


Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física

Alisson Padilha de Lima^{a,b,*} , Rodrigo Britto Giacomazzi^b, Helenice de Moura Scortegagna^b, Marilene Rodrigues Portella^b

Palavras-chave:

Atividade motora;
Educadores em saúde;
Envelhecimento;
Saúde do idoso.

RESUMO

Este estudo teve por objetivo identificar a percepção de idosos de um grupo de convivência acerca do papel do profissional de educação física e os motivos de adesão à prática de atividade física. Foram feitas entrevistas individuais com 14 idosos que praticam atividade física no grupo por no mínimo dois anos, foram analisados pela modalidade temática, identificou-se que os idosos outorgam ao professor um papel central no grupo, que se estende para além da competência técnica, ao compreendê-lo como: condutor do grupo, conhecedor dos idosos, promotor de saúde, articulador do grupo, educador, comunicador, mediador de conflitos. A relação estabelecida com o profissional de educação física pode influenciar na motivação que permeia a adesão dos idosos a prática de atividade física.

Keywords:

Motor activity;
Health educators;
Aging;
Health of the elderly.

ABSTRACT

It aimed to identify the perception of the elderly of a coexistence group about the role of the Physical Education professional and the reasons for adherence to the practice of physical activity. Individual interviews were carried out with 14 elderly people who practiced physical activity in the group for at least two years, were analyzed by the thematic modality, it was identified that the elderly give the teacher a central role in the group, which extends beyond the technical competence, to the understand him as: group leader, knowledgeable of the elderly, health promoter, group articulator, educator, communicator, conflict mediator. The relationship established with the physical education professional can influence the motivation that permeates the adherence of the elderly to the practice of physical activity.

Palavras Chave:

Actividad motora;
Educadores en salud;
Envejecimiento;
Salud de las personas mayores.

RESUMEN

Su objetivo era identificar la percepción de las personas mayores de un grupo de convivencia acerca del papel del profesional de educación física y los motivos de adhesión a la práctica de la actividad física. Los datos, que se analizaron según la modalidad temática, se obtuvieron por medio de entrevistas individuales con 14 personas mayores que practican actividad física en el grupo, por lo menos, desde hace 2 años. Se identificó que al profesional de educación física se le atribuía un papel central en el grupo, que iba más allá de la competencia técnica, lo cual revelaba sus cualidades como líder del grupo, conocedor de las personas mayores, promotor de salud, articulador del grupo, educador, comunicador y mediador de conflictos. La relación establecida con el profesional de educación física puede influir en la motivación que se expande a la adhesión de las personas mayores a la práctica de la actividad física.

^a Cursos de Educação Física, Faculdade IELUSC, Joinville, SC, Brasil.

^b Programa de Pós-Graduação Strictu Sensu em Envelhecimento Humano, Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, RS, Brasil.

*Autor correspondente:

Alisson Padilha de Lima

E-mail: professor.alissonpadilha@gmail.com

Recebido em 3 de setembro de 2018; aceito em 12 de fevereiro de 2019.

DOI: [10.1016/j.rbce.2019.02.001](https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001)

INTRODUÇÃO

Atualmente, os aumentos da expectativa de vida e do índice da população idosa se constituem em uma conquista social, que tem despertado para a busca por avanços tecnológicos e de melhorias na saúde e nas condições de vida que permitam garantir aos idosos uma conjuntura adequada para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, demandas para o envelhecimento saudável (World Health Organization, 2015). O envelhecimento saudável é uma concepção necessária para a promoção da saúde e a prevenção de agravos, de doenças crônicas não transmissíveis e de incapacidade funcional, o que tem repercutido em altos índices de morbidade e mortalidade dos idosos nos países de média e baixa renda (World Health Organization, 2015; Wu *et al.*, 2015).

No que se refere à busca de um viver e envelhecer pautado na satisfação e no bem-estar, exibe-se a prática de atividade física (AF), que, ainda, tem sido identificada como insuficiente para a população idosa brasileira, pois, quanto maior a faixa etária, maior o número de inativos fisicamente. Inatividade essa com repercussões significativas, reconhecidas como um problema de saúde pública (Brasil, 2015).

Os benefícios da prática de AF estão demonstrados na literatura nacional e internacional e são ressaltados pelas diretrizes de saúde, que recomendam pessoas acima de 60 anos praticar, em média, 150 minutos por semana de AF, de intensidade leve a moderada, no sentido de fortalecimento muscular e redução do índice de inatividade física (Lima *et al.*, 2015; American, 2007; American, 2009; Keevil *et al.*, 2016).

