhos dos idosos praticantes possuem uma percentagem superior para a prática regular do que os idosos não praticantes, assim como os filhos dos idosos não praticantes têm uma percentagem superior no parâmetro nunca praticou. Assim os filhos dos idosos praticantes têm um vínculo maior à prática desportiva do que os filhos dos idosos não praticantes.

Relativamente aos amigos, verificamos que no caso dos idosos praticantes 65% dos amigos pratica regularmente, seguido de 28% que pratica raramente e de 8% que nunca praticou. No caso dos idosos não praticantes, 45% dos amigos pratica raramente, seguido de 39% que nunca praticou e de 17% que pratica regularmente.

Analisando o género, verificamos que existe uma percentagem superior de idosos praticantes do género masculino que possui familiares e amigos que praticam regularmente, particularmente dos idosos praticantes pertencentes aos grupos sociais mais elevados (EQS e SEE) comparativamente com as idosas praticantes femininas (ver Anexo2, Quadro 15).

Relativamente à prática desportiva dos familiares e amigos dos indivíduos inquiridos, verificamos que relativamente aos idosos praticantes a maioria dos indivíduos possui efectivamente entre os seus familiares e amigos alguém que pratica regularmente, ou seja, verificamos que no caso dos amigos 65% pratica regularmente, 64% dos filhos pratica igualmente regularmente e nos cônjuges 36% pratica regularmente. Já no caso dos idosos não praticantes, 71% dos cônjuges nunca praticou, 48% dos filhos pratica regularmente enquanto 34% nunca praticou, 45% dos amigos raramente pratica e 39% nunca praticou, o que nos leva a concluir que, no caso dos idosos não praticantes, existe uma maior percentagem de amigos e familiares que nunca praticaram comparativamente com os idosos praticantes. Contudo, no caso dos idosos não praticantes, mais especificamente nos resultados dos filhos, constatou-se que existe uma grande percentagem que pratica regularmente, o que não se verificou em outras investigações (Marivoet, 2001b).

No que se refere, aos incentivos para a prática desportiva, como se pode observar no quadro 15 (ver Anexo 2), os amigos e os filhos são os principais agentes que procuram que os idosos se envolvam com a prática desportiva, especialmente dos idosos praticantes dos grupos sociais mais elevados (EQS e SEE). Contudo observamos que no caso dos idosos não praticantes dos grupos sociais mais baixos (PI), tanto os filhos como os amigos, foram referenciados como os agentes que mais incentiva para a prática desportiva. Relativamente ao género feminino, constatamos que os agentes que mais incentivam a prática desportiva das idosas são os filhos e amigos, independentemente do género.

Tanto no caso dos idosos praticantes como no caso dos idosos não praticantes os amigos e filhos foram referenciados como os agentes que mais incentivam à prática desportiva, independentemente do género. Assim não se verificaram diferenças relativamente ao género, por essa razão, a hipótese de que os idosos praticantes possuíssem alguém entre o seu círculo de familiares e amigos que pratica regularmente, comprovou-se, não se verificando contudo, que se manifesta particularmente no caso feminino.

3-Auto-Representação

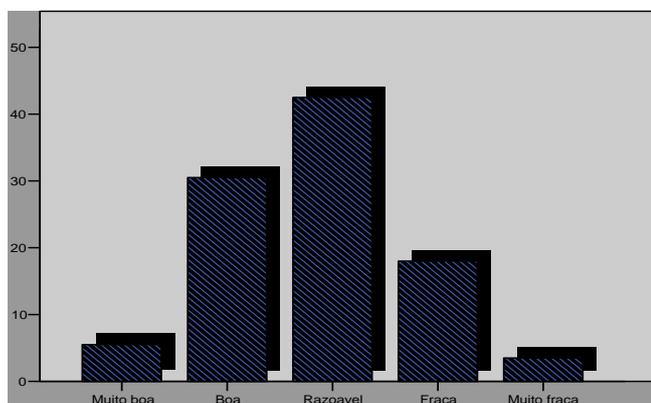
Ao nível das representações que cada idoso possui de si, pretendíamos averiguar se idosos que praticam têm uma imagem de si com maior agilidade e condição física do que os que não praticam, assim como uma maior aceitação das suas prestações desportivas, independentemente do género, verificando que 42% dos idosos considera que possui uma condição física razoável, 30% acha que possui uma boa condição física, 20% considera que a sua condição física é fraca, 5% pensa que a sua condição física é muito boa e 2% que é muito fraca (ver gráfico 9).

Observando o gráfico 10, constatamos que a maioria dos idosos não praticantes referiu possuir uma condição física pior do que os idosos praticantes, que tendem a manifestar uma opinião mais favorável relativamente à sua condição física.

Verificamos que apenas os idosos praticantes referem possuir uma condição física muito boa (10%), constatando-se ainda, que possuem uma percentagem superior no parâmetro que considera a condição física boa (56%), enquanto que dos idosos não praticantes apenas 5% referiu este ponto. Da leitura do gráfico 9 observamos ainda que, os não praticantes têm uma percentagem superior nos parâmetros que considera a

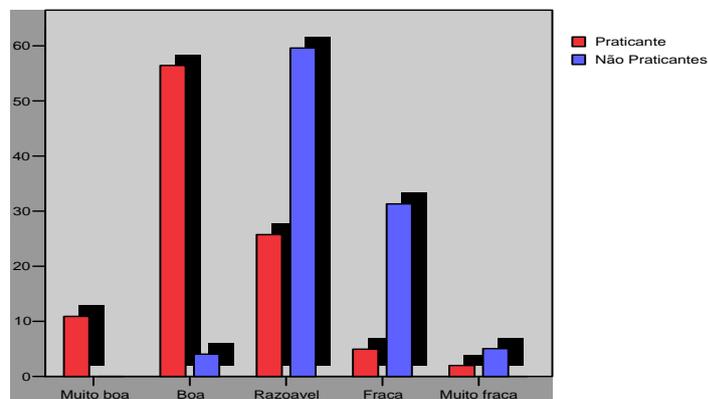
condição física razoável, fraca e muito fraca, com respectivamente, 57%, 33% e 5% (ver Anexo 2, Quadro 17).

Gráfico 9- Avaliação da Condição Física



Fonte: ISAFDTI'04

Gráfico 10- Avaliação da Condição Física segundo o género



Fonte: ISAFDTI'04

Relativamente à condição física constatamos que a maioria dos idosos praticantes referiu possuir uma condição física boa e muito boa, ao contrário dos idosos não praticantes, onde a maioria dos inquiridos referiu achar a sua condição física razoável, existindo ainda uma grande percentagem que referiu possuir uma condição física fraca e muito fraca.

Desta forma, concluímos que os idosos praticantes tendem a ter de si uma imagem mais positiva do que os idosos não praticantes, quer ao nível da sua condição física, quer ao nível das suas capacidades motoras e até da sua auto-representação, como iremos de seguida ver.

