

Artigo Original

Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gêneroRosane Beltrão da Cunha Carvalho
Vera Aparecida Madruga*Universidade Estadual de Campinas, SP, Brasil*

Resumo: O objetivo foi investigar as relações entre prática de atividade física e gênero em pessoas de 50 a 79 anos (743 mulheres e 246 homens), praticantes de atividades físicas em locais com supervisão da prática de atividades(LCS) e locais sem supervisão profissional(LSS), em Campinas/SP. Foi aplicado questionário com questões abertas e fechadas, sendo realizadas análises descritivas e Teste Qui-quadrado, considerando-se p-valor $\leq 0,05$. Nos LCS as mulheres eram maioria (88,7%). Nos LSS os percentuais foram semelhantes para homens(49,7%) e mulheres(50,3%). A maioria dos homens praticava atividade física nos LSS e foram classificados como suficientemente ativos (SA) em todas as faixas etárias. As mulheres tiveram 52,0% de insuficientemente ativos (IA) e SA (48,0%). As diferenças que envolvem a prática de atividade física, envelhecimento e gênero podem ser parcialmente explicadas numa análise histórico-social. É inegável que essas diferenças devem ser consideradas no planejamento, operacionalização e avaliação dos programas direcionados a essa população.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade física. Gênero.

Aging and physical activity practice: influence of gender

Abstract: The purpose of this study was to evaluate the relationship between physical activity and gender at persons of 50-79 years of age (743 women, 246 men), accustomed to practicing physical activity in locations with professional supervision (LPS) for physical activities and locations without professional supervision (LWS) at Campinas/SP. A questionnaire was applied including open and closed questions, and descriptive analyses and Qui-square test were performed with a level of statistical significance set at 5%. Females were the majority(88.7%) at LPS. In LSS the levels were similar for men(49.7%) and women(50.3%). The majority of men practiced physical activities and were sufficiently active (SA) for all ages considered. Women presented 52.0% of insufficiently active (IA) and SA(48.0%). The differences between gender that accompany physical practice during the aging process can be explained, in part, by historical and social analyses. It's undeniable that these differences should be considered in the planning, execution and evaluation of programs for this population.

Key words: Aging. Motor Activity. Gender Identity.

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Projeções das Nações Unidas estimam que 32,5% dos indivíduos terão 65 anos ou mais em 2050 (DEMIRKAN, 2007). Na medida em que as sociedades se desenvolvem, aumenta-se a probabilidade de existir um maior número de idosos na população, pois a longevidade é uma conquista do desenvolvimento (CALÇADA, 2009).

Considerando essas informações, pode-se notar que é crescente o mercado de trabalho na oferta de produtos e serviços para a população que envelhece. A Educação Física, de forma particular, parece ter grandes chances de aumentar seu potencial de trabalho, pois a longevidade já é uma conquista científica, política e social. O tema que aparece como grande aspiração atualmente é como adicionar vida aos anos (CARVALHO; BARBOSA, 2003). Ou seja, todos querem envelhecer, mas com qualidade de

vida, com prazer em viver e a atividade física (AF), em suas várias formas de expressão, tem um importante papel dentro desta temática.

Tem sido defendido que, no envelhecimento, a velocidade e o potencial de reversibilidade podem ser alterados com medidas de intervenção, sendo uma delas a aquisição de um estilo de vida ativo (SANTOS; KNIJNIK, 2006; SPIRDUO, 2005). A prática de AF tem sido então indicada como uma opção simples, eficaz e de baixo custo para melhora da qualidade de vida da população e redução dos gastos com saúde (SANTOS; KNIJNIK, 2006), além de medida benéfica à saúde individual e uma boa estratégia para melhorar os níveis de saúde pública (SCHERES et al., 2007). Porém, ainda faz-se necessário esclarecer vários detalhes sobre a extensão e o mecanismo pelo qual o exercício e AF influenciam positivamente na melhora da saúde, na qualidade de vida, na capacidade funcional e nos níveis de autonomia e independência da população

([HASKELL](#) et al., 2007). Atualmente, é utilizado o critério de padrão mínimo de AF para ganhos em saúde que utiliza a medida mínima de 150 min de prática de AF na semana. Nem sempre os programas oferecidos aos indivíduos de meia-idade e idosos contemplam esse padrão.