Contudo, o início e a adesão à prática de AF pelos idosos podem estar relacionados a fatores como: promoção da saúde, bem-estar, gosto pela AF, socialização, entre outros (Eiras *et al.*, 2010). E os relacionados à qualificação profissional, inclusive a forma como esses profissionais se relacionam e atendem seus alunos (Moreira *et al.*, 2016). Nessa perspectiva, vale resgatar a crise de identidade que o papel do profissional de educação física enfrentou em período relativamente recente, o qual experimentou transformações ao longo de sua trajetória histórica, passou da construção de uma imagem de “disciplinador” do físico, do treinamento e do rendimento, em que a boa aula exaure o aluno, para uma concepção de prática social, centrada em questões pedagógicas.

Diante desse cenário, cabe ressaltar que as pessoas estão redescobrimo o valor dos exercícios e da prática da AF, o que revela, segundo Santana *et al.* (2018, p. 55), a conquista de um espaço e a “imensurável importância que a educação física conseguiu expor através de seus

benefícios como contribuição para a manutenção da saúde”. Para os autores, pensar na educação física requer, para além de conteúdos e estratégias, que se considere a formação do profissional, que certamente irá “refletir sobre o grupo ou indivíduo com o qual trabalha, a sociedade nos planos históricos, econômicos culturais”.

Dessa forma, pela atual demanda de atentar à saúde da população idosa, o grupo de convivência aliado à prática de atividade física é exemplo de proposição que corrobora um modelo inovador de cuidado, pois a participação dos idosos nas atividades oferecidas tem se revelado uma opção eficaz quando se analisa a elevada relação custo/benefício e a eficiência nos resultados obtidos (Both *et al.*, 2011).

Considerando as características dos participantes nos grupos de convivência para idosos, importante salientar que a prescrição de exercícios físicos deve ser procedimento de responsabilidade prioritária do profissional de educação física, pois o tipo de atividade física, sua intensidade, frequência, duração, seu modo e progressão precisam estar adequados às preferências individuais e às limitações impostas pela idade. Assim, destaca-se a importância do profissional de educação física para o atendimento de aconselhamento, prescrição, acompanhamento, prevenção, motivação e promoção da saúde (Carvalho *et al.*, 2017). No entanto, um alto percentual de idosos refere receber aconselhamento do médico ou da enfermeira quanto à prática de atividades físicas. É observado, ainda, que muitos idosos que praticam AF o fazem sem acompanhamento diário do profissional de educação física (Carvalho *et al.*, 2017; Coelho *et al.*, 2017).

Em estudo com 383 idosos, atendidos por quatro Estratégias de Saúde da Família, identificou-se que apenas 5,2% idosos receberam aconselhamento de um profissional de educação física, resulta em tempo de exercício que aumenta até 45 minutos em todos os dias, quando comparados com os demais que se exercitavam de 20 a 30 minutos, de três a seis vezes por semana (Carvalho *et al.*, 2017). Os autores evidenciaram que as dificuldades encontradas pelos idosos para não praticarem exercício físico estavam vinculadas à falta de estímulo.

Diante dessas evidências, pode-se inferir que um novo olhar, pensar e agir em saúde origina novos modelos de atenção em saúde, o que requer readequação do modo de intervir do profissional de educação física. As novas tendências suscitam um olhar que ultrapasse os aspectos biológicos e tenha o sujeito, no âmbito individual ou coletivo, como foco das ações, considere o reconhecimento do limite da ação única do profissional no ato de cuidar (Anjos e Duarte, 2009).

Assim, considerando que entre os deveres e responsabilidades que competem ao profissional de educação física está proporcionar aos seus beneficiários um estilo de vida ativo com a prática regular de AF, através de uma educação efetiva para a promoção da saúde e ocupação saudável do tempo de lazer (Conselho, 2013), e que ações centradas no sujeito exigem ir ao seu encontro, dar vez e voz a eles, este estudo teve por objetivo identificar a percepção de idosos de um grupo de convivência acerca do papel do profissional de educação física e os motivos de adesão à prática de AF.