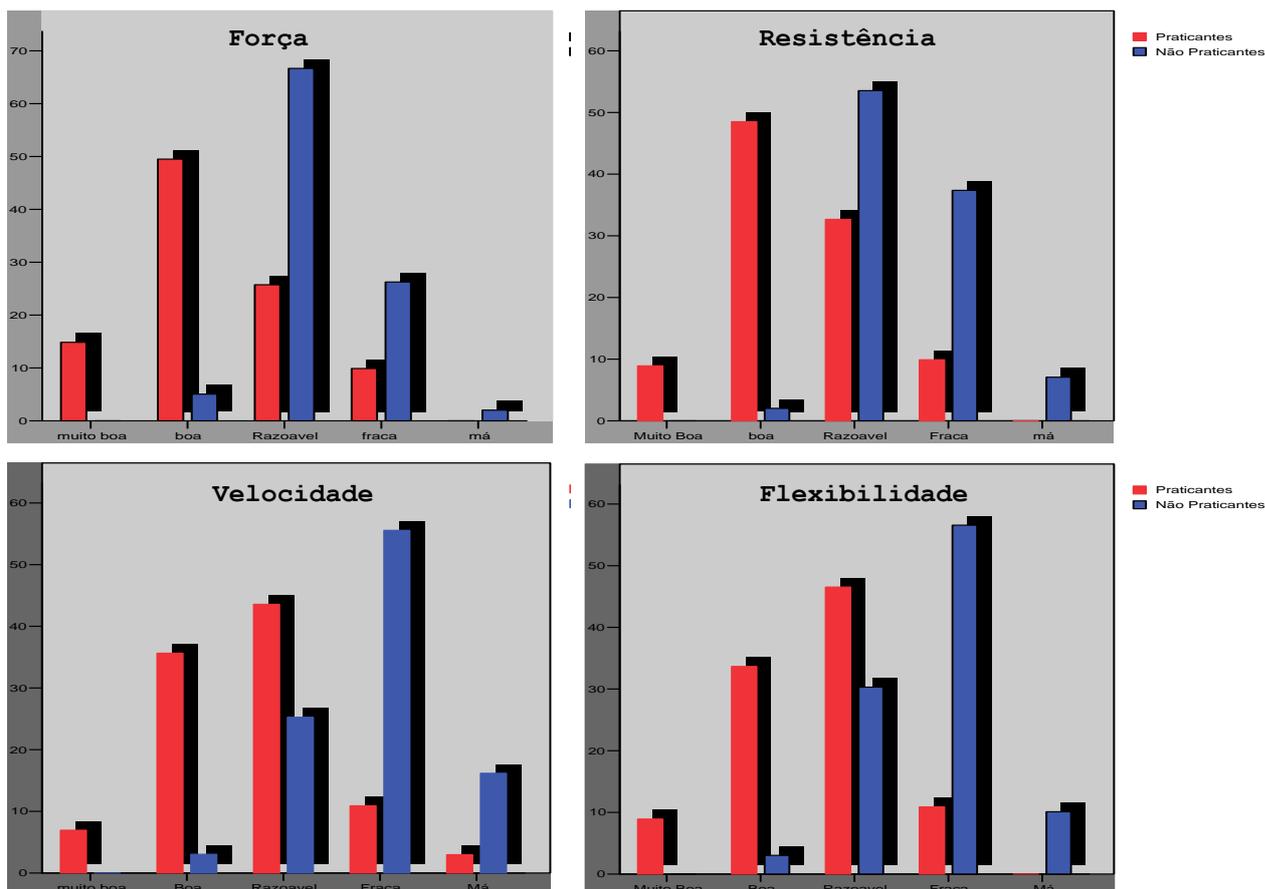
Ao nível das capacidades motoras, os idosos praticantes apresentaram de maneira geral valores superiores nos parâmetros que consideram as capacidades boas e muito boas, enquanto que os idosos não praticantes perspectivaram possuir uma condição física razoável, fraca e muito fraca.

Observando o gráfico 11, verificamos que em todas as capacidades motoras os idosos praticantes referiram possuir melhores níveis do que os idosos não praticantes (ver Anexo 2, Quadro 18). Quanto aos idosos não praticantes 56% mencionou possuir fraca flexibilidade, 30% acha que é razoável, 11% pensa que é má e 3% referiu possuir boa flexibilidade. No que diz respeito à velocidade, 43% dos idosos praticantes referiu possuir uma velocidade razoável, 36% acha que é boa, 11% mencionou possuir fraca velocidade, 7% acha que é muito boa e 3% referiu ter uma má velocidade. Nos idosos

não praticantes 55% mencionou possuir uma fraca velocidade, 26% acha que é razoável, 16% pensa que é má e apenas 3% considera que possui uma boa velocidade.

Vendo os gráficos observamos que nos idosos praticantes não existe qualquer referência ao parâmetro mais negativo, isto é, o parâmetro «Má», com exceção da velocidade, ocorrendo o mesmo para os idosos não praticantes, onde não existe qualquer referência ao parâmetro «Muito Boa».

Gráfico 11- Avaliação das capacidades motoras



Fonte: ISAFDTI'04

Quanto ao género, verificamos que em todos os parâmetros os idosos masculinos possuem uma percentagem superior em todos os elementos, com excepção do parâmetro «Fraca», onde as mulheres possuem uma percentagem superior. Concluiu-se uma vez mais que, também neste parâmetro, os idosos praticantes têm uma avaliação das suas capacidades motoras mais favorável do que os idosos não praticantes, particularmente os idosos praticantes do sexo masculino.

Quanto ao desempenho dos idosos no «Programa Movimento e Bem-estar», promovido pela Câmara de Santa Maria da Feira, 51% dos indivíduos considera que o

seu desempenho é bom, seguido de 25% que considera que é razoável e de 20% que considera que a sua acção no programa é muito boa.

Nos indivíduos do género feminino, há ainda a referência de 3% que considera que o seu desempenho no programa fraco e 1% que acha a sua acção muito fraca. Verificamos assim que, os idosos do género masculino têm uma perspectiva do seu desempenho mais positiva que os indivíduos do género feminino, onde 4% considera que o seu desempenho é negativo (ver Anexo2, Quadro 10).

Quando interrogados sobre se consideram uma pessoa activa ou inactiva, útil ou inútil, com boa ou má imagem corporal, sociável ou solitária, triste ou alegre verificamos que a maioria dos indivíduos praticantes considera-se uma pessoa activa, de espírito jovem, útil, com boa imagem corporal, sociável e alegre (ver Anexo 2, Quadro 19). Constatamos ainda que não existem diferenças neste grupo relativamente ao género, apesar de se verificar que, os valores dos idosos praticantes do género feminino nas categorias opostas (nas categorias inactiva, inútil, má imagem corporal, solitária e triste) serem um pouco superiores aos dos homens, como demonstrado na tabela 6.