A prática de exercícios físicos realizados por pessoas que estão envelhecendo não pode ser considerada como um acontecimento novo. Há relatos bem antigos sobre a prática de exercícios físicos por pessoas idosas nas civilizações da Antiga China, Grécia e Roma ([KAMENETZ](#), 1977). Mas foi a partir dos anos de 1970 que a imagem dos esportes e exercícios físicos sofreu visíveis alterações, sendo anteriormente restritos a uma minoria, tornaram-se atividades preconizadas para todos, inclusive idosos, sendo parte integrante de programas de lazer e convivência ([POLL](#), 2007).

Assim, embora o esporte e a AF na forma de lazer existam há muito tempo, a prática era comum apenas entre os homens; a participação das mulheres aconteceu de forma mais tardia ([SPIRDUSSO](#), 2005). As práticas esportivas para as mulheres tiveram início no final do século XIX, na Europa, sendo mais comuns as práticas de caminhada, bicicleta e tênis. A prática de atividades físicas não era de caráter neutro, mas com significados, simbolismos e valores diferentes entre os gêneros. Parece que a escolha pelas atividades é permeada por preferências individuais e também de gênero, pela influência histórica ([AZEVEDO](#) et al., 2007; [SALLES-COSTA](#) et al., 2003). Entende-se por gênero, aqui, o simbolismo e significado histórico, social e cultural sobre o feminino e o masculino ([GOELLNER](#), 2005).

Em programas de AF direcionada aos indivíduos de meia-idade e idosos tem sido visível que as mulheres são maioria e por vezes é difícil atrair os homens para programas de AF e/ou grupos de convivência. A feminização do envelhecimento, ou seja, o maior número de mulheres em relação aos homens em idades mais avançadas ([NICODEMO](#); [GODOI](#), 2010), parece não explicar totalmente este fato, apontando para um acontecimento com fortes características de gênero.

Este estudo é um recorte de uma pesquisa mais abrangente sobre prática de AF no envelhecimento. Neste espaço o objetivo é comparar a prática e o nível de AF de adultos

entre 50 e 79 anos, habituados à prática de AF, de acordo com o gênero e o local de prática.

Método

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), sob o parecer 074/2001. Todas as atividades relativas ao estudo foram realizadas mediante autorização das instituições envolvidas e dos voluntários, pela assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

Os indivíduos envolvidos no estudo praticavam atividades físicas diversas em locais com supervisão de profissionais de Educação Física, como clubes e centros comunitários, bem como em parques públicos, onde não havia supervisão, pelo menos direta, de um profissional de Educação Física. Os locais de coleta de dados totalizaram 18, contando as instituições e parques públicos.

Os critérios para inclusão na amostra foram assim estabelecidos: os indivíduos deveriam ter no mínimo 50 anos de idade, de ambos os sexos, sendo habituados à prática de AF no tempo livre, como forma de lazer (não sendo consideradas atividades profissionais ou domésticas) há, pelo menos, dois meses corridos, em, no mínimo, dois dias na semana não consecutivos, com duração mínima do exercício físico de 45 minutos. A razão para a adoção deste critério é o fato de que grande parte das instituições oferecem suas modalidades de AF com frequência de duas vezes semanais, em sessões de 45 a 60 min. A ideia da inclusão dos indivíduos que praticavam AF por tempo mínimo de 02 meses ininterruptos, se deu pelas alterações morfofisiológicas em maior magnitude que ocorrem no início do período de condicionamento/treinamento (este estudo é um recorte de uma pesquisa que avaliou aptidão física). Outro critério era ser residente na cidade de Campinas/SP. A amostra original foi composta por 1004 indivíduos. Neste estudo, os indivíduos de 80 anos ou mais foram excluídos, em função do pequeno número de representantes dessa faixa etária (15 indivíduos), pois isso dificultaria a análise no modelo proposto. Dessa forma, a amostra final foi de 989 pessoas de ambos os sexos, com idade entre 50 e 79 anos, sendo 743 mulheres e 246 homens.