MÉTODOS

Estudo exploratório e descritivo, de abordagem qualitativa, vinculado ao projeto integrado “Cenários de cuidados de longa duração: possibilidades avaliativas, interventivas e educacionais na atenção gerontológica”, aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade de Passo Fundo – CEP/UPF (parecer nº. 393/2011).

Participaram 14 idosos que praticam atividade física, mediada por um educador físico, em um grupo de convivência de município localizado ao norte do Estado do Rio Grande do Sul. Em um primeiro momento foi feito o convite aos idosos observando os critérios de inclusão estabelecidos para este estudo, como ter idade igual ou superior a 60 anos e ser frequentador assíduo do grupo de convivência no mínimo por dois anos. Como critério de exclusão considerou-se o comprometimento da capacidade cognitiva para compreender e responder o questionário de pesquisa. Os idosos selecionados, que aceitaram participar voluntariamente deste estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, atendendo à Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, no que diz respeito às condutas éticas e morais de estudos com seres humanos.

A estratégia usada para a coleta de dados foi entrevista individual, norteadas pelas seguintes questões: 1) Qual o motivo de participar de grupo de atividade física? 2) Qual o papel do profissional de educação física no grupo da terceira idade na sua compreensão? 3) O que significa participar desse grupo? As entrevistas foram feitas no próprio local que o grupo de idosos usa para os encontros e para a prática de atividade física, pelos pesquisadores. As informações foram registradas com auxílio de gravador e posteriormente transcritas na íntegra, individualmente.

Os dados obtidos foram tratados por meio da técnica de análise de conteúdo, modalidade temática (Minayo, 2014), a partir de sucessivas leituras da

transcrição das informações obtidas, com o intuito de conhecer a natureza do conteúdo delas e identificar as unidades de significação. O que emergiu na voz dos idosos quanto à percepção acerca do papel do educador físico (identificado pelos idosos como professor) e do motivo/significado da participação no grupo e prática de atividade física constituiu duas categorias: o papel do professor no grupo de convivência e motivações de adesão à prática de atividade física: pessoais e recomendações.

Na apresentação dos resultados, alguns fragmentos dos relatos dos idosos necessitaram ser editados, com o cuidado de não alterar o seu conteúdo, assim como, no intuito de auxiliar o entendimento pelo leitor, houve acréscimo de termos explicativos, entre parênteses, neles. Respeitando o sigilo e o anonimato dos participantes, no fim dos fragmentos das falas foi acrescida a anotação “P” que representa “Participante”, seguida de um número arábico que indica a sequência da entrevista feita.

RESULTADOS

Participaram desta pesquisa 14 idosos, 86% do sexo feminino, a escolaridade foi de 86% para o ensino fundamental incompleto, média de $65,43 \pm 5,11$ anos e tempo de participação no grupo de convivência de $13,21 \pm 8,26$ anos.

O papel do professor no grupo de convivência, apresentado na Figura 1, expressa a compreensão dos idosos quanto ao professor ter um papel central no grupo, revela o reconhecimento dos idosos acerca da importância desse profissional na condução dele.

O papel de centralidade do professor no grupo, segundo a percepção dos idosos, é constituído por ações que se imbricam de forma a obter complementaridade e sinergia entre si. Os participantes deste estudo outorgam ao professor um papel que se estende para além da competência técnica, ao compreendê-lo como: condutor do grupo, conhecedor dos idosos, promotor de saúde, articulador do grupo, educador, comunicador, mediador de conflitos.

Nesse sentido, o professor foi reconhecido como **condutor do grupo**, por 86% dos idosos, ao demonstrar uma atitude confiante e dinâmica, responsável por despertar a motivação dos participantes para aderirem ativamente às propostas de AF, a partir da compreensão de que serão beneficiados de forma geral em sua saúde e bem-estar.

(O professor) É muito importante pra nós, ela é nota dez. Sem esses profissionais, o que seria da terceira idade? Esse profissional foi ótimo pra nós. (P9)

(O professor) é muito bom, muito responsável também, mas é muito importante que existem esses