Tabela 6- Auto-representação

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino (%)	Feminino (%)	Masculino (%)	Feminino (%)
Activa	98	80,4	70	67,3
Inactiva	2	19,6	30	32,7
Idosa	10	21,6	50	79,6
De espírito jovem	90	78,4	50	20,4
Útil	100	88,2	92	81,6
Inútil	-	11,8	8	18,4
Má Imagem	2	9,8	58	44,9
Boa Imagem	98	90,2	42	55,1
Sociável	100	94,1	90	75,5
Solitária	-	5,9	10	24,5
Triste	2	11,8	6	14,3
Alegre	98	88,2	94	85,7
Total	N=50	N=50	N=50	N=50

Fonte: ISAFDTI'04

Relativamente aos idosos não praticantes verificamos que estes consideram-se indivíduos activos, úteis, sociáveis e alegres. Contudo, em relação aos parâmetros idosos ou de espírito jovem, surge uma diferença relativa ao género pois as mulheres tendem a considerar-se idosas, enquanto que nos homens a percentagem é idêntica para as duas categorias.

Quanto à imagem corporal, este parâmetro apresenta também diferenças relativamente ao género, isto porque os homens consideram possuir uma má imagem corporal, ao contrário, da maioria das mulheres que pensa ter uma boa imagem corporal.

Observando a tabela 6, constatamos que os valores dos idosos não praticantes, nas categorias consideradas menos positivas tendem a ser superiores aos valores dos idosos praticantes, principalmente no género feminino.

Concluimos assim que relativamente à auto-representação que cada idoso faz de si, não se verificaram muitas diferenças entre os indivíduos praticantes e não praticantes, apesar de nas categorias menos positivas os idosos não praticantes possuírem percentagens superiores às dos idosos praticantes, especialmente dos indivíduos do género feminino, com excepção da imagem corporal, onde as mulheres tendem a considerar que possui uma boa imagem enquanto que os homens pensavam possuir uma má imagem corporal.

Estes resultados levam-nos a crer que os idosos praticantes para além de serem os que possuem de si uma imagem mais positiva de si, são na nossa opinião os que se encontram mais libertos das pressões e coerções que a sociedade lhes impõe particularmente os preconceitos e estereótipos relacionados com a idade e o género, enquanto que os idosos não praticantes, correspondem aquilo que a sociedade designa de “idoso”, tendo eles próprios interiorizado esta representação que é partilhada pela nossa sociedade. Na nossa opinião é esta auto-representação que os idosos fazem de si, no caso dos idosos não praticantes, que lhes impede de perspectivar a actividade física e desportiva como uma actividade da qual poderão fazer parte, vendo esta actividade, como algo que não é próprio da sua condição e nem da sua pessoa, achando que para «a sua idade», devem desenvolver outro tipo de actividade.

Quando interrogamos os indivíduos sobre se desenvolviam alguma actividade laboral, observamos que 16% dos idosos praticantes masculinos respondeu afirmativamente, enquanto que 25 % respondeu que não. No caso dos idosos praticantes femininos, verificamos que 27% respondeu que desenvolvia enquanto que 24%, respondeu negativamente. Por outro lado, no caso dos idosos não praticantes do sexo feminino apenas 6% respondeu que desenvolve, assim como, apenas 18% das idosas não praticantes respondeu afirmativamente. No caso dos idosos não praticantes, 41% não possui nenhuma actividade laboral enquanto que 31% respondeu negativamente ao desenvolvimento de alguma actividade laboral (ver Anexo 2, Quadro 21).

Entre as actividades desenvolvidas, verificamos que os praticantes femininos repartem-se entre trabalho no campo, pequenos trabalhos (3) e lida doméstica (24), enquanto que os idosos praticantes do género masculino, realizam por ordem decrescente, trabalho no campo (7), pequenos trabalhos (5) e lida doméstica (2). Relativamente aos idosos não praticantes, a sua actividade laboral incide sobre a lida doméstica (11) e o trabalho no campo (8) no género feminino, e trabalho no campo (3), lida doméstica (2) e pequenos trabalhos (2) no género masculino (ver Anexo 2, Quadro 22).

Quando interrogados sobre se costumam realizar com regularidade ida às compras, limpezas, cuidados com a higiene e refeições verificamos que 18% dos idosos praticantes masculinos realiza as refeições, 21% tem cuidados com a higiene, 3% faz as limpezas da casa e 23% vai às compras. Já nos idosos não praticantes masculinos apenas 2% faz as limpezas, 8% vai às compras, 25% tem cuidados com a higiene e 20% realiza as próprias refeições (ver Anexo 2, Quadro 23)

Quanto ao género feminino constatamos que as idosas praticantes são mais activas pois 30% realiza as suas refeições, 20% tem cuidados com a higiene, 48% faz as limpezas da casa e 40% vai às compras. No caso das idosas não praticantes, os valores não são tão elevados, com excepção das limpezas, onde 42% revelou realiza-las, 22% referiu realizar as próprias refeições, 28% tem cuidados com a higiene e 23% vai às compras.

Assim verificamos que as percentagens dos idosos praticantes são superiores aos dos idosos não praticantes, particularmente dos indivíduos do género feminino, demonstrando que estas são mais activas no seu dia-a-dia.

Observamos ainda neste estudo que, os idosos praticantes são mais activos em termos laborais, do que os idosos não praticantes, pois verificamos que uma percentagem considerável dos idosos do género feminino realiza a lida doméstica e trabalho no campo enquanto que os homens referiram trabalhar no campo e realizar pequenos trabalhos, contrariamente aos idosos não praticantes que tiveram uma diminuta percentagem nos mesmos indicadores.

Este resultado foi também obtido ao nível da realização das tarefas quotidianas onde os idosos praticantes demonstraram serem mais activos que os idosos não praticantes, mencionando que realizavam as suas refeições, a ida às compras e ainda faziam as limpezas da casa enquanto que os idosos não praticantes referiram

maioritariamente ter cuidados apenas com a sua higiene. Não se constatando diferenças nestas duas questões no que diz respeito ao género.

Da leitura do quadro 24 (ver Anexo 2), constatamos que ao nível das actividades de lazer os idosos praticantes e não praticantes do género masculino não apresentam muitas diferenças entre si, apesar de os idosos não praticantes possuírem uma percentagem superior para a realização regular de festas e de excursões. Para além disso, os idosos praticantes demonstraram uma percentagem superior para o facto de raramente irem a festas, excursões e cinema, apresentando também, uma grande percentagem para a ida regular ao café, tal como aconteceu com os idosos não praticantes.

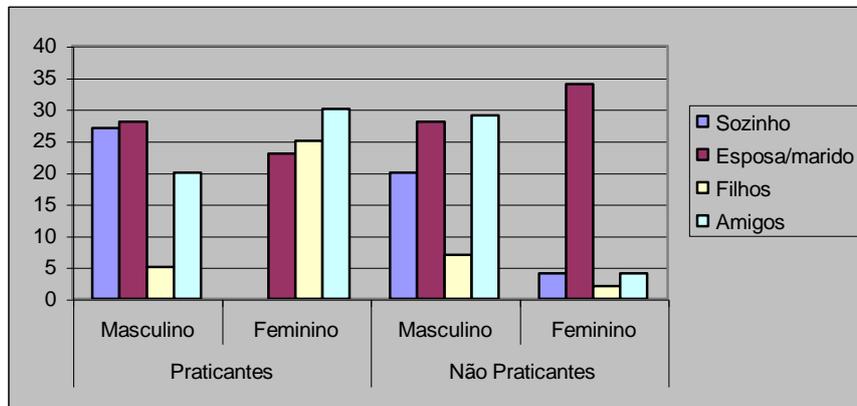
Relativamente às idosas praticantes existe uma percentagem elevada que refere ir regularmente a festas, cinema e excursões e uma pequena percentagem que também referiu a ida ao café. No caso das idosas não praticantes, a ida ao café bem como a ida ao cinema, foram os parâmetros menos referidos, aparecendo a ida às festas e excursões como as actividades que realizam com maior frequência.

Nestes dois grupos existe uma grande percentagem de idosas que referiu nunca realizar nenhuma destas actividades, particularmente a ida ao cinema e ao café. Comparando os dois géneros verificamos que os idosos referem mais a ida ao café enquanto que as idosas participam mais regularmente em excursões e festas.

Uma vez mais observamos, que nos idosos não praticantes, subsistem alguns preconceitos e estereótipos, mais concretamente nos indivíduos não praticantes do género feminino que lhes dificulta a ligação a outras actividades que na nossa sociedade são tomadas como pertencentes a outro grupo, isto é, que não é próprio do seu papel. O “café” é para estes indivíduos, um «local» exclusivo à participação masculina, não sendo muito próprio a presença feminina neste local, daí que, muitas idosas tenham referido que nunca tenham frequentado o café. Este local é assim tomado como um símbolo masculino, pelo que não é própria da condição feminina. Contudo, verificamos que no caso das idosas praticantes, estas não compartilham dessa mesma perspectiva, isto porque, no seu quadro de representações, o significado que estas idosas lhe atribuem é o de um local de convívio, onde a sua participação é idêntica a tantos outros locais, no fundo é como se tratasse de uma zona neutra, susceptível de qualquer significação.

Ainda em relação às actividades de lazer verificamos que a maioria dos idosos costuma realizar estas actividades com o seu cônjuge, não se verificando diferenças quanto ao género e nem à prática actual.

Gráfico 12- Com quem costuma realizar estas actividades



Fonte: ISAFDTI'04

Da leitura do gráfico 12 observamos que, normalmente os idosos tendem a realizar estas actividades maioritariamente com as esposas e os maridos, tanto os praticantes como os não praticantes de ambos os géneros. Contudo as idosas praticantes fazem ainda a referência dos filhos e dos amigos (ver Anexo 2, Quadro 25). No caso dos idosos do género masculino existe ainda uma grande percentagem que referiu realizar estas actividades sozinho. Este resultado, pode-nos ajudar a compreender como o envolvimento dos familiares e amigos em outras actividades que não as actividades físicas, influencia os idosos a praticarem actividade física, isto é, o facto de os cônjuges serem mencionados como as pessoas com as quais frequentemente realizam estas actividades, poderá significar, que o mesmo acontece com a prática desportiva. O que realmente aconteceu com os indivíduos praticantes. No entanto, não se registaram diferenças entre o género, nem relativamente à prática actual.

Desta forma, concluímos que os idosos praticantes têm uma imagem de si com maior agilidade física e melhor condição física do que os que não praticam, assim como uma maior aceitação das suas prestações desportivas, comprovando-se a hipótese 2. Contudo, não se verificaram diferenças no género com excepção nas actividades de lazer onde existem diferenças nas actividades seleccionadas.

Conclusões

CONCLUSÕES

Neste capítulo procuraremos apresentar as conclusões do nosso estudo tendo em conta as suas limitações, bem como, algumas recomendações que consideramos importantes para futuros estudos nesta área.

Ao longo deste trabalho procurámos comprovar que o envolvimento dos idosos na prática de actividade física e desportiva nesta fase da vida, está relacionado com os hábitos desportivos do seu passado, com a sua auto-representação e ainda com a prática desportiva de amigos e familiares.

Desta forma, e como os estudos nesta área são escassos, achamos que esta investigação poderá contribuir para compreender o envolvimento dos idosos na prática desportiva e como se poderá no futuro, melhorar a qualidade de vida dos indivíduos nesta fase da vida.

Nesta investigação, verificámos que os idosos que praticam desporto, tiveram alguma experiência desportiva ao longo da sua vida, em especial aqueles que praticaram na sua juventude, pertencentes ao sexo masculino. Comprovamos ainda que, os idosos que praticam têm uma imagem de si com maior agilidade física e melhor condição física do que os que não praticam, assim como uma maior aceitação das suas prestações desportivas, independentemente do género. Para além disso, concluiu-se que idosos que praticam têm habilitações literárias superiores e no seu círculo de amigos e família têm alguém que pratica. Verificamos ainda que no universo feminino se encontram fragilidades na aquisição de valores de cultura físico- desportiva , realidade esta que, interligada com os valores de feminilidade, traduzem preconceitos perante a prática desportiva. Este facto, agregado aos diminutos hábitos desportivos no passado, levam as idosas a afastarem-se da prática desportiva. Neste estudo concluiu-se que, as idosas mais escolarizadas, pertencentes a grupo sociais com maiores recursos e com habilitações literárias superiores, possuem um envolvimento desportivo superior do que as restantes idosas.

Contudo, não ficou aqui comprovado que a prática desportiva de amigos e familiares é mais importante para os idosos praticantes do género feminino do que para os idosos do género masculino.

Um dado curioso nesta investigação, é que não se confirmou a premissa de que a influência médica é um elemento importante para a vinculação desportiva dos idosos

nesta fase da vida, o que de certa forma vai contra aquilo que é tido no «senso comum» como um elemento fundamental da prática desportiva na terceira idade.

Para além disso, neste estudo não foi testado se as auto-representações que cada idoso possui correspondem à realidade, isto é, se efectivamente são a imagem que cada idoso possui.

É de lembrar que as conclusões que foram retiradas nesta investigação não podem ser generalizadas à população do Concelho de Santa Maria da Feira, já que este estudo não é representativo, por isso, uma das recomendações para estudos futuros, será a aplicação deste mesmo estudo, a toda a população, para tentar determinar se os resultados obtidos nesta investigação se comprovam ou não.

Desta forma, pensamos que estas conclusões poderão ajudar na melhoria da qualidade de vida dos idosos, especialmente daqueles que ainda não se encontram nesta fase da vida, uma vez que, como comprovado, os hábitos desportivos que os indivíduos possuem ao longo da sua vida, são essenciais para que os idosos se vinculem à prática desportiva na terceira idade. Assim, para que se promova uma melhoria significativa dos actuais e futuros idosos, é necessário que se “mudem” hábitos e valores através de campanhas que sensibilizem a prática desportiva de toda a população, em todas as faixas etárias e em todos os grupos sociais.

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA

- 📖 Abric, J. (1994). *Pratiques Sociales et Représentations*. Paris : PUF
- 📖 Alves, M. (1999). *Representações sociais do corpo envelhecido*. Tese de Mestrado. Porto: FCFED-UP
- 📖 Ariés, P. (1973). *Centuries of Childhood*. Harmondsworth: Penguin
- 📖 Bento, O. (1999). O século do idoso e o papel do desporto. *Revista Humanidades-Terceira Idade*, n.º 46
- 📖 Blake, A. (1996). *The Body Language*. London: Lawrence & Wishart limited
- 📖 Bordieu, P. (1988). *La Distinción. Criterio y Bases Sociales del Gusto*. Madrid: Taurus
- 📖 Bordieu, P. (1997). *Razones Prácticas. Sobre la Teoría de la Acción*. Barcelona: Anagrama
- 📖 Bordieu, P. (1999). *A Dominação Masculina*. Oeiras: Celta Editora
- 📖 Botelho, P. (2001). Género, coeducação e educação física. *Ex aequo*, n.º 4, 13-26
- 📖 Breton, D. (1990). *Anthropologie du Corps et Modernité*. Paris : PUF
- 📖 Brito, A. (1993); Psicologia, idosos e exercício- *Physical activity and Health in the Elderly International Conference*; Oeiras
- 📖 Brohm, J. (1992). *Sociologie Politique du Sport*. Nancy. PUN
- 📖 Calléde, J. (1991). *O Desporto para Todos- Prática Colectiva de Interesse Social*. Oeiras: CMO

- 📖 Castro, A. (1998). Culto al cuerpo, modernidad y medios de comunicación. [Http://WWW.efdeportes.com/](http://WWW.efdeportes.com/) revista digital- Buenos Aires, ano 3, n.º9
- 📖 Claeys, U. (s.d). A evolução do conceito de desporto. *Desporto e Sociedade*, n.º10
- 📖 Coelho, P. (1997). *Manual do Guerreiro da Luz*. Lisboa: Pergaminho
- 📖 Costa, X. (1993). Atitude declarada dos idosos quanto à prática de Actividade física e exercício. In Júnior, A., Marques, A. & Krigel (eds). *II Seminário Internacional sobre Actividades físicas para Terceira Idade*
- 📖 Costa, A. (2002). *Sociologia*. Lisboa: Difusão Cultural
- 📖 Dantas, E. (1994). *Pensando o Corpo e o Movimento*. Rio de Janeiro: Shape Editora
- 📖 Dossier de Saúde da Universidade de Harvard, Inc. (2002). *Viver Melhor, Viver Mais*. Harvard: Colecção Harvard Medical School
- 📖 Dumazedier, J. (1962). *Vers una Civilization du Loisir?*; Paris : Seuil
- 📖 Dumazedier, J. (1988). *Révolution Culturelle du Temps Libré 1968-1988*. Paris: Méridiens Klincksieck
- 📖 Elias, N. (1978). *The Civilising Process: The History of Manners*. Oxford: Blackwell
- 📖 Elias, N. & Dunning, E. (1992). *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel
- 📖 Featherstone, M. (1988). *Theory, Culture & Postmodern and Consumer Culture*. London: Sage
- 📖 Featherstone, M. & Hepworth, M. (1991). *The Mask of Ageing and The PostModern Life Course*. London: Sage

- 📖 Ferrando, M., Barata, N. & Otero, F. (1998). *Sociologia del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial
- 📖 Foucault, F. (1979). *Discipline and Punish: The Birth of Prison*. Harmondsworth: Penguin
- 📖 Géis, P. & Rubi, M. (2001). *Movimiento Creativo con Personas Mayores*. Barcelona: Paidotribo
- 📖 Giddens, A.(1994). *Modernidade e Identidade Pessoal*. Oeiras: Celta Editora
- 📖 Goffman's, E. (1987). *Relations in Public*. London: Allen Lane
- 📖 Gomes, C. “Viveremos 114 anos graças ao progresso”. *Jornal de Notícias*. 4 Abril 2002, 18
- 📖 Guedes, O. (2001). *Idoso, esporte e actividades físicas*. João Pessoa: Ideia Editora
- 📖 Hall, M. (1996). *Feminism and Sporting Bodies*. Champaign: Human Kinetics
- 📖 Hargreaves, J. (1994); *Sporting Females. Critical Issues in the history and sociology of women's sports*; London; Routledge Editor
- 📖 Hepworth, M. (1987). *Social Change and the Life Course*. London: Tavistock
- 📖 Hepworth, M. & Featherstone, M. (1982). *Surviving Middle Age*. Oxford: Blackwell
- 📖 Hirvensalo, M. (1998); Physical Exercise in Old Age: an eight Year follow-up study on involvement, motives, and obstacles among persons age 65-84- *Journal of aging and physical Activity*; 6,157- 158.

- 📖 Jansen, N. (1977). *La Teoría de las Generaciones y el Cambio Social*. Madrid: Espasa-Calpe
- 📖 Júnior, A. (1998); Envelhecimento Populacional, actividade física e promoção da saúde. In Marques, A. Prista, A. & Júnior, J. (eds). *Educação física: contexto e inovação*;
- 📖 Júnior, A, Celso, S., Dantas, E., Beltrão, F.& Morais, R (1993). *Resumos Conferência Internacional Actividade Física e Saúde na terceira Idade*; Oeiras, Portugal.
- 📖 Júnior, M. (1999); Uma melhor realização na velhice através de uma antiga medicina; *Revista Humanidades- Terceira Idade*, n.º 46
- 📖 Llano, M. Manz, M. & Oliveira, S. (2002); *Guia Prático da Actividade Física na 3.ª idade*; São Paulo; Manz Produções
- 📖 Maia, R. ed. (2002). *Dicionário de Sociologia*. Porto: Porto Editora
- 📖 Mannheim, K. (1990). *Le Problème des Générations*. Paris: Editor Nathan
- 📖 Marivoet, S. (2001a). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto
- 📖 Marivoet, S. (2001b); O género e o desporto: hábitos e tendências. *Ex aequo*, n.º 4, 115-132
- 📖 Marivoet, S. (2002). *Aspectos Sociológicos do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte
- 📖 Marivoet, S. (2003). Assimetrias na participação desportiva: os casos de Portugal e Espanha no contexto europeu. *Movimento*, 9, n.º2, 53-70

- 📖 Marivoet, S.; Pinheiro, C. & Raposo, J. (2002); *Um Olhar Sociológico sobre o desporto no limiar do século XXI*; Lisboa; Centro de Estudos e Formação Desportiva
- 📖 Marques, S. (1992). A influência do passado desportivo na prática desportiva da população idosa. *Revista Horizonte*, 10, n.º74, 57-60
- 📖 Marzano-Parisoli, M. (2002). *Penser le Corps*. Paris : Presses Universitaires de France
- 📖 Matsudo, S. & Matsudo, D. (1993). Prescrição e Benefícios da Actividade física na terceira Idade; *Revista Horizonte*, 9; n.º 54
- 📖 Mazo, G., Lopes, M. Benedetti, T. (2001). *Actividade Física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Editora Sulina
- 📖 Mcpherson, B. (1994). Sociocultural Perspectives on Aging and Physical Activity. *Journal of Physical Activity*, 329-353
- 📖 Mcpherson, B. et al. (1989). *The Social Significance of Sport*. Champaign : Human Kinetics
- 📖 Mellor, P. & Shilling, C. (1997). *Re-Forming the Body*. London: SAGE Publications
- 📖 Millán, P & Pérez, M. (2001). Actividad física e envejecimento ; <http://WWW.efdeportes.com>/Revista Digital- Buenos Aires- Ano 6; n.º 32
- 📖 Minayo, M. (1995). O conceito de representações sociais dentro da sociologia clássica. In Guareschi & Jovchelovitch (eds). *Representações Sociais*. Petrópolis: Vozes

- 📖 Missoum, G. (1989). As actividades físicas na terceira idade. In Thill, E., Thomas, R. & Caja, J. (eds). *Manual do educador Desportivo*
- 📖 Moreira, M. (1999). Os idosos japoneses e Brasileiros de Vargem Bonita. *Revista Humanidades- Terceira Idade*. n.º 46
- 📖 Moscovici, S. (1961). *La Psychanalyse sur la Image et son Public*. Paris: PUF
- 📖 Mota, J. & Carvalho, J. (eds) (1999). Programas de actividade física no concelho do Porto. *Actas do Seminário- A qualidade de vida no idoso: o papel da actividade física*, 20-24
- 📖 Okumas, S. (1998). *O Idoso e a Actividade Física*. Campinas: Papirus
- 📖 Ortega, J. & Gasset (1981). El Tema de Nuestro Tiempo. *Revista Occidente*.
- 📖 Pais, J. et al. (1998). *Gerações e valores na Sociedade Portuguesa Contemporânea*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa
- 📖 Pereira, A (2003). *SPSS- Guia Prático de Utilização*. Lisboa: Edições Sílabo
- 📖 Ramilo, M. (1991). Terceira Idade : Por uma política desportiva de lazer e bem-estar; *Revista Horizonte*, 8; n.º 42
- 📖 Rees, C. & Miracles, A. (1986). *Sport and Social Theory*. Champaign: Human Kinetics
- 📖 Reynier, V. & Chifflet, P. (1999). Les représentations sociales de la station en tant qu'élément explicatif des «tensions» entre skieurs alpins et surfeurs. *Staps*, 48, 67-79
- 📖 Robert, L. (ed) (1995). *Le Vieillissement-Faits et Théories*. Paris: Collection Dominós

- 📖 Rosa, M. (1996). Envelhecimento da população portuguesa. Cadernos do Público. *Jornal o Público*. Lisboa
- 📖 Rosário, T. (1996). *A Sociedade, o Corpo e o Desporto*. Almada: UIMH
- 📖 Santos, E. (1999). *Os efeitos da actividade física na aptidão Física dos idosos*. Porto: FCDEF-UP
- 📖 Santos, J. (2002); Envelhecimento, actividade física e nutrição: *Revista Horizonte*, 18, n.º 104
- 📖 Shivers, J& deLisle, L.(eds) (1997). *The Story of Leisure*. Champaign: Human Kinetics
- 📖 Simões, R. (1998). *Corporeidade e Terceira Idade. A Marginalidade do Corpo Idoso*. Piracicaba: Editora UNINEP
- 📖 Scott, J.(1995). Género: uma categoria útil de análise histórica. *Educação e Realidade*, 20, n.º2, 71-99
- 📖 Tinning, R. & Glasby, T. (2002). Pedagogical work and the cult of the body: considering the role of HPE in the context of the New Public Health. *Sport, Education and Society*, 7, n.º2, 109-119
- 📖 Tlili, F. (2002). Statut féminin, modèle corporel et pratique sportiv en Tunisie. *Staps*, 57, 53-67
- 📖 Verbena, E. & Romero, E. (2003). As relações de género no esporte por discentes da rede pública municipal de Juiz de Fora. *Movimento*, 9, n.º2, 113-125
- 📖 Veríssimo, M. (1999). Exercício físico nos idosos. *O Idoso- Problemas e Realidades*. Coimbra: FORMASAU

📖 Votre, S. Inc. (1996). *A Representação Social da Mulher na Educação Física e no Esporte*. Rio de Janeiro: Editora Central da Universidade Gama Filho

📖 Zambrana, M. (1991). O Desporto na Terceira idade. *Revista Horizonte*, 8, n.º 45

Anexo 1

INQUÉRITO SOBRE ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA NA TERCEIRA IDADE

O presente questionário insere-se, no âmbito da disciplina **Seminário de Sociologia da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra** e pretende determinar a relação dos idosos com a actividade Física.

Trata-se de um instrumento que envolve a recolha de informação confidencial pelo que nunca no decorrer deste trabalho será divulgada a identificação dos indivíduos nele intervenientes.

I- Hábitos Desportivos

1. No seu passado, diga-nos por favor, se já praticou desporto?

- 1 Nunca (**passa à questão 6**)
- 2 Apenas na tropa
- 3 Foi praticante na juventude
- 4 Sempre praticou (**responda à questão 2 e depois passe à 5**)

2. Com que idade iniciou a prática desportiva?

- 1 <15 Anos
- 2 15-30 Anos
- 3 31-45 Anos
- 4 46-60 Anos
- 5 61-74 Anos
- 6 >75 Anos

3. Que idade tinha quando deixou de praticar desporto pela última vez

- 1 <15 Anos
- 2 15-30 Anos
- 3 31-45 Anos
- 4 46- 60 Anos
- 5 61- 74 Anos
- 6 >75 Anos

4. Que razões aponta para ter interrompido a prática desportiva no seu passado?

- 1 Falta de tempo (vida profissional ou familiar).
- 2 Não gosta de desporto.
- 3 Não tem um desporto apropriado à sua idade.
- 4 Problemas de saúde
- 5 Falta de condições materiais (espaço).
- 6 Outra. Qual? _____ Cód. _____

5. Qual o âmbito em que praticou desporto no seu passado?

- 1 Na escola
 2 Na Tropa.
 3 Federado
 4 Foi profissional
 5 Lazer

(Nota: **passa à questão 7**)

6. Qual a razão por que nunca praticou desporto?

- 1 Falta de tempo (vida profissional ou familiar)
 2 Não gosta de desporto
 3 Não tem no desporto uma actividade apropriada à sua idade
 4 Problemas de saúde
 5 Falta de condições materiais (espaço)
 6 Outra. Qual? _____ Cód. _____

7. Pratica desporto na actualidade?

- 1 Sim 2 Não (**passa à questão 14**)

8. Quantas horas por semana, costuma dedicar à prática desportiva? _____H _____ m**9. Quantas vezes por semana é que pratica?**

- 1 1vez 2 2 vezes 3 3 vezes ou mais 4 Ocasionalmente

10. Quais as modalidades que pratica?

- 1 _____ Cód. _____
 2 _____ Cód. _____
 3 _____ Cód. _____

11. O que o(a) levou a praticar desporto?

- 1 Problemas de Saúde
 2 Ocupação do tempo livre
 3 Convívio
 4 Melhorar o aspecto físico
 5 Fazer sentir-se mais novo
 6 Fazer sentir-se bem
 7 Outra. Qual? _____ Cód. _____

III- Auto-Representações

19. Na sua opinião, considera que a sua condição física está?

- 1 Muito Boa
 2 Boa
 3 Razoável
 4 Fraca
 5 Muito Fraca

20. Em cada uma das colunas, podia-nos assinalar por favor, como avalia as suas capacidades motoras:

	Força	Resistência	Flexibilidade	Velocidade
Muito Boa	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 16
Boa	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 17
Razoável	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 18
Fraca	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 19
Má	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 20

21. Considera-se uma pessoa?

- 1 Activa
 2 Inactiva
 3 Idosa
 4 De espírito jovem
 5 Útil
 6 Inútil
 7 Má imagem corporal
 8 Boa imagem corporal
 9 Sociável (com muitos amigos)
 10 Solitária (só)
 11 Triste
 12 Alegre

22. Qual a sua actual Profissão?

- 1 Activo (**passa à questão 28**) 2 Reformado 3 Doméstica

23. Desenvolve alguma actividade laboral regular?

- 1 Sim 2 Não (**passa à questão 25**)

24. Qual?

- 1 Trabalha no campo
 2 Lida Doméstica
 3 Pequenos trabalhos (biscates)
 4 Outras. Quais? _____ Cód. _____

25. Com que regularidade, costuma realizar as seguintes tarefas sozinho?

- 1 Ir às compras
 2 Limpezas
 3 Cuidados com a higiene
 4 Refeições

26. Costuma realizar as seguintes actividades?

	Regularmente	Raramente	Nunca
Ida ao café	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Excursões	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
Cinema	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
Festas, bailes	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 12

(Nota: **Se nunca realiza nenhuma das actividades acima referida passe à questão 28**)

27. Com quem costuma realizar as actividades que assinalou na pergunta anterior?

- 1 Sozinho
 2 Esposa/Esposo
 3 Filhos
 4 Amigos
 5 Outros. Qual? _____

IV- Identificação**28. Idade**

- 1 46- 60 Anos
 2 61- 74 Anos
 3 >75 Anos

29. Género

- 1 Feminino
 2 Masculino

30. Qual é ou foi a sua última profissão?

(se foi doméstica refira a profissão do seu marido)

_____ Cód. _____

31. Exerceu-a como:

- 1 Trabalhador por conta de outrem (**passe à questão 33**)
 2 Trabalhador por conta própria

32. Se foi trabalhador por conta própria, tinha empregados?

- 1 Não
- 2 Até 5
- 3 Mais de 6

33. Quais as suas habilitações literárias?

- 1 4.^a Classe
- 2 6.^a Classe (antigo 2.^o ano)
- 3 9.^o Ano (antigo 5.^o ano)
- 4 Secundário (antigo 7.^o ano)
- 5 Universitário

Obrigado pela Colaboração!

Anexo 2

QUADROS DE APURAMENTO

Quadros de Apuramento:

Hipótese 1- Idosos que praticam desporto tiveram alguma experiência ao longo da sua vida, em especial aqueles que praticaram na sua juventude, pertencente ao género masculino e de grupos sociais com maiores recursos;

Quadro 1- Passado Desportivo

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAG	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Nunca	0	1	0	0	1	4	9	14	0	5	28	0	0	8	26	14
Apenas na tropa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	8	0	0	0	0	0
Praticante na juventude	5	12	1	0	1	11	2	0	1	11	6	0	1	11	0	0
Sempre praticou	5	27	1	0	0	22	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 2- Início da Prática Desportiva no Passado

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
<15 Anos	5	26	2	0	1	24	2	0	1	22	5	0	1	22	0	0
15-30 Anos	5	11	0	0	0	7	2	0	0	9	9	0	0	7	0	0
31-45 Anos	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
46-60 Anos	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
61-74 Anos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
>75 Anos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Outros Quadros

Quadro 3- Idade do Abandono no passado

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
<15 Anos	0	1	0	0	0	1	0	3	0	1	1	0	0	1	0	0
15-30 Anos	1	2	1	1	1	2	0	12	1	2	8	0	1	2	0	0
31-45 Anos	4	6	0	0	0	5	2	22	0	7	5	0	0	5	0	0
46-60 Anos	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
61-74 Anos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
>75 Anos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 4- Razões para o Abandono no Passado

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Falta de tempo	5	9	0	0	1	8	1	0	1	10	12	0	1	8	0	0
Não gosta de desporto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Não tem um desporto apropriado à idade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Problemas de saúde	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0
Condições materiais	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	7	0	0	1	7	

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 5- Âmbitos da Prática no Passado

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Na escola	1	11	0	0	0	11	0	0	0	10	2	0	0	10	0	0
Na tropa	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	10	0	0	0	0	0
Federado	6	3	0	0	1	2	1	0	1	2	0	0	1	2	0	0
Profissional	2	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
Lazer	0	23	2	0	0	18	1	0	0	17	1	0	0	17	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 6- Razões para Nunca ter Praticado

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Falta de tempo	0	0	0	0	1	0	4	0	0	5	22	0	0	5	23	0
Não gosta de desporto	0	0	0	0	0	1	0	12	0	0	13	0	0	6	18	12
Não tem um desporto apropriado à idade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Problemas de saúde	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	3	0	0	3	2	2
Condições materiais	0	1	0	0	0	0	3	0	0	0	2	0	0	1	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 7- Frequência da Prática Actual

	Praticantes							
	Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
1 vez	0	4	1	0	1	5	4	0
2 vezes	6	22	0	0	1	22	8	0
3 vezes ou mais	2	11	1	0	0	8	0	0
Ocasionalmente	2	2	0	0	0	1	1	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 8- Razões para a Prática Actual

	Praticantes							
	Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Problemas de saúde	0	9	0	0	1	10	4	0
Ocupação do tempo Livre	2	11	0	0	0	8	2	0
Convívio	2	14	1	0	0	14	4	0
Melhorar o aspecto físico	2	17	0	0	0	15	3	0
Fazer sentir-se mais novo	2	10	1	0	1	9	2	0
Fazer sentir-se bem	5	22	1	0	0	20	5	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 9- Afectividade com o Desporto

	Praticantes							
	Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Bastante	1	16	1	0	0	16	3	0
Muito	5	17	1	0	1	15	5	0
Razoavelmente	4	6	0	0	1	4	4	0
Pouco	0	0	0	0	0	1	1	0
Nada	0	0	0	0	0	0	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 10- Avaliação do Desempenho no Programa

	Praticantes	
	Masculino	Feminino
Muito Bom	10	10
Bom	24	27
Razoável	16	9
Fraco	0	3
Muito Fraco	0	1

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 11- Interesse no Desporto

	Praticantes									Não Praticantes						
	Masculino				Feminino					Masculino				Feminino		
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Sim	6	12	0	0	0	14	6	0	0	13	10	0	0	13	0	0
Não	4	28	2	0	2	23	7	0	1	25	32	0	1	26	26	14

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro12- Qual

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Sócio de um club	5	11	0	0	0	11	5	0	0	11	10	0	0	12	0	0
Dirigente de um club	1	1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0
Pertence a alguma federação	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 13- Assistência a Espectáculos Desportivos

	Praticantes								Não Praticantes							
	Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Sim	8	39	1	0	0	32	8	0	0	34	19	0	0	31	4	0
Não	2	1	1	0	2	5	5	14	1	4	23	0	1	8	22	14

Fonte: ISAFDTI'04

Hipótese 3- Idosos que praticam têm habilitações literárias superiores, pertencem a grupos sociais com maiores recursos e no seu círculo de amigos e família têm alguém que pratica, sobretudo no género feminino.

Quadro 14- Prática Desportiva da Família e Amigos

		Praticantes								Não Praticantes							
		Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
		EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Esposa	Regularmente	6	16	0	0	1	15	3	0	1	14	0	0	1	15	0	0
	Raramente	2	12	0	0	1	11	1	3	0	12	6	0	0	13	12	3
	Nunca	2	12	2	0	0	11	9	11	0	12	36	0	0	11	14	11
Filhos	Regularmente	8	28	2	0	2	25	4	4	1	25	26	0	1	27	10	4
	Raramente	2	9	0	0	0	7	3	4	0	8	5	0	0	7	4	4
	Nunca	0	3	0	0	0	8	6	5	0	5	11	0	0	5	12	6
Amigos	Regularmente	2	23	9	0	2	23	6	1	1	24	8	0	1	23	2	1
	Raramente	0	10	1	0	0	18	6	6	0	8	17	0	0	8	15	6
	Nunca	0	7	0	0	0	6	1	7	0	6	17	0	0	8	9	7

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 15- Incentivos para a Prática Desportiva

		Praticantes								Não Praticantes							
		Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
		EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Esposa		4	18	0	0	1	15	2	2	1	15	3	0	1	16	2	2
Filhos		7	26	2	0	1	23	6	7	0	25	28	0	0	28	13	7
Amigos		9	22	1	0	2	27	12	5	1	26	15	0	1	23	9	5
Médico		1	2	1	0	0	1	0	4	0	0	8	0	0	3	4	4

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 16- Habilitações Literárias

		Praticantes								Não Praticantes							
		Masculino				Feminino				Masculino				Feminino			
		EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP	EQS	SEE	PI	TAGP
Nunca Frequentou		0	0	0	0	0	1	1	9	0	3	16	0	0	4	4	9
4.º Ano		1	4	2	0	1	6	9	5	0	3	19	0	0	5	16	5
6.º Ano		4	7	0	0	0	6	3	0	0	7	8	0	0	6	6	0
9.º Ano		2	21	0	0	0	17	0	0	0	18	0	0	0	17	0	0
Secundário		0	7	0	0	0	6	0	0	0	6	0	0	0	6	0	0
Universitário		3	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Hipótese 2- Idosos que praticam têm uma imagem de si com maior agilidade física e melhor condição física do que os que não praticam, assim como uma maior aceitação das suas capacidades físicas, independentemente do género

Quadro 17- Avaliação da Condição Física

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Muito Boa	7	4	0	0
Boa	28	29	3	1
Razoável	15	11	30	29
Fraca	0	5	16	15
Muito Fraca	0	2	1	4

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 18- Avaliação das Capacidades Motoras

		Praticantes		Não Praticantes	
		Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Força	Muito Boa	8	7	0	0
	Boa	26	24	3	2
	Razoável	16	10	37	29
	Fraca	0	10	10	16
	Muito Fraca	0	0	0	2
Resistência	Muito Boa	5	4	0	0
	Boa	26	23	1	1
	Razoável	18	15	27	26
	Fraca	1	9	18	19
	Muito Fraca	0	0	4	3
Flexibilidade	Muito Boa	4	5	0	0
	Boa	22	12	2	1
	Razoável	24	23	20	10
	Fraca	0	1	21	35
	Muito Fraca	0	0	7	3
Velocidade	Muito Boa	4	3	0	0
	Boa	23	13	2	1
	Razoável	23	21	16	9
	Fraca	0	11	21	34
	Muito Fraca	0	3	11	5

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 19- Auto-representação

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Activa	49	41	35	33
Inactiva	1	10	15	16
Idosa	5	11	25	39
De espírito jovem	45	40	25	10
Útil	50	45	46	40
Inútil	0	6	4	9
Má Imagem	1	5	29	22
Boa Imagem	49	46	21	27
Sociável	50	48	45	37
Solitária	0	3	5	12
Triste	1	6	3	7
Alegre	49	45	47	42

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 20- Profissão Actual

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Activo	10	8	4	0
Reformado	40	42	46	50
Doméstica	0	0	0	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 21- Desenvolvimento de uma Profissão Regularmente

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Sim	16	27	6	18
Não	25	23	41	31

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 22- Qual a Actividade Desenvolvida

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Trabalho no Campo	7	3	3	8
Lida Doméstica	2	24	2	11
Pequenos Trabalhos	5	0	2	0

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 23- Actividades Diárias

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Ir às compras	14	22	6	13
Limpezas	2	35	3	32
Cuidados com a higiene	37	44	47	49
Refeições	22	49	34	33

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 24- Actividades de Lazer

		Praticantes		Não Praticantes	
		Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Café	Regularmente	38	17	38	3
	Raramente	4	18	6	5
	Nunca	0	16	27	41
Excursões	Regularmente	4	17	14	16
	Raramente	23	30	16	6
	Nunca	15	4	19	27
Cinema	Regularmente	6	8	4	2
	Raramente	7	19	13	3
	Nunca	29	24	32	44
Festas	Regularmente	4	25	17	21
	Raramente	26	21	12	15
	Nunca	12	5	20	13

Fonte: ISAFDTI'04

Quadro 25- Com Quem as Realiza

	Praticantes		Não Praticantes	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Sozinho	27	0	20	4
Esposa/marido	28	23	28	34
Filhos	5	25	7	2
Amigos	20	30	29	4

Fonte: ISAFDTI'04