Neste estudo, utilizou-se a nomenclatura de locais com supervisão de profissional de

Educação Física (LCS) para os centros comunitários municipais e instituições que ofereciam AF com supervisão profissional. Por outro lado, os parques públicos foram nomeados como locais sem supervisão profissional (LSS), onde é comum as pessoas se exercitarem fisicamente, geralmente sem orientação de profissional qualificado. Todos os locais eram situados na cidade de Campinas/SP na região central e periferia.

A categorização dos níveis de AF utilizada neste estudo tem como base a classificação de indivíduo ativo, que se baseia em recomendações de níveis mínimos de AF para benefício à saúde (HASKELL et al., 2007). Além da frequência e duração da atividade, também o tipo de AF foi considerado para efetuar a classificação. Os exemplos de AF considerada vigorosa são: corrida, ginástica aeróbica, futebol, pedalar velozmente na bicicleta, basquetebol ou outra AF semelhante, que caracterize grande esforço físico. São exemplos de AF moderada: dança, natação, ginástica aeróbica leve, vôlei recreativo, pedalar leve na bicicleta, ou qualquer outra atividade semelhante, que demande um esforço físico moderado (MATSUDO et al., 2002). Neste estudo, foi adotada uma dupla-categorização para os indivíduos da amostra: suficientemente ativos e insuficientemente ativos. As informações sobre tipo, duração e frequência da AF foram coletadas mediante questionário com questões abertas e fechadas (CARVALHO, 2008), aplicado aos voluntários no local onde praticavam sua AF. O questionário foi realizado no formato de entrevista individual por membros da equipe especialmente treinados para este fim.

Foram considerados suficientemente ativos os indivíduos que cumpriam o mínimo de 150 minutos em AF por semana, sendo moderada, vigorosa ou caminhada.

Os insuficientemente ativos foram representados por aqueles que realizavam AF, porém insuficiente para ser classificado como ativo, por não cumprir as recomendações quanto à frequência ou duração. Neste estudo foram considerados como insuficientemente ativos os indivíduos que não totalizavam 150 minutos semanais em AF de qualquer tipo (moderada, vigorosa ou caminhada).

Recomendações semelhantes têm sido utilizadas como metodologia em outros estudos (FRANKS et al., 2007; HUGHES et al., 2008).

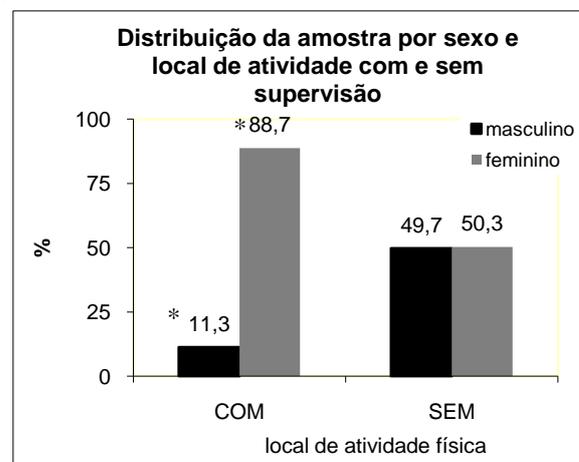
Esta pesquisa foi de corte transversal baseada numa amostragem por julgamento (LEVIN; FOX, 2004; MALHOTRA, 2001), por isso não pode ser considerada representativa da população de Campinas, que tenha o perfil estudado neste trabalho, embora o número de pessoas avaliadas seja considerável. Os filtros utilizados como julgamento para a amostra foram a idade mínima de 50 anos e, especialmente, a prática de AF de forma habitual, realizada no tempo livre, com padrões mínimos de frequência e duração.

Foram realizadas as análises descritivas para se verificar a tendência de distribuição das variáveis estudadas e descrever o perfil dos indivíduos da amostra, sendo aplicado também Teste de Independência (Qui-quadrado) para análise comparativa de associação entre as características estudadas. O nível de significância adotado na análise estatística foi de 5% (p -valor $\leq 0,05$). O software utilizado foi o Stata 8.0.

Resultados

A amostra foi predominantemente feminina (75,1%). No Gráfico 1 pode-se visualizar a distribuição da amostra segundo o local de prática de AF e o sexo. Pode-se notar que nos LCS a presença das mulheres foi bem superior (88,7%) e significativa estatisticamente, com p -valor $< 0,001$ no Teste de independência (Qui-quadrado). Já quando se analisa a distribuição dos indivíduos nos LSS os percentuais foram semelhantes estatisticamente, sendo de 49,7% de homens e 50,3% de mulheres.

Gráfico 1. Distribuição da amostra segundo o sexo, por local de prática de AF com e sem supervisão profissional.



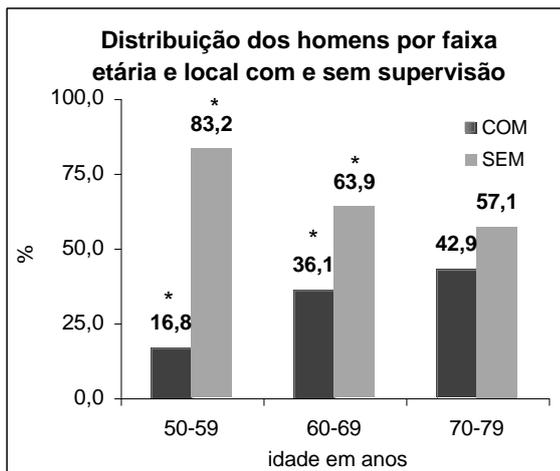
* Diferença significativa no teste para comparar proporções.

Os praticantes de AF nos LCS tiveram maior percentual em todas as faixas etárias, porém, na faixa etária de 50-59 anos houve equilíbrio na distribuição entre os que praticavam AF em LSS e LCS. Nos outros grupos etários (60-69 e 70-79 anos) houve maior percentual nos LCS.

Nos Gráficos 2 e 3 pode-se observar, numa análise descritiva, que tanto para homens como para mulheres, à medida que a faixa etária avança, o percentual entre os que praticam AF nos LSS decresce, ocorrendo o inverso em relação aos LCS.

É interessante ressaltar que, entre os homens, para qualquer faixa etária, a maior percentagem foi dos que praticavam AF nos LSS (Gráfico 2). Porém, a diferença estatística significativa aparece apenas nas faixas etárias de 50-59 (p-valor<0,001) e 60-69 anos (p-valor = 0,0152), no teste para comparar proporções.

Gráfico 2. Distribuição dos homens por faixa etária, segundo o local de prática de AF com e sem supervisão profissional.



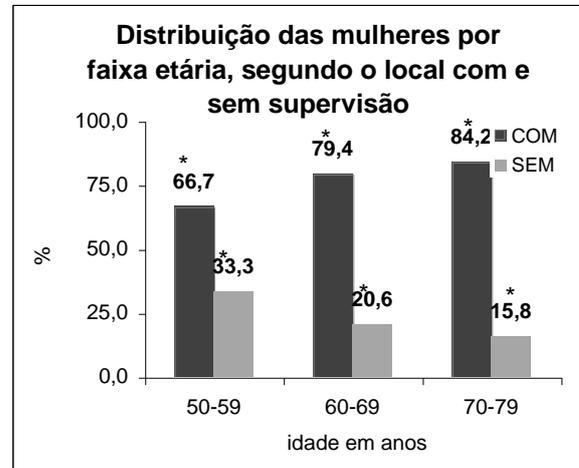
*Diferença significativa no teste para comparar proporções

Entre as mulheres, os maiores percentuais apareceram nos LCS em todas as faixas etárias, com diferença estatística na distribuição percentual entre os que praticavam AF nos LCS e LSS, considerando todos os grupos etários, com p-valor < 0,001, no teste de comparar proporções (Gráfico 3).

Em relação à classificação do nível de AF, considerando toda a amostra, os suficientemente ativos representaram maioria (53,0%), embora de pequena magnitude. Analisando os sexos separadamente, a classificação de suficientemente ativos entre os homens teve maior percentual (67,9%), contra 32,1% de

insuficientemente ativos. Já entre as mulheres as classificações tiveram percentuais semelhantes: insuficientemente ativos (52,0%) e suficientemente ativos, 48,0%.