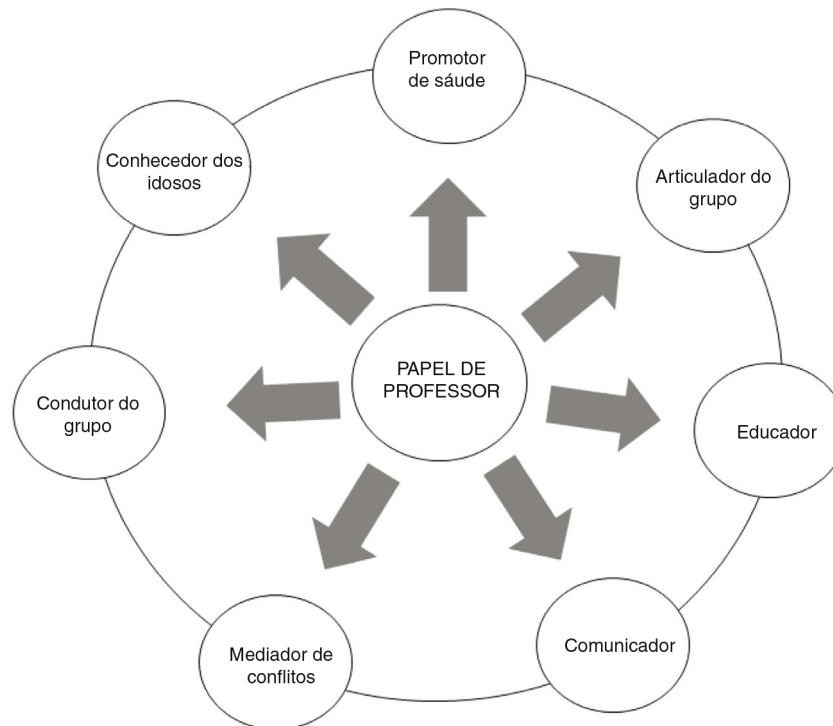


Figura 1. Papel do profissional de educação física na percepção de idosos que praticam atividade física em grupo de convivência. Fonte: Os autores.

profissionais pra nos ajudar na física, porque a gente sem uma física, sem um movimento desse a gente fica atrofiado. (P3)

No decorrer da AF, para todos os 14 idosos, o reforço positivo do professor se faz importante para a sua identificação como **promotor da saúde**, considerando que, ao cumprir esse papel, recruta os idosos para que se esforcem ao máximo, no sentido de alcançar sempre os melhores resultados.

É maravilhosa essa professora, ela puxa a gente, a gente faz as físicas bem puxadinhas, isso faz muito bem pra mente e para todo corpo, principalmente pra mente, porque tem que prestar atenção nos exercícios da cabeça aos pés. (P13)

Ah o trabalho dela é muito bom né [...] tem que ter a companhia do profissional se não, tu não consegue fazer. (P4)

Os idosos (12 participantes) também reconhecem o professor como articulador do grupo na sua função de educador e comunicador. A partir dessa percepção, todos os 14 participantes da pesquisa destacaram a importância de esse profissional ser conhecedor dos idosos, enquanto um profissional capacitado para trabalhar com a terceira idade, de mediar conflitos e de acolher e incentivar a participação.

Ela é profissional sobre a terceira idade, geriátrica né? É própria para as pessoas com mais idade do que eu, ela começou este ano a trabalhar com a gente [...] aumentou mais gente da terceira idade depois que ela começou a dar aula. (P11)

O papel dela é muito bom, por máximo que ela sofra um pouco com a gente, porque a gente não faz tudo o que ela pensa, por que a gente dói dum lado, dói do outro, eu tenho desgaste do joelho não posso fazer o que fazia, eu tava fazendo terapia e física, não posso nem caminhar, aí optei pela física, aí aqui eu faço conforme posso, ela mesma fala 'a gente faz como pode', ela não obriga a gente fazer igual os mais novos fazem né. (P8)

O papel é fazer a ginástica pra nós, o papel é comunicar entre nós, conversar com nós, e tem diferença sim ter ela entre nós. (P2)

Diante do exposto, se torna evidente a presença do profissional de educação física como mediador na prática de atividade física nesse grupo de convivência.

As **motivações de adesão à prática de AF: pessoais e recomendações**, apresentadas na [Figura 2](#), estão intimamente relacionados às questões pessoais/sociais e de saúde, expressas nas possibilidades de convivência; de cultivo de amizade; de compartilhar problemas; de praticar atividade física e pela proposta ser encaminhada por um profissional dedicado, considerando-se as recomendações médicas e as observadas na mídia.

Dentre as motivações pessoais de adesão ao grupo, a possibilidade de ter um espaço de convivência como interface para o cultivo de amizades (antigas e novas), para a sociabilização de problemas e situações comuns do cotidiano da vida, assim como para a busca pelo ser saudável por meio da prática de atividade

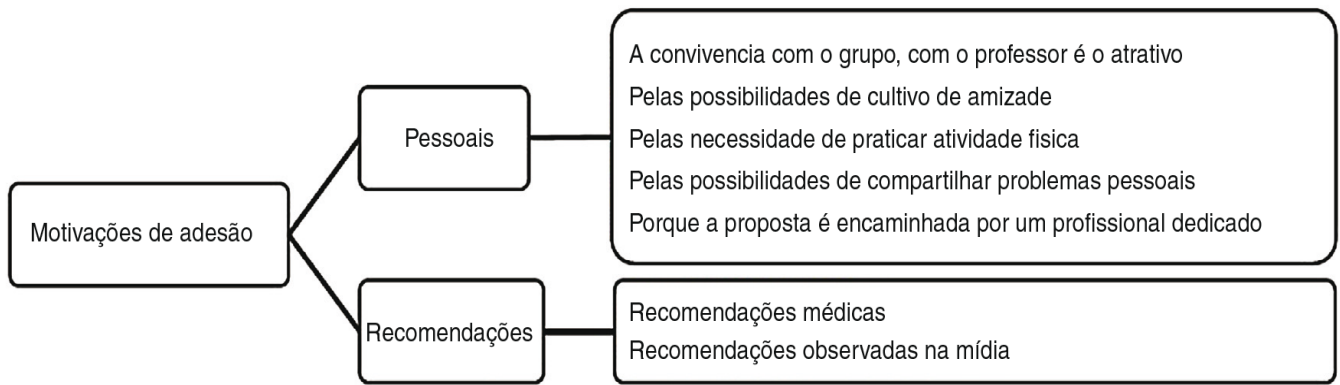


Figura 2. Motivos de adesão à prática de atividade física no grupo de convivência para os idosos. Fonte: Os autores.

física, é vista por todos os 14 idosos deste estudo como uma oportunidade única, da qual devem se apropriar para um bem viver. Destaca-se como uma das grandes motivações dos idosos para participar das atividades grupais “se encontrar com os amigos”, ter “tempo dedicado” para “o lazer”, para a “a parceria”, entendem o grupo como forma de “não só ficar velho e ficar sentado”.

É uma forma de a gente se juntar uma com a outra, de ter amizade, antigamente a gente só lidava dentro de casa e era, te digo, escrava só de jardim doméstico [...] foi uma grandeza, porque não tinha isso antigamente, morava na colônia era uma vida triste era só trabalhar e cuidar dos filhos. (P5)

[...] a gente viaja com os companheiros, tem amizade como uma irmandade [...]. (P7)

A oportunidade de sociabilização é um aspecto importante, presente na fala dos idosos, identificada por meio de situações que permitam dialogar com seus pares e compartilhar vivências acerca das dificuldades e das felicidades apresentadas no curso da vida.

[...] é um momento que a gente se encontra, que pode se encontrar com todos, a gente tem que ter um dia para a gente sair, para distrair, tem que ter um direito da gente também [...]. (P10)

[...] é bom para a saúde da gente a convivência com as pessoas [...] tenho paz, para vir, é superbom, a gente proseia depois faz exercício. (P6)

Chama atenção que, entre as motivações pessoais de adesão à prática de atividade física, a importância dada ao professor pelo grupo reforça o papel a ele atribuído pelos idosos, pois todos os idosos que participaram deste estudo referiram “se não tivesse professor a gente não vinha”. Essa expressão revela e consolida a importância do papel do professor no grupo, evidenciada pelos idosos, vale ressaltar que esse professor foi identificado por eles como capacitado para atuar em grupos de convivência da terceira idade. Essa percepção sugere a avaliação dos idosos ser essencialmente positiva neste estudo.

O profissional é uma pessoa trilegal e que bom que existe esse profissional pra dar atividade pra gente, e se não tivesse eu não vinha [...] eu ia fazer outra atividade. (P6)

As motivações de adesão dos idosos deste estudo à prática de atividade física estão também focadas nas recomendações médicas e na divulgação dessas pela mídia, que populariza as informações. Considerando o que já está documentado na literatura e o observado na prática, os profissionais de saúde têm recomendado esse tipo de intervenção para estimular que cada vez mais se adote um estilo de vida saudável. Assim, com relação à percepção dos idosos acerca da importância e dos efeitos benéficos da participação nas atividades físicas, mediadas por um professor, pode-se avaliar, a partir das falas da maioria dos participantes, que se encontra atrelada ao reconhecimento da comunidade científica e ao propalado pelos meios de comunicação como resposta ao apelo social por melhor qualidade de vida.

Para mim é importante para a saúde, o lazer, a companhia das colegas, a parceria que tu faz [...] é bom para a saúde, é muito bom o companheirismo das pessoas, eu viria mesmo se o médico não mandasse, é muito bom. (P4)

[...] o doutor quer que eu faça física porque eu preciso [...]. (P14)

Nós, na idade que temos, tem que fazer exercício se não a gente vai atrofiando tudo e com o tempo a gente não anda mais e nem movimenta mais. (P13)

[...] significa muita coisa: sair, desestressar, passear [...]. (P11)

DISCUSSÃO

O profissional de educação física, ao ministrar aulas nos grupos de convivência e propor a AF, tem função primordial na adesão de idosos em programas de AF, seus métodos de promoção e incentivo motivacional podem influenciar significativamente na adoção de um estilo de vida saudável e ativo na velhice.

Quanto às competências do profissional de educação física se podem destacar dirigir e avaliar AF, desportivas e similares, é o especialista no conhecimento da AF, motricidade humana, nas suas diversas manifestações e objetivos, de modo a atender às diferentes expressões do movimento humano presentes na sociedade, considerando o contexto social e histórico-cultural (Conselho, 2002).

O reconhecimento do papel de centralidade do profissional de educação física no grupo de convivência, pelos idosos, confirma a necessidade de incremento na inserção desse profissional como mediador junto aos grupos da terceira idade, o que encontra consonância em estudos como o de Salin *et al.* (2011), no qual se considerou que, para os idosos, o acompanhamento de um professor é uma forma de incentivo para a prática das atividades e para a participação dos encontros do grupo.

Conforme estudos de Brandão e Garces (2015) e Santana *et al.* (2017), que certificam o profissional de educação física como o maior colaborador para melhoria da qualidade de vida do idoso ao promover sua autonomia, capacidade funcional e cognitiva, no sentido de possibilitar uma atitude positiva, para um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Com relação às motivações pessoais de adesão à prática de atividade física, os idosos, entre outras, referiram o profissional de educação física como condutor. Nesse sentido, pode-se valer da compreensão de Rezer *et al.* (2011) sobre o trabalho do docente, na qual o trabalho docente se constitui um processo de sedução; exige que o professor tenha “para-si” consciência da importância de seu próprio trabalho, como possibilidade de que esse significado seja partilhado com os alunos, passo importante para uma confluência de sentidos.

O engajamento de idosos em grupos de convivência, aliado a prática de AF, é elemento essencial para um estilo de vida saudável, melhor percepção de saúde, socialização, ocupação do tempo livre, ganho na independência funcional, novas amizades, prevenção dos riscos de mortalidade e morbidades (Both *et al.*, 2011; Benedetti *et al.*, 2012; Azevedo Filho *et al.*, 2018).

No entanto, a permanência do idoso no grupo, para Ribeiro *et al.* (2012), ultrapassa a vontade própria, depende de toda a interação que faz com o ambiente, sejam os colegas com suas semelhanças ou os profissionais responsáveis pelas aulas. Daí percebe-se a importância das atividades físicas em espaços que proporcionem ao idoso o convívio social e a interação com outras pessoas, melhorem sua autoestima e a representação de si mesmo.

A indicação médica para a adesão de idosos aos projetos que propõem prática de atividade física, identificada neste estudo, também foi evidenciada em estudo semelhante, Cavalli *et al.*, 2014, por haver forte identificação de atividade física com saúde. A atividade física é muito importante para a qualidade de vida dos idosos, pois, ao melhorar os índices de saúde dessa população, favorece a manutenção de uma vida ativa e independente.

Estudos apontam os benefícios da prática de atividade física para os idosos em diferentes dimensões, Martín-Albo *et al.* (2012); Coelho *et al.* (2017); Lini *et al.* (2016); Lima *et al.* (2018) afirmam melhorias na área psicossocial, na qual podemos destacar a diminuição do estresse, da ansiedade, da depressão, aumento da autoconfiança, autoestima, socialização, diminuição dos riscos de demências e melhorias das condições de saúde cognitiva dessa população.

De acordo com Schoffen e Santos (2018), a inserção dos idosos em grupos de convivência é uma necessidade para eles se manterem inseridos socialmente, pois envelhecer de maneira saudável é não ter apenas uma boa saúde, mas são vários fatores que contribuem para se sentirem ativos. Os grupos podem funcionar como rede de apoio que mobiliza as pessoas na busca de autonomia, na melhoria da autoestima, na resistência e na diminuição da vulnerabilidade. É uma possibilidade de viver a velhice de forma livre e responsável, assim como de ter o direito a optar por um conjunto de atividades sociais mais adequados, a sua carência e ausência de um projeto de vida (Both *et al.*, 2011).

As motivações de adesão dos idosos aos grupos de convivência estão bem documentadas por estudos que, de forma semelhante, seguiram esse questionamento (Moura e Souza, 2015). Assim, diante do exposto, se pode evidenciar a importância da intervenção de um profissional de educação física, especialista na área, em um grupo de convivência para idosos.

Conforme a resolução 046/2002 do Conselho, 2002, o profissional de educação física é especialista em AF, nas suas diversas manifestações: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeiras, danças, recreação, reabilitação, ergonomia entre outras. Além de ter o direito de intervenção dirigido a indivíduos ou grupos alvo de diferentes condições corporais e com necessidades de atendimentos especiais, com o uso de diagnóstico próprio e definição de procedimentos adequados para ministrar, orientar e planejar ações que visem a melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano.

CONCLUSÕES

A busca dos idosos por espaços que promovam saúde e bem-estar é crescente. Grupos de convivência com programas de atividade física são reconhecidos como opção para um viver e envelhecer qualificado. Neste estudo pode-se identificar que a motivação que permeia a adesão dos idosos a prática de atividade física, bem como sua permanência no grupo, perpassa a relação estabelecida com o profissional de educação física – reforça a importância de seu papel como mediador do grupo – e a interação com os demais idosos que participam. A adesão dos idosos se fortalece com a percepção dos benefícios, físicos, sociais e, conseqüentemente, emocionais que essa participação permite.

Conhecer o papel do profissional de educação física na perspectiva do usuário, diante do serviço ofertado, contribui para a construção da identidade do profissional de educação física junto aos idosos e a sua importância frente à sociedade.

Os resultados encontrados levam a reflexões e questionamentos acerca do processo de formação do profissional de educação física, no que diz respeito à preparação profissional para atuar junto ao público idoso, considerando os fatores decorrentes do processo de envelhecimento humano e suas especificidades. Nota-se a importância de incremento na capacitação desse profissional para trabalhar com as demandas inerentes ao segmento idoso da população, em consonância com o fenômeno social contemporâneo do envelhecimento populacional e seu apelo por uma vida com mais saúde e participação.

O fato de o profissional de educação física ter um papel central no grupo revela as suas qualidades como educador e suscita para o desafio na responsabilidade de aliar conhecimento científico às habilidades de um educador e promotor de saúde, para a conquista de estilo de vida saudável com melhoria na qualidade de vida, diante de uma perspectiva da longevidade.

Recomenda-se que novos estudos focalizem essa temática em diferentes populações, para que possa servir de parâmetros e identificar a responsabilidade social no exercício profissional da educação física.

FINANCIAMENTO

A presente pesquisa contou com o apoio da bolsa Capes/Prosup (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES, Brasil).

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

REFERÊNCIAS

- American College of Sports Medicine. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(8):1423-34.
- American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41(7):1510-30. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.
- Anjos TC, Duarte ACGO. A educação física e a estratégia da saúde da família: formação e atuação profissional. *Physis (Rio J.)* 2009;19(4):1127-44, <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312009000400012>.
- Azevedo Filho ER, Chariglione IPFS, Silva JTC, Vale AMS, Araújo EKHS, Santos MDR. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2018, <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>.
- Benedetti TRB, Mazo GZ, Borges LJ. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. *Cien Saúde Colet* 2012;17(8):2087-93.
- Both JE, Leite MT, Hildebrandt LM, Pilati ACL, Stamm B, Jantsch LB. Grupos de convivência: Uma Estratégia de Inserção do Idoso na Sociedade. *Rev Contex Saúde* 2011;20(10):995-8.
- Brandão DP, Garces SBB. Inserção do profissional de educação física no desenvolvimento das políticas públicas para idosos no município de Júlio de Castilhos-RS. *Biomotriz* 2015;9(1): 54-80.
- Brasil, Ministério do esporte. *Diesporte: Diagnóstico Nacional do Esporte. Caderno 1, Brasília, Ministério do esporte, 2015.*
- Carvalho DA, et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. *Rev Bras Ciênc Mov* 2017;25(1):29-40.
- Cavalli AS, Pogorzelski LDV, Domingues MR, Afonso MDR, Ribeiro JAB, Cavalli MO. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários-Brasil e Portugal. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2014;17(2):255-64.
- Coelho IPSM, Formiga LMF, Machado ALG, Araújo AKS, Mendes TF, Borges FM. Prática de atividade física na terceira idade. *Rev Fund Care Online* 2017;9(4):1107-12, <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i4.1107-1112>.
- Conselho Federal de Educação Física. Código de ética. 15ª ed. Rio de Janeiro: CONFEF/CREFs, 2013.
- Conselho Federal de Educação Física. Resolução nº 046/2002. Rio de Janeiro: CONFEF, 2002.
- Eiras SB, Silva WHA, Souza DL, Vendruscolo R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2010;31(2):75-89.
- Keevil VL, Cooper AJ, Wijndaele K, Luben R, Wareham NJ, Brage S, et al. Objective sedentary time, moderate-to-vigorous physical activity, and physical capability in a British cohort. *Med Sci Sports Exerc* 2016;48(3):421-9, 10.1249/MSS.0000000000000785.
- Lima AP, Lini EV, Tomicki C, Dellani MP, Portella MR, Doring M. Fatores associados à atividade física em idosos de Estação Rio Grande do Sul: estudo de base populacional. *Rev bras. ativ. fís. Saúde* 2015;20(6):618-25, 10.12820/RBAF.V.20N6P618.

- Lima AP, Lini EV, Portella MR, Doring M, Cardoso FB. Physical activity and cognitive health condition of institutionalized elderly in Passo Fundo-RS Brazil. *Cien. Cogn* 2018;23(1):19-27.
- Lini EV, Lima AP, Giacomazzi RB, Doring M, Portella MR. Prevalência e fatores associados aos sintomas sugestivos de demência em idosos. *Cien. Cogn* 2016;21(2):189-97.
- Martín-Albo J, Núñez JL, Domínguez E, León J, Tomás JM. Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: a longitudinal study. *J Sports Sci* 2012;30(4):337-47, <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2011.649776>.
- Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14^a. ed. São Paulo: Hucitec; 2014.
- Moura AOD, Souza LKD. Grupos de convivência para idosos: participantes, egressos e desinteressados. *Est Pesq Psicol* 2015;15(3):1045-60.
- Moreira WLG, Freitas LAG, Guarido EA, Bruniera CAV. Influência do Profissional de Educação Física na Manutenção de Alunos de uma Academia de Ginástica da Cidade de Londrina -PR. *Rev. Equilíbrio Corporal Saúde* 2016;8(1):23-7.
- Rezer R, Nascimento JV, Fensterseifer PE. Um diálogo com diferentes “formas-de-ser” da Educação Física contemporânea - duas teses (não) conclusivas. *Pens Prát* 2011;14(2):01-14.
- Ribeiro JAB, Cavalli AS, Cavalli MO, Pogorzelski LV, Prestes MR, Ricardo LIC. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2012;34(4):1-16, 10.1590/S0101-32892012000400012.
- Salin MS, Mazo GZ, Cardoso AS, Garcia GS. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2011;14(2):197-208.
- Santana RAG, Antunes MDO, Antunes JR, Oliveira DV. O profissional de educação física no sistema único de saúde brasileiro. *Rev Eletrônica Nacional de Educação Física - RENEF* 2017;7(10):43-61.
- Schoffen LL, Santos WL. A importância dos grupos de convivência para os idosos como instrumento para manutenção da saúde. *Rev. Cient. Sena Aires* 2018;7(3):160-70.
- World Health Organization. World report on ageing and health. (NLM classification: WT 104). Geneva: WHO Library, 2015.
- Wu F. Common risk factors for chronic non-communicable diseases among older adults in China, Ghana, Mexico, India, Russia and South Africa: the study on global ageing and adult health (SAGE) wave 1. *BMC Public Health*. 2015;6(15):1-13. doi: 10.1186/s12889-015-1407-0.