

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**GISELE LUÍZA CORRÊA DIAS
RAFAEL RODRIGUES DE ALMEIDA
WESLEY DOS SANTOS VENANCIO**

**PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA
SUAS IMPLICAÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA**

VOLTA REDONDA

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA
SUAS IMPLICAÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física do UniFOA como requisito à obtenção do título de Graduação em Educação Física.

Alunos: Gisele Luíza Corrêa Dias
Rafael Rodrigues de Almeida
Wesley dos Santos Venâncio

Profº. Orientador: Me Cassio Martins

VOLTA REDONDA

2020

FOLHA DE APROVAÇÃO

Gisele Luíza Corrêa Dias
Rafael Rodrigues de Almeida
Wesley dos Santos Venâncio

PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA SUAS IMPLICAÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA

Orientador: Me Cassio Martins

Banca Examinadora:

Prof. Cassio Martins

Prof. Christian Georgea Spithourakis Junqueira

Prof. Erik Imil Viana Farani

PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA SUAS IMPLICAÇÕES NA QUALIDADE DE VIDA.

Gisele Luíza Corrêa Dias¹
Rafael Rodrigues de Almeida²
Wesley dos Santos Venancio³

RESUMO

O presente estudo objetivou avaliar a existência de aspectos positivos da prática do Esporte de Aventura por Idosos, dentro de suas possibilidades, respeitando suas limitações, como tentativa de romper com o sedentarismo e minimizar os impactos advindos da idade avançada. O estudo se justifica pela necessidade de se tratar os malefícios decorrentes do processo natural de envelhecimento e poder disseminar novas modalidades de inclusão do idoso à prática de atividades físicas como forma de proporcionar qualidade de vida e bem estar. Atualmente há um baixo número de estudos acadêmicos que correlacionem o Idoso com o Esporte de Aventura, o que foi apurado por intermédio da abordagem qualitativa onde foram utilizados referencial teórico, revisão bibliográfica e coleta de dados públicos oficiais dos últimos 14 anos concernentes ao tema, sobretudo do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura a partir de 2006, dos quais foram encontrados 13 trabalhos, estes, objetos diretos do nosso estudo, nos levando a identificar, como resultados, perfis e percepções dos idosos praticantes de Atividade de Aventura, quantitativo de estudos científicos correlacionados, a disseminação de conteúdo idoso x esporte de aventura na internet e a interligação entre a prática de esporte de aventura por idosos e desenvolvimento de qualidade de vida.

Palavras Chaves: Práticas Corporais de Aventura; Qualidade de vida; Idoso.

¹ Discente do 4º ano do Curso de Bacharelado em Educação Física da Fundação Osvaldo Aranha, Centro Universitário de Volta Redonda.

² Discente do 4º ano do Curso de Bacharelado em Educação Física da Fundação Osvaldo Aranha, Centro Universitário de Volta Redonda.

³ Discente do 4º ano do Curso de Bacharelado em Educação Física da Fundação Osvaldo Aranha, Centro Universitário de Volta Redonda.

THE BENEFITS OF ADVENTURE SPORT ON QUALITY OF LIFE IN ELDERLY

ABSTRACT

The present study aimed to assess the existence of positive aspects of the practice of Adventure Sports by the Elderly, within its possibilities, respecting its limitations, as an attempt to break with a sedentary lifestyle and minimize the impacts arising from old age. The study is justified by the need to treat the harms resulting from the natural aging process and to be able to disseminate new modalities of inclusion of the elderly to the practice of physical activities as a way of providing quality of life and well-being. Currently, there is a low number of academic studies that correlate the Elderly with Adventure Sports, which was determined through the qualitative approach where the theoretical framework, bibliographic review and collection of official public data from the last 14 years concerning the theme were used, especially of the Brazilian Congress of Adventure Activities from 2006, of which 13 papers were found, these, direct objects of our study, showing profiles and perceptions of elderly practitioners of Adventure Activity, number of correlated scientific studies, the dissemination of elderly content x adventure sports on the internet and the interconnection between the practice of adventure sports by the elderly and the development of quality of life.

Keywords: Adventure Body Practices; Quality of life; Old man.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. MÉTODO	9
3. RESULTADOS	9
3.1 Perfis do idoso praticante de atividade de aventura	10
3.2 Produção científica acerca da temática atividades de aventura e idosos	12
3.3 Internet e prática de atividades de aventura por idosos	14
3.4 Percepções dos idosos praticantes de atividade de aventura	16
3.5 Prática de esporte de aventura por idosos x qualidade de vida	18
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

1. INTRODUÇÃO

Iniciamos o nosso estudo destacando o trabalho de (Dias 2006) que relata sobre o fenômeno do envelhecimento, a autora revela que o número de pessoas idosas aumenta em todos os países do mundo e que diante disso, a necessidade da elaboração de mais estudos e pesquisas para que essa temática seja ampliada. Cabe salientar que a autora supracitada descreve que cada vez mais as pessoas têm buscado por atitudes saudáveis e isso não é diferente nos idosos que principalmente em seus momentos subtraídos das obrigações diárias buscam por algumas práticas corporais diferenciadas que possam contribuir em sua qualidade de vida.

No trabalho de (MATSUDO, 1997) ela já apontava alguns dados do Ministério da Saúde fazendo uma projeção para 2020 para o aumento de pessoas com mais de 60 anos.

Vivemos em um país onde a tendência é que o número de idosos supere o de crianças e adolescentes em 2030, o Ministério da Saúde lançou no final de 2018 um documentário onde relata as seguintes condições, atualmente o idoso representam cerca de 14,3% ou seja 29,3 milhões de pessoas, e apresenta uma perspectiva de vida para 75 anos. (SOUZA et al, 2020, p. 1).

Diante disso podemos perceber que tais dados nos revelam uma necessidade de ampliarmos nossos olhares para esse público e também não podemos desconsiderar a ampliação de um nicho no mercado de trabalho para Educação Física.

Cabe salientar o estudo realizado por Faustino et. al. (2020) que aponta prática de Atividade Física por pessoas idosas no Brasil. Os autores evidenciam os aspectos positivos como: prevenção e o controle das doenças crônicas não transmissíveis, potencializador da mobilidade física, melhoras significativas na capacidade funcional e cognitiva para as atividades de vida diária e consequentemente contribuem para uma melhora na qualidade de vida desta população.

Concordamos com autora que:

[...] possibilitar vivências de atividades significativas no âmbito do lazer, por exemplo, poderá vir a representar um espaço profícuo para se tentar amenizar os dissabores relacionados com os declínios e as consequências trazidas pelo processo de envelhecimento. (DIAS, 2006, p. 36).

Segundo (DIAS; SCHWARTZ, 2002), através dos tempos a humanidade tem utilizado o seu tempo livre com atividades de lazer, optando por práticas que

possibilitem prazer, tranquilidade. As autoras realçam que lazer deve ser um momento, em que o indivíduo se empenha em algo que escolhe, lhe dá prazer e que o modifica como pessoa. As Práticas Corporais como esporte, os jogos, os brinquedos e as brincadeiras vêm se demonstrando uma ótima opção de escolha pelas pessoas. (DIAS e SCHWARTZ, 2002).

Podemos perceber que o prazer e a manutenção da saúde estão intimamente ligados quando percebemos tais escolhas pelas pessoas por Práticas Corporais voltadas para o Lazer⁴.

Porém a literatura descreve que:

[...] o crescente interesse desta população em ir além das opções comuns de lazer, é inegável, em que estes procuram alternativas mais naturais, capazes de inserir outras vivências emocionais, são cada vez mais presentes na vida, destes “novos” idosos, as quais sejam significativas para seu enredo psicológico. (DIAS 2006, p. 39).

Corroborando com a citação da autora acima, Dias e Schwartz (2002) descrevem em seus estudos que objetivaram identificar como se dá a participação do idoso em Práticas de Aventura oferecidas por agências de Turismo de Aventura e Ecoturismo que, é crescente interesse dessa população por esse tipo de atividade, mesmo não tendo uma divulgação específica para esse público. As autoras chamam atenção para o despreparo para lidar com esta mais nova clientela que é cada vez mais ávida em vivenciar tais atividades, evidenciando a necessidade de intervenção.

Isso deixa mais claro ainda a abertura do nicho de mercado que destacamos acima em nosso texto, entendemos que a produção científica contribui para que possamos entender tais lacunas e assim propor possibilidades de intervenção possibilitando que a Educação Física possa atenuar algumas lacunas.

Diante do exposto, o nosso estudo, tem como objetivo compreender as aproximações existentes entre benefícios das Práticas Corporais de Aventura na qualidade de vida em idosos em trabalhos publicados no Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – Congresso Internacional de Atividades de Aventura - CBAA-CIAA realizados entre 2006 a 2018.

⁴ Dumazedier (1976), encara o lazer como um conjunto de ocupações que o indivíduo usa para repousar, para divertir-se, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação voluntária, ou sua livre capacidade criadora quando ausente das 37 obrigações profissionais, familiares ou sociais, sendo, portanto uma atividade de livre escolha, liberatória, desinteressada, sem fins lucrativos.

2. MÉTODO

Na intenção de propiciar a compreensão da apresentação dos resultados, optamos por explicitar o caminho percorrido para a produção dos dados da pesquisa.

Cabe reiterar que a busca será realizada nos Anais do Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – Congresso Internacional de Atividades de Aventura-CBAA-CIAA realizados entre 2006 a 2018 e como critério de inclusão, instituímos trabalhos publicados na modalidade de pôster e apresentação oral que faziam referência ao Práticas Corporais de Aventura instituído fora do ambiente escolar e apresentavam alguma referência a temática de nosso estudo Participação de Idosos em Práticas Corporais de Aventura suas implicações na qualidade de vida.

3. RESULTADOS

Inicialmente, optamos em apresentar os dados quantitativos como apresentado na tabela 01, para posteriormente apresentarmos os resultados de forma descritiva na intenção de explicitar as especificidades encontradas na investigação.

Tabela 1

Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura - CBAA										
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2014	2016	2018
Pôsteres	42	32	31	26	64	66	79	44	26	41
Apresentações Orais	19	24	26	28	21	13	30	16	35	28
Total	61	56	57	54	85	79	109	62	61	69
Total Publicados 693										
Contexto Escolar	14	13	16	13	15	12	15	20	14	22
Sem Contexto Escolar	47	43	41	41	70	67	94	42	47	47
Idosos e Atividade de Aventura	1	3	0	1	1	0	2	2	3	0
Descartados	60	53	57	53	84	79	107	60	58	69
Total Descartados 666										
Analizados	1	3	0	1	1	0	2	2	3	0
Total Analizados 13										

Fonte: elaborada pelos autores

Como apresentado na tabela acima podemos verificar a totalidade de trabalhos publicados no referido evento. E após realizarmos uma análise seguindo as

prerrogativas de nosso escopo metodológico selecionamos 13 estudos que estabeleciam uma convergência com a temática de nosso trabalho.

Para uma melhor compreensão sobre os resultados da presente pesquisa, separamos os trabalhos em grupos por similaridade de objetivos pretendidos pelos autores e a abordagem sobre a correlação entre atividades de aventura e idosos.

3.1 Perfis do idoso praticante de atividade de aventura

No primeiro trabalho intitulado **Perfil de idosos praticantes de atividade de aventura** (DIAS; SCHWARTZ, 2006) objetivou analisar o perfil de idosos praticantes regulares de atividades de aventura. As autoras, a partir do seu estudo, identificaram que a idade média dos entrevistados da amostra era de 66,3 anos, que 11 dos 15 eram do sexo masculino e apenas 4 feminino, que 11 possuíam grau de escolaridade de nível superior, que as profissões dos entrevistados eram diversificadas (funcionário público, comerciante, advogado, médico, professor, bancário, engenheiro e do lar) e que a modalidade de atividade de aventura praticada também era variada (rafting, trilhas, bóia-cross, rapel, arvorismo, trilha com bike, exploração de cavernas, “banana-boat”, canyoning, surf, vôo-livre, off-rod, corrida de orientação e mergulho). Após a realização do estudo Dias e Schwartz (2006) concluíram que os dados coletados indicam que os idosos que praticam essas atividades têm um alto nível de escolaridade, talvez pelo fato de que as pessoas que procuram esse tipo de vivência, geralmente, têm um poder aquisitivo elevado, em decorrência do alto custo, não só das atividades em si, mas da preparação da viagem, muitas vezes necessária para tornar realidade essa vivência. O fato de vivenciarem diversas atividades também pode ser devido ao melhor nível de esclarecimento destes sujeitos, que podem ter um acompanhamento médico regular, sendo orientados sobre o que podem ou não fazer.

Partindo para o segundo trabalho analisado nomeado **Práticas corporais de aventura na natureza e terceira idade: vivenciando para aprender** (SILVA, et. al., 2007). Buscaram analisar e refletir sobre a realização das práticas corporais de aventura na natureza (PCAN's) com grupos de terceira idade praticantes de atividade física do clube AERT (Associação Esportiva e Recreativa Tubarão). Segundo os autores, os dados apontaram para a real possibilidade de desenvolvimento de determinadas PCAN's de forma segura e significativa, se

considerarmos as condições físicas, sócio econômicas e psicossociais destes indivíduos, e desenvolvimento pessoal através da autoestima, da alegria, do entusiasmo, da superação dos desafios manifestada pelos participantes. Os autores relataram que a realização destas práticas através da intervenção do profissional da Educação Física deve se valer com o princípio básico e que se resguarde a integridade física dos praticantes e também proporcione a realização pessoal para os indivíduos e não menos importante que se respeite à condição socioeconômica destes indivíduos e que ao desenvolvê-las não tenha como fim objetivo monetário e sim uma possibilidade diferenciada de formação do indivíduo;

O terceiro artigo de Cunha (2010) nomeado **Programa de ecoturismo com atividades físicas para idosos- PEAFI**. Observou a importância da especificidade do serviço para o usuário idoso, verificando também vantagens e desvantagens do programa a fim de oferecer o modelo a empresas do ramo e como proposta para secretaria de turismo do município de Santarém-PA. Foram realizadas oito atividades com o grupo de idosos previsto pelo programa, demonstrando sua viabilidade e segurança e atrelado a isso, outros benefícios atingiram os idosos como maior socialização, satisfação, bem estar emocional e físico e principalmente o sentimento de valorização pelas pessoas que estavam atuando junto a eles. Portanto Cunha, (2010) nos revelou que o modelo do **PEAFI** enquanto programa mostra eficiência e garantia de satisfação e segurança para idosos, mas também demonstra o quão necessária são as pesquisas em torno da temática em evidencia, pois inúmeras são as previsões de que em 2050 o número de idosos deverá ser superior a 25% da população no Brasil.

Analisando o quarto estudo intitulado **Lazer e idoso: relações sociais e a prática de atividades de aventura na natureza** (VISCARDI, et. al., 2016). Buscou analisar as percepções de idosos participantes de um grupo de extensão de uma universidade pública de Santa Catarina sobre as relações sociais vivenciada. As idades dos participantes oscilaram de 56 a 74 anos e a escolaridade variou entre o ensino fundamental incompleto à pós-graduação. Para os autores os resultados podem estimular uma reflexão sobre os benefícios da participação do idoso nas atividades de aventura na natureza principalmente com relação ao estabelecimento de boas relações sociais, inclusive, relações intergeracionais, mas também à promoção de autonomia, à melhora da autoestima, à manutenção da qualidade de vida e à busca por novas experiências. Para tanto Viscardi, et. al. (2016) sugere a

necessidade de esclarecer essa população quanto às possibilidades de experimentações diversificadas no lazer e os benefícios que podem estar interligados, de modo a incentivar os idosos a acreditarem em sua capacidade de inserção e vivência nas atividades de aventura na natureza.

Caminhando para o quinto artigo analisado de Dias, et. al., (2016) intitulado **Interesse de idosos em praticar atividades de aventura**. Objetivou investigar o interesse de idosos em praticar atividades de aventura no âmbito do lazer. Os autores perceberam que os idosos têm interesse em praticar atividades de aventura, que este é um pouco maior no público masculino, que quanto maior a idade, o interesse diminuiu e que, entre os idosos que já praticaram as atividades de aventura, esse interesse alcançou o valor máximo da escala. Diante do exposto Dias, et. al. (2016) destaca que torna-se relevante que esta população seja levada em consideração pelas empresas do setor, que mais atividades sejam oferecidas a este público e que o mercado da aventura redimensione, tanto o olhar para com os idosos, quanto para o marketing voltado para a oferta destas atividades pelas empresas, no sentido de aumentar a adesão de idosos nestas atividades, aprimorando os aspectos que permeiam a qualidade de vida.

Podemos perceber que os estudos supracitados evidenciam o interesse do idoso em praticar esporte de aventura ou avaliar as percepções do idoso ao praticar esporte de aventura, ou seja, buscavam coletar as informações sobre esses indivíduos que praticam esporte de aventura e definir “padrões”, “conceitos” e “perfis”. Dentre esses padrões, destacam-se o nível de escolaridade e condições financeiras para arcar com os custos da prática de atividades de aventura, sendo certo que para Dias, et. al. (2016), a prática de atividade de aventura por idosos, pode contribuir para com a qualidade de vida dos mesmos.

3.2 Produção científica acerca da temática atividades de aventura e idosos

A produção científica, embora seja pouco valorizada pela população leiga brasileira, ela é de extrema importância para ampliarmos os debates acadêmicos e tentarmos contribuir para o desenvolvimento do país.

Iniciamos apresentando o trabalho realizado por Iannoni, et. al. (2012) **Atividade de aventura na terceira idade uma análise dos anais do CBAA**. Que objetivou investigar os temas referentes à terceira idade abordados nos trabalhos apresentados no CBAA, no período de 2006 a 2011. Os autores apontam 6 (seis)

trabalhos que abordam este tema no período analisado, sendo 2 (dois) sobre as possibilidades de vivência, 2 (dois) que trataram o aprendizado sobre aventura, 1 (um) que abordou os significados das atividades e 1 (um) sobre o perfil dos praticantes. Ao final Iannoni, et. al. (2012) concluíram que o tema da terceira idade ainda é pouco explorado nos estudos referentes às atividades de aventura. Eles ainda destacam que há um número relativamente pequeno de abordagens sobre terceira idade, quando analisados todos os anais. É recomendado pelo artigo a ampliação de estudos sobre esta temática é de grande valia para o subsídio teórico dos profissionais que atuam nesta área e, além disso, a população idosa está em alto crescimento no Brasil, merecendo atenção dos estudiosos e tornando-se importante o desenvolvimento de outros estudos que potencializem a necessidade de abordar a temática terceira idade e atividades de aventura.

Como segundo estudo analisado nesse capítulo apresentamos o artigo nomeado **A temática atividades de aventura e idosos em estudos acadêmicos** de Ricco, et. al., (2014). Que objetivou investigar as abordagens presentes nos artigos publicados acerca da interface atividades de aventura e idosos, em periódicos nacionais. O estudo foi desenvolvido por meio da união de pesquisas bibliográfica e exploratória, onde a pesquisa exploratória foi desenvolvida no Portal de Periódicos da CAPES – MEC e no item Banco de Teses Capes, no ano de 2014, com a opção de busca avançada, utilizando-se os termos “idosos” e “aventura”. Como critério de inclusão da pesquisa foram selecionados apenas artigos na íntegra, teses e dissertações nacionais. Os resultados indicaram um total de 103 trabalhos sobre a temática, sendo 19 artigos e 84 teses/dissertações. Desse total, apenas 11 trabalhos eram relacionados com o tema atividades de aventura, porém não relacionados com a temática do idoso. Os 92 trabalhos restantes não demonstravam qualquer relação com as temáticas pretendidas, apesar de conterem, de alguma forma, pelo menos uma das duas palavras de busca, em seus conteúdos. Com base nos resultados Ricco, et. al. (2014) perceberam que não há publicações referentes à interface idosos e atividades de aventura nesse Portal. Os autores sugerem-se novos olhares para a elaboração de pesquisas contemplando ambas as temáticas, uma vez que este assunto, na literatura acadêmica pesquisada, parece ser inédito, buscando o aprofundamento de informações acerca da especificidade das atividades de aventura, bem como, a associação dos diferentes tipos de atividades de aventura que podem ser praticados por idosos.

E finalizando essa temática, intitulado **A inserção do idoso nas trilhas do conhecimento sobre aventura** de Campagna, et. al. (2009). Objetivaram investigar a produção de conteúdo científico sobre a inserção do idoso nas múltiplas possibilidades de vivências de aventura, durante o CBAA. Foi utilizado a revisão bibliográfica, levando em consideração os trabalhos publicados nas edições anteriores, e, filtraram apenas 4 trabalhos entre os 176 publicados somando as 3 edições. Com a pesquisa Campagna, et. al. (2009) concluíram que ainda eram tímidas e insipientes as iniciativas do segmento de pesquisas a respeito desse campo de investigação, tornando-se premente fomentar novos olhares na prática profissional, a respeito da disseminação de informações e a percepção do idoso quanto às opções existentes no âmbito do lazer, incluindo-se as práticas de atividades de aventura na natureza. Portanto fica claro a necessidade de viabilização de novas políticas públicas de lazer com ênfase nas atividades de aventura, nas perspectivas de disseminá-las e oportunizá-las, de modo adaptado, junto àqueles que adentram ou adentraram nessa inexorável e intransferível fase do desenvolvimento humano.

Percebe-se que os trabalhos analisados se preocupavam com o quanto a temática prática de atividades de aventura por idosos fora assunto de trabalhos científicos. Pois, mais do que constatar que a atividade de aventura possa ser praticada pelo idoso, é de suma importância saber que a comunidade acadêmica está atenta ao assunto e se importa com a abordagem do tema e seus reflexos.

3.3 Internet e prática de atividades de aventura por idosos

O estudo de Rodrigues, et. al. (2014) **Esportes de aventura e idosos: análise de vídeos do Youtube**. Selecionou e categorizou vídeos brasileiros postados no site Youtube, referentes a diferentes atividades de aventura praticadas por idosos, bem como, analisar a imagem apresentada sobre eles nestes vídeos. De natureza qualitativa a coleta de dados no site do Youtube foi realizada por meio de duas buscas, utilizando-se, primeiramente, os termos de busca “idoso”, “esporte” e “aventura” e, na segunda busca, os termos “idoso”, “esporte” e “radical”. Foram levados em consideração apenas os vídeos brasileiros, com linguagem oral expressa em português. Os resultados indicaram na primeira busca um total de 2.350 vídeos e na segunda, 37.300 vídeos. Todavia, devido à inconsistência do sistema, foram mostradas somente 8 páginas, gerando um número real de 153

vídeos, dos quais, após serem submetidos aos critérios de seleção, resultaram 5 vídeos. Procedendo-se na mesma forma, na segunda busca foram gerados 401 vídeos, dos quais apenas 8 foram selecionados para análise. Os dados constantes dos 13 vídeos, inicialmente, foram categorizados de acordo com o tipo, sendo: reportagens com entrevistas (9 vídeos), vídeos de divulgação/experiência (3 vídeos) e 1 vídeo caseiro. Os vídeos foram separados por modalidade esportiva abordada, sendo elencados, de acordo com o número de incidências: Paraquedismo (4), cicloturismo (2), rafting (2), surfe (2), tirolesa (1), parapente (1), skate (1), sandboard adaptado (1), caminhada ecológica (1). Os dados das falas dos vídeos foram analisados por meio de Técnica de Análise de Conteúdo, estabelecendo-se um eixo referente a: “aspectos positivos e negativos da prática de atividades aventura no envelhecimento”. Os resultados preliminares indicam que, para os vídeos de reportagens, entrevistas e de divulgação/experiência foram ressaltados comportamentos positivos dos demais participantes do vídeo em relação ao esporte de aventura desenvolvido pelo idoso. Ficou também evidente a satisfação dos praticantes idosos, por meio de suas falas, condições físicas e comportamentos. Todavia, no vídeo caseiro, observou-se que a pessoa que filmava enfatizava os erros do praticante, assim com, utilizava afirmações sarcásticas e risos para com o praticante, denotando conduta com tendência preconceituosa. O paraquedismo foi o esporte de maior incidência nos vídeos, o que pode indicar um diferencial a ser utilizado por empresas, para atender ao indivíduo idoso. Diante do leque de opções disponíveis para a prática de esportes de aventura, o número reduzido de vídeos disponibilizados por esta mídia pode representar ainda certo desinteresse para com o idoso e as práticas de aventura. A análise posterior mais detalhada dos dados poderá auxiliar a minimizar a lacuna referente aos estudos envolvendo a prática de atividades de aventura pelo indivíduo idoso e ampliar as reflexões acerca de valores e imagens expressas na mídia virtual.

Outro trabalho que também estabelece uma convergência com a internet foi o nomeado **Esportes de aventura praticados por idosos brasileiros: análise de reportagens da internet** dos autores Carmo, et. al. (2016). Analisou as reportagens nacionais, disponíveis online, com relação à adesão de idosos à prática de esportes de aventura. Por meio de pesquisa exploratória, foram selecionados sites jornalísticos e blogs no site Google™, os quais faziam alusão aos temas abordados no estudo, referente a idoso e esportes de aventura.

Foram selecionadas para análise uma amostra por conveniência, composta por 12 reportagens de sites de notícias, encontrados no período de 2005 a 2016, os autores descreveram que em relação aos esportes de aventura mais praticados pelos idosos foram encontrados: surf e skate (5 reportagens); trilha, paraquedismo, tirolesa (3 reportagens); stand up paddle, snowboard, wakeboarding, rapel, parapente (2 reportagens); mini-rafting, mergulho, bóia-cross, bungee jump, asa-delta, ciclismo, motociclismo, escalada (2 reportagens). Segundo Carmo, et. al., (2016) a grande variedade de esportes praticados, levando os idosos, cada vez mais, a aderirem a tais modalidades de atividade física, uma vez que há percepção subjetiva de benefícios de diversas ordens, inclusive, na alteração e superação de paradigmas e preconceitos sobre o envelhecimento.

Portanto foram apontados, nas reportagens, os aspectos referentes à percepção de benefícios no equilíbrio psicofísico e melhorias significativas na saúde e na qualidade de vida desta população. Pela imagem disponibilizada nestas mídias virtuais, percebe-se grande incentivo aos idosos para que pratiquem tais atividades.

Dessa forma, os dois estudos supracitados analisaram que investigaram a abordagem do tema em buscas refinadas pela internet, com o intuito de aferir o quanto as pessoas publicaram materiais sobre o assunto e ainda, de que uma forma macro poder analisar o quanto as pessoas buscam informações sobre essa temática.

3.4 Percepções dos idosos praticantes de atividade de aventura

O artigo escrito por Pereira, et. al. (2016) **intitulado Slackline: aventura em todas as idades**. Verificou a percepção de idosos na prática de Slackline. Foram aplicados exercícios sobre a fita durante 10 meses, com frequência de uma vez por semana os autores relataram que o medo de praticar foi diminuindo pelos participantes e também relatam sobre uma melhoria na realização de atividades diárias como, pegar ônibus e abaixar-se.

Com relação as estratégias das aulas Pereira, et. al. (2016) menciona nas aulas foram realizados exercícios na fita e no solo que contribuiu muito para as adaptações neuro motoras com a melhora de mais da metade do grupo.

É importante salientar que sociabilidade durante as aulas favoreceu o interesse pela prática corporal.

Ao término da pesquisa Pereira, et. al. (2016) mencionaram que o slackline pode favorecer aspectos físico/motores em idosos e contribuindo para a saúde e qualidade de vida dos idosos.

Continuando nosso percurso destacamos agora o artigo de Silva, et. al. (2007) intitulado **Condições e significados das práticas corporais de aventura na natureza para grupos de terceira idade**. Os autores realizaram uma atividade de vivência de um acampamento e uma corrida de orientação adaptada como forma de adequar a proposta a uma atividade próxima do dia a dia do grupo estudado, no caso a caminhada e o trabalho doméstico.

Com 34 idosos do PROSAMI da Universidade Nove de Julho. Utilizaram também para a coleta de dados a observação participativa.

Com esse estudo os autores realizaram registros que foram por meio de fotografias e relatórios e ao refletir sobre os dados puderam perceber que é possível desenvolvermos determinadas PCAN's de forma segura e significativa se forem consideradas as condições físicas, sócio econômicas e psicossociais destes indivíduos.

E com o objetivo de analisar a visão de indivíduos idosos praticantes regulares e não-praticantes de atividades de aventura em relação à possibilidade de vivência dessas atividades nessa faixa etária, Dias, et. al. (2007) publicou o artigo nomeado **Visão de idosos em relação à possibilidade de vivência de atividades de aventura na**.

Os dados coletados pelos autores indicam que apenas 04 dos sujeitos praticantes se imaginavam algum dia vivenciando este tipo de atividade, antes de procurá-las, enquanto que os outros 11 responderam negativamente. Já para os 15 sujeitos não praticantes, além de nunca terem procurado, nunca pensaram ou conseguem se verem praticando essas atividades.

Contudo Dias, et. al. (2007) evidencia com esse estudo que, ainda, alguns estereótipos e falta de conhecimento sobre estas práticas por parte dos idosos, reforçando a necessidade de um olhar mais atento dos profissionais envolvidos, e de promoção de novos estudos, que tragam elementos de reflexão sobre o universo do lazer e a motricidade humana, especialmente, os que tangenciam a população idosa e as atividades de aventura na natureza, garantindo-lhes orientação adequada e conscientização acerca dessas atividades, estimulando a inserção desta população neste tipo de vivência, bem como, assegurar novas possibilidades

de experiências significativas no âmbito do lazer e experimentação de diferentes processos emocionais nesta fase do desenvolvimento humano, aprimorando os diversos aspectos que compõem o complexo da qualidade de vida.

Dessa forma, os trabalhos analisados nesse tópico buscavam informações sobre a opinião das experiências vivenciadas pelos idosos que praticavam esportes de aventura. Ou seja, tiveram como objetivo entender quais as sensações e percepções esses indivíduos despertaram durante a prática de atividade de aventura, as quais podem-se destacar a confiança em praticar algo um pouco mais radical, a sociabilidade com os outros participantes, o desenvolvimento de reflexos ou condições motoras, entre outros. Apesar de não objetivar especificamente a correlação entre atividade de aventura x idosos x qualidade de vida, como conclusão, Dias, et. al. (2012) e Pereira, et. al. (2016) apontam para percepção de qualidade de vida dos idosos da amostra utilizada por eles, julgando ser necessários estudos e projetos que aprimorem a prática do esporte de aventura por esta parcela da população.

3.5 Prática de esporte de aventura por idosos x qualidade de vida

E por fim o estudo nomeado **Atividades de aventura associadas a percepção de qualidade de vida na terceira idade** dos autores Custódio e Luz (2012). Objetivou o desenvolvimento de atividades de aventura, e a análise dessas atividades como formas alternativas de melhoria na qualidade de vida, além da adaptação dos esportes de aventura ao público da terceira idade.

Como metodologia, foram aplicados questionários de Escala de Qualidade de Vida de Flanagan aos participantes do projeto de extensão universitária – Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI), posterior a isso, houve a participação dos mesmos nas atividades de aventura adaptadas e uma reaplicação de questionário com questões abertas e fechadas, o que propiciou uma melhor análise quantitativa e qualitativa dessas informações.

O interesse dos autores em realizar o estudo se deu em razão da divulgação pelo IBGE (2010) do aumento da população idosa em 5,1 % em 2009, o que via de regra exigiria, do poder público e privado, novas opções para o turismo desse público, como forma de lazer e propiciar qualidade de vida, através de estímulos à auto estima, bem estar, poder de realização e interação social.

A amostra de participantes desse estudo foi composta por nove pessoas, sendo um homem e oito mulheres, com idade média de 69,1 anos, que não possuíam o hábito de praticar atividades de aventura, todos eram alunos da UNATI (Universidade Aberta a Terceira Idade) da UNESP, Campus de Rosana e foram voluntárias e não pagas, e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme as normas vigentes para execução de pesquisas com seres humanos no Brasil.

Dentre as atividades executadas se encontram a caminhada orientada (trilha/hiking), pesca esportiva, canoagem, mergulho e rapel. Todos os procedimentos duraram um total de 15 dias, iniciando com a aplicação do questionário de qualidade de vida Flanagan (1976), onde de primeiro momento os autores Custódio e Luz (2012) puderam identificar dificuldade de preenchimento em razão de problemas de visão e baixa capacidade de interpretação, o que fora considerado normal em razão da idade avançada.

Concluíram Custódio e Luz (2012) que a atividade de aventura influenciou positivamente na percepção da qualidade de vida provocando melhorias na maioria dos participantes, onde, através da percepção subjetiva dos pesquisadores, puderam notar alegria e satisfação aos participantes pois se desafiaram e superaram as suas dificuldades, completando todas as etapas. Outro ponto que deve ser ressaltado é a questão da resistência ao novo, que é um comportamento recorrente em pessoas da terceira idade, e que não ocorreu nesse estudo. Isso mostra o poder que as atividades de aventura possuem pois diferente de outros esportes onde o adversário é outra pessoa, no esporte de aventura o adversário é próprio limite físico e principalmente psicológico do sujeito praticante, e quando ocorre a conclusão da atividade, isso gera uma sensação de realização que é muito importante principalmente para pessoas estigmatizadas como os idosos que a todo momento são julgados como sendo incapazes.

Desse modo, destacamos esse trabalho, como sendo o que mais coaduna com a real intenção de pesquisar sobre a temática idosos e prática de atividades de aventura, vez que evidencia claramente a correlação disso com o desenvolvimento de qualidade de vida.

Mais uma forma de desmistificar a restrição da prática de esporte de aventura por idosos, esse foi um estudo prático em que em momento algum os pesquisadores identificaram nos idosos participantes problemas com a saúde ou com

“desmotivação” por não conseguir completar as atividades, justamente porque os profissionais que acompanharam atividade por atividade, tiveram o cuidado de adaptar as tarefas e respeitar o tempo e o limite dos participantes, mostrando claramente que é possível a prática de atividades de aventura por idosos e que isso pode refletir positivamente com o desenvolvimento de qualidade de vida, fomentando a necessidade de inserção desse público nas propostas de exercício das atividades dessa natureza, como forma de inclusão social.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após toda essa coleta de dados e reflexão sobre cada um dos trabalhos selecionados com o tema prática de atividades de aventura e idosos, verificamos que ao longo de 14 anos de CBAA, ainda que de forma tímida, a temática sempre foi abordada e em múltiplos aspectos, o que permitiu identificar semelhanças e padrões em alguns trabalhos e projeções dos autores que compuseram o referencial teórico.

Para alguns dos autores analisados existe um perfil geral para os idosos que procuram a prática de atividade de aventura, qual seja: alto nível de escolaridade e condições financeiras abastadas, haja vista poder arcar com consultas médicas regulares que demonstrarão os benefícios da prática, bem como podem arcar com os custos dos equipamentos e de profissionais qualificados para o acompanhamento da atividade.

Nota-se, ainda, a preocupação com uma projeção de aumento da população idosa (acima de 60 anos) no Brasil, e que tanto autoridades públicas quanto as comunidades acadêmicas precisam estar atentas e preparadas para receber esse público no esporte, seja ele escolhido como forma de lazer, seja ele escolhido como opção de aprimoramento da saúde e do bem estar, podendo vir a ser traduzido em qualidade de vida.

Entretanto, Dias e Schwartz (2002), alertam para o despreparo para lidar com esse tipo de público, pois o que inicialmente é proposto, é a prática de atividade de aventura por lazer, apenas.

Corroborando para esse entendimento, Custódio e Luz (2012) quando estes retratam o sucesso da pesquisa realizada com idosos, onde destacam que a prática de esporte de aventura para esse público é perfeitamente possível, desde que os profissionais que irão assistir a prática, estejam cientes e dispostos a entender que

o acompanhamento desse público é diferenciado, exige mais cuidados, maior atenção e paciência para respeitar os limites e o tempo de execução dos mesmos, ou seja, não basta inserir o público idoso no rol dos interessados à prática de atividades de aventura, há que se investir em qualificação profissional para garantir o sucesso da empreitada.

No que diz respeito ao objeto específico da presente pesquisa um único trabalho aponta como sendo a prática de esporte de aventura por idosos uma porta de entrada para a prevenção da saúde, tratamento de doenças crônicas e melhoria da mobilidade dos mesmos, assim como autores que com suas pesquisas apresentadas em CBAA's demonstram ser na prática possíveis, pois como resultados satisfatórios obtiveram a comprovação de aumento ou desenvolvimento de qualidade de vida para esse público.

Sendo assim, pode-se dizer que idosos praticando esporte de aventura é uma realidade, ainda que distante e carente de atenção, projetos e investimentos, seja de políticas públicas, seja pela comunidade de Profissionais da Educação Física, mas é uma fonte de estudo e dedicação, sobretudo sob a ótica de inclusão social e aquisição de qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CAMPAGNA, Jossett; SCHWARTZ, Gisele Maria; TREVISAN, Priscila Rangel Tedesco C.; CATIB, Norma Ornelas M. A inserção do idoso nas trilhas do conhecimento sobre aventura. **In: IV Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura - CBAA**. Macugé, BA: 2009.

CARMO, Elisangela Gisele do; TEODORO, Ana Paula Evaristo Guisarde; DIAS, Viviane Kawano; RODRIGUES, Nara Heloisa; SCHWARTZ, Gisele Maria. Esportes de aventura praticados por idosos brasileiros: análise de reportagens da internet. **In: IX Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / III Congresso Internacional de Aventura**. Lavras, MG: 2016.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (2020). Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=4294>. Acesso em: 23 abr. 2020.

CUNHA, Lilian Suelen de Oliveira. PEFAI Programa de Ecoturismo com atividades físicas para idosos. **In: V Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura - CBAA**. São Bernardo do Campo, SP: 2010.

CUSTÓDIO, Vagner; LUZ, Jéssica. Atividade de aventura associada a percepção de qualidade de vida na terceira idade. **In: VII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / I Congresso Internacional de Aventura**. Rio Claro, SP: 2012.

DIAS, V. K.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e sua concepção de lazer. **Revista Kinesis**, Santa Maria: UFSM, n.27, p.78-95, 2002.

DIAS, Viviane Kawano. A participação de idosos em atividades de aventura na natureza no âmbito do lazer: valores e significados. 2006.

DIAS, Viviane Kawano; RODRIGUES, Nara Heloisa; TREVISAN, Priscila Raquel Tedesco da Costa; TEODORO, Ana Paula Evaristo Guizarde; CARMO, Elisangela Gisele; SCHWARTZ, Gisele Maria. Interesse de idosos em praticar atividades de aventura. **In: IX Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / III Congresso Internacional de Aventura**. Lavras, MG: 2016.

DIAS, Viviane Kawano; SCHWARTZ, Gisele Maria. Perfil de Idosos praticantes de atividades de aventura. **In: I Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura - CBAA**. Balneário Camboriú, SC: 2006.

DIAS, Viviane Kawano; SCHWARTZ, Gisele Maria; CAPARROZ, Graziela Pascom; MARINHO; Alcyane. Visão de idosos em à possibilidade de vivência de atividades de aventura na natureza. **In: II Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura - CBAA**. Governador Valadares, MG: 2007.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2020, 12.5: e3012-e3012.

IANNONI, Raquel Sampaio Pires; TAVARES, Giselle Helena; NOVAIS, Iara Tedeschi; TEODORO, Ana Paula Evaristo Guizarde; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; SCHWARTZ, Gisele Maria. A atividade de aventura na terceira idade, uma análise dos anais do CBAA. **In: VII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / I Congresso Internacional de Aventura**. Rio Claro, SP: 2012.

JUNIOR, Itamar Aguiar Lima; GAMA, Roberta da Silva; ADRIANO, Wellington Tozzi; SILVA, Andréia. Condições e significados das práticas corporais de aventura na natureza para grupos da terceira idade. **In: II Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura - CBAA**. Governador Valadares, MG: 2007.

JUNIOR, Itamar Aguiar Lima; GAMA, Roberta da Silva; ADRIANO, Wellington Tozzi; SILVA, Andreia. Práticas corporais de aventura na natureza e terceira idade: vivenciando para aprender. **In: II Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura - CBAA**. Governador Valadares, MG: 2007.

MARTINS, Mariana Villar. A prática de atividade física na natureza para uma melhor qualidade de vida. **In: I Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura**. Balneário Camboriú, SC: 2006.

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

PEREIRA, Dimitri Wu; PIROLLA, Douglas Gomes; SANTOS, Vinícius Sampaio Feitoza dos Santos; PAULA, Renan Oliveira de; GALINDO, Camila Bianca. Slackline: aventura em todas as idades. **In: IX Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / III Congresso Internacional de Aventura**. Lavras, MG: 2016.

RICCO, Ana Cláudia; BADARI, Helena Maria; RODRIGUES, Nara Heloise; DIAS, Viviane Kawano; SCHWARTZ, Gisele Maria. A temática atividades de aventura e idosos em estudos acadêmicos. **In: VIII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / II Congresso Internacional de Aventura**. Vila Velha, ES: 2014.

RODRIGUES, Nara Heloise; TAVARES, Gisele Helena; TEODORO, Ana Paula Evaristo Guizarde; JACOBASSI, Leandro; SCHWARTZ, Gisele Maria. Esportes de aventura e idosos: análise de vídeos no Youtube. **In: VIII Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / II Congresso Internacional de Aventura**. Vila Velha, ES: 2014.

SOUZA, Mazilda Ferreira, et al. Um novo olhar as vulnerabilidades do idoso no sistema único de saúde. **Semana da Diversidade Humana** (ISSN: 2675-1127), 2020, 3.

VISCARDI, A. A. F; FIGUEIREDO, J. P.; MARINHO, A. Lazer e idoso: relações sociais e a prática de atividades de aventura na natureza. **In: IX Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura – CBAA / III Congresso Internacional de Aventura**. Lavras, MG: 2016.