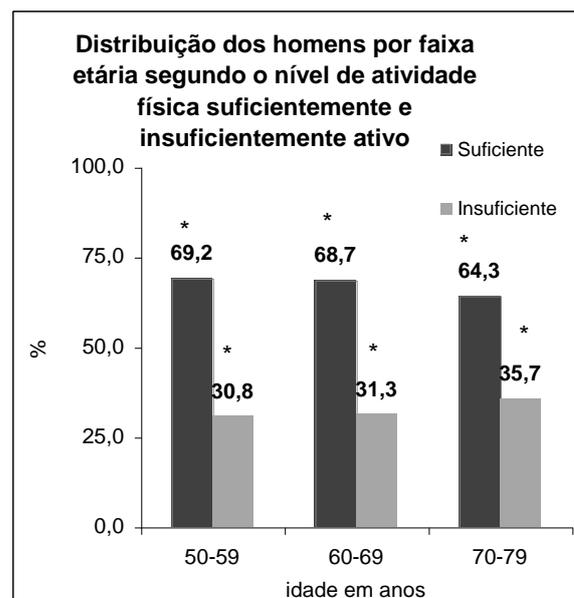
Gráfico 3. Distribuição das mulheres por faixa etária, segundo o local com e sem supervisão.



*Diferença significativa no teste para comparar proporções

Considerando separadamente o sexo, os homens foram, em sua maioria, classificados como suficientemente ativos em todas as faixas etárias analisadas, sendo as diferenças estatisticamente significativas nos grupos de 50-59 e 60-69 (p-valor<0,001) e no grupo de 70-79 anos (p-valor=0,0440), no teste de comparar proporções (Gráfico 4).

Gráfico 4. Distribuição dos homens por faixa etária, segundo o nível de AF.

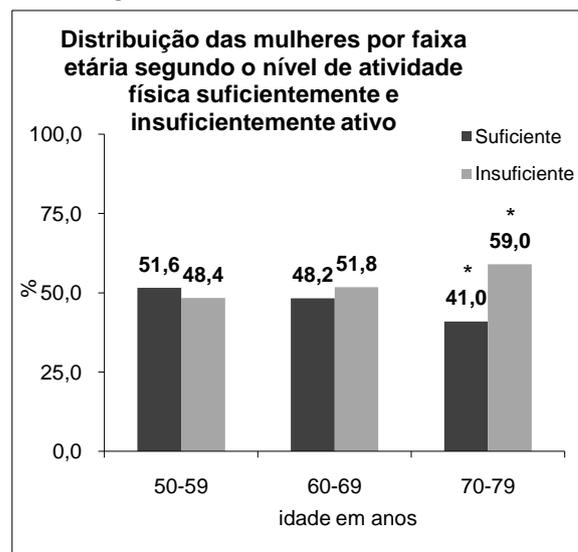


*Diferença significativa no teste para comparar proporções

Numa outra análise, pode-se notar que à medida que avançam as faixas etárias o percentual dos suficientemente ativos decresce e dos insuficientemente ativos cresce ligeiramente, porém não houve diferença significativa na comparação entre os grupos etários, com relação à distribuição dos homens segundo o nível de AF, quando aplicado Teste de Independência (Qui-quadrado).

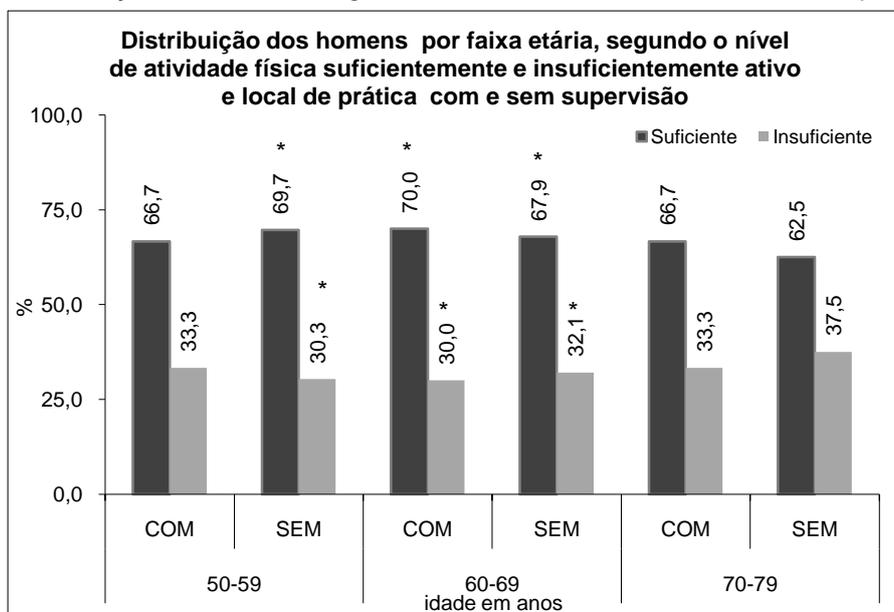
Entre as mulheres (Gráfico 5), no grupo etário de 50-59 anos e 60-69 anos, a distribuição entre suficientemente ativos e insuficientemente ativos foi mais equilibrada. Porém, na faixa etária de 70-79 anos a presença das insuficientemente ativas foi expressiva (59,0%), sendo a diferença estatisticamente significativa, com p-valor = 0,0178 no teste para comparar proporções.

Gráfico 5. Distribuição das mulheres por faixa etária, segundo o nível de AF.



*Diferença significativa no teste para comparar proporções

Gráfico 6. Distribuição dos homens segundo o nível de AF, faixa etária e local de prática de AF.



*Diferença significativa no teste para comparar proporções

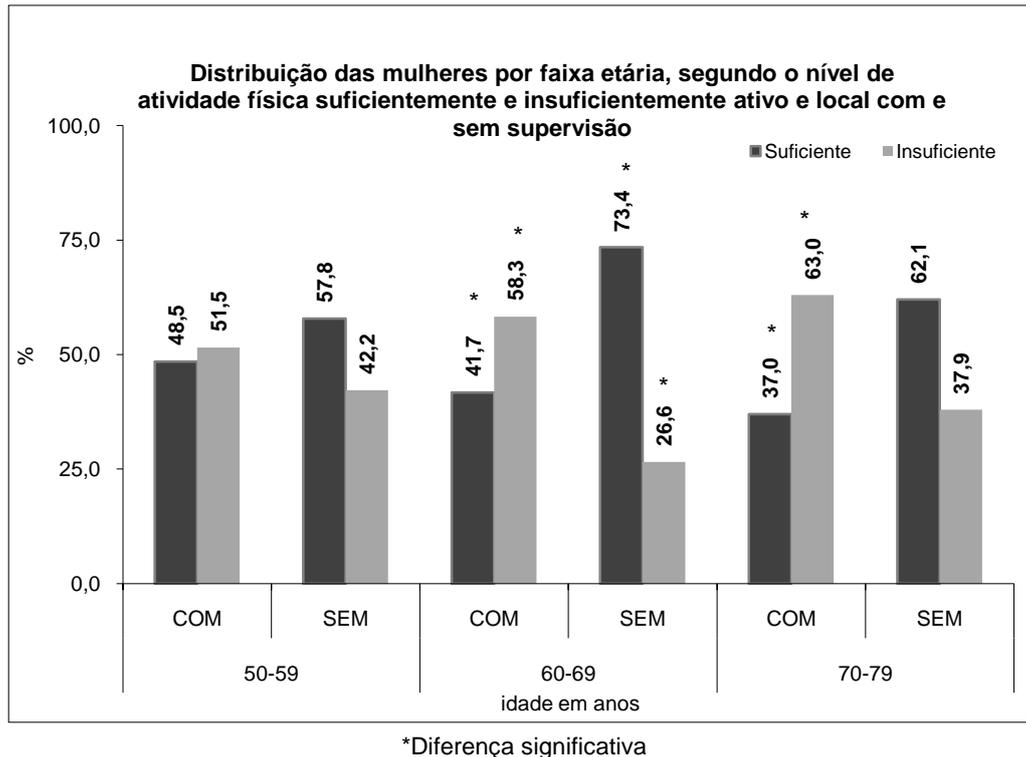
Em relação ao local de prática de AF, as pessoas que praticavam AF em LCS apresentaram maior percentagem de indivíduos do nível insuficientemente ativos (54,7%) contra 45,3% de suficientemente ativos. Entre os indivíduos dos LSS, 66,0% eram suficientemente ativos e 34,0% insuficientemente ativos.

Nos Gráficos 6 e 7 podem ser vistos os percentuais entre os homens e mulheres que representavam a classificação suficientemente ativos nos LCS e LSS, respectivamente. Pode-se notar que existe um padrão de distribuição diferente entre homens e mulheres.

Os homens têm mais representantes na classificação suficientemente ativos em qualquer

faixa etária, tanto nos LSS quanto LCS (Gráfico 6). Foi encontrada diferença estatisticamente significativa (p-valor < 0,05), com exceção do grupo etário de 70-79 anos e para a faixa etária de 50-59 anos, dos LCS.

A distribuição das mulheres, considerando faixa etária e local de prática de AF pode ser vista no Gráfico 7, onde a diferença entre suficientemente ativos e insuficientemente ativos nos subgrupos representantes dos LCS e LSS foi estatisticamente significativa na faixa etária de 60-69 anos (p-valor<0,02) e para o grupo de 70-79 anos, LCS (p-valor = 0,0016) no teste para comparar proporções.

Gráfico7. Distribuição das mulheres segundo o nível de AF, faixa etária e local de prática de AF.

Discussão

Neste estudo, as mulheres foram maioria em todas as faixas etárias e, de forma mais expressiva, nos LCS. Porém, o percentual de homens e mulheres praticando atividades físicas nos parques foi muito semelhante – 49,7% de homens 50,3% de mulheres. Entre os homens, em qualquer faixa etária considerada, o maior percentual estava entre os que praticavam AF em LSS. O inverso ocorreu entre as mulheres: para qualquer idade o maior percentual apareceu entre as que praticavam AF em LCS.

É frequente nos programas de grupos de convivência e Universidades Abertas à Terceira Idade, um maior número de mulheres (MOTTA, 1999; NERI, 2007; SANTOS, 1997), assim como é maior a presença dos homens em movimentos de aposentados (MOTTA, 1999; NERI, 2007).

Uma cena comum, citada por alguns pesquisadores, é a de um casal de idosos visitar um local que ofereça atividades voltadas a adultos mais velhos e apenas a mulher se matricular em uma das atividades oferecidas (CABRAL, 1997; SANTOS, 1997).

Fatos como a maioria de mulheres em programas de AF em grupos mistos, bem como o perfil de homens mais ativos que as mulheres

(considerando-se atividades no lazer), podem estar relacionados, ao menos em parte, à cultura de gênero, que pode ser percebida como herança histórica e social.

Fernandes e Medeiros (2008) realizaram uma pesquisa utilizando grupo focal de 15 homens idosos para levantar algumas das razões que seriam dificultadoras à inserção dos homens idosos em grupos de convivência e algumas impressões foram colocadas. Alguns homens relataram não gostar de participar em grupos que reúnem conjuntamente homens e mulheres. Talvez isso se deva ao fato de alguns homens não gostarem que as mulheres tragam assuntos/situações que pertencem ao mundo doméstico, que eles entendem ser um espaço reservado às mulheres, para o espaço público, com o qual eles (os homens) se identificam.

As diferenças relacionadas a gênero sofreram profundas mudanças através dos anos e encontram-se na atualidade em processo de desmonte, conforme afirma Motta (1999). Porém, é inegável que alguns padrões que conectavam a ideia da feminilidade como obediência e conformismo e a masculinidade como dominação e recebimento de serviços domésticos, foram muito presentes e nortearam a vida de muitos

indivíduos que hoje são adultos mais velhos (DOIMO et al, 2008; FERNANDES; MEDEIROS, 2008; MOTTA, 1999).

Outra justificativa apontada pelos homens no trabalho de Fernandes e Medeiros (2008) foi a falta de incentivo. As mulheres, ao contrário, sentem-se motivadas, planejam sua participação e aguardam os encontros para as atividades com muita expectativa. Alves (2003) aponta que, provavelmente, a maior participação das mulheres em grupos de convivência tem a ver com a possibilidade de uma maior vivência social em espaços que dispõem de ambientes fechados, mais controlados e seguros. De certa forma, estes parecem conferir maior proteção, se comparados aos espaços urbanos abertos. Além disso, segundo a mesma autora, nesses espaços, existe a possibilidade de troca de experiências com profissionais que lhe oferecem novas alternativas de vivência do envelhecimento fora do ambiente do lar.

A maior identidade com o espaço público (praças, bares, campos de futebol...) foi cultivada nos homens, num processo histórico-cultural, por muitos anos, sendo ligada à mulher a fragilidade natural do corpo feminino e o comportamento recatado (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; FERNANDES; MEDEIROS, 2008; MOTTA, 1999). Além disso, as gerações de indivíduos que, atualmente são adultos mais velhos, vivenciaram práticas de Educação Física escolar, em que era tida como natural, a separação espacial entre meninos e meninas, sendo diferenciadas também as atividades físicas propostas para os dois grupos (LIMA; DINIS, 2007).

Andreotti e Okuma (2003) relatam os resultados de algumas pesquisas que concluem que os homens julgam as atividades oferecidas nos programas de AF não adequadas aos homens, como a ginástica, bem como os níveis de intensidade, que julgam baixos para o sexo masculino.

Embora de forma lenta, os homens têm aumentado sua participação em grupos mistos em atividades culturais e de lazer (MOTTA, 1999). Talvez o pouco interesse dos homens no engajamento em grupos de convivência, e aqui, em especial, tratando dos programas de AF, é que as atividades nem sempre correspondem às expectativas.

Na faixa etária de 50-59 anos houve equilíbrio na distribuição entre os que praticavam AF em LSS e LCS. Nos outros grupos etários (60-69 e 70-79 anos) houve maior percentual nos LCS. Talvez essa diferença se deva ao fato dos LCS representarem locais mais seguros, na visão de alguns, em especial as mulheres. Nestes locais também existem profissionais que prestam serviço, além de doarem atenção e afetividade, e a maior possibilidade de contatos com outras pessoas de faixa etária e aspectos de vida semelhantes, proporcionando novas amizades. Outro ponto a ser ressaltado é que essas características são bem apreciadas pelas mulheres, que são maioria absoluta nos LCS e também na amostra.

Neste estudo os suficientemente ativos estavam em ligeira maioria (53,0%). Entre os homens, os suficientemente ativos eram maioria (67,9%) e entre as mulheres os percentuais eram semelhantes: suficientemente ativos (48,0%) e insuficientemente ativos (52,0%). A maioria dos suficientemente ativos entre os homens foi uma realidade para qualquer grupo etário considerado. Entre as mulheres houve equilíbrio na distribuição percentual entre os níveis de classificação de AF. Porém, no grupo etário de 70-79 anos o percentual das insuficientemente ativas foi maior. O padrão apontado neste trabalho, em que os homens são mais ativos do que as mulheres, é consistente com outros estudos e levantamentos (DIPIETRO, 2001; GOMES et al., 2001; HALEY; ANDEL, 2010; HUGHES et al., 2008; PETEE et al., 2006).

Em estudo com população brasileira com levantamento de dados entre 1996-1997, concluiu-se que, em idades mais jovens, os homens parecem ser mais ativos em relação às mulheres, mas existe um declínio agudo com o avançar da idade. Porém, após os 50 anos de idade, a prevalência de AF para ambos os sexos é equivalente (MONTEIRO et al., 2003). Outros estudos disponíveis na literatura focam a análise do nível de AF em cidades e estados do país, mas não podem ser considerados, de forma generalizada, como representativos da população brasileira (BARETTA et al., 2007; GOMES et al., 2001; HALLAL et al., 2005; ZAITUNE, 2007).

Nos LSS 66,0% eram suficientemente ativos e, em LCS, houve um leve predomínio dos insuficientemente ativos (54,7%), o que pode ser influência da maior participação das mulheres em

LCS. As mulheres apresentaram distribuição equilibrada entre suficientemente ativos (52,0%) e insuficientemente ativos (48,0%). Entre as mulheres, nos grupos de 60-69 e 70-79 anos, houve maior percentual de suficientemente ativas em LCS. Entre os 50-59 anos as porcentagens não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. O maior número de mulheres nos LCS talvez seja o reflexo do maior engajamento das mulheres nas atividades em grupo, pela maior motivação.

Outro fator que foi observado e relatado pelos voluntários é que os profissionais de Educação Física dos locais avaliados incentivam aos que comparecem aos locais de atividade em apenas dois dias semanais, a complementarem sua AF com a caminhada, ou outras atividades durante a semana. Alguns locais onde foram coletados os dados cobram a mensalidade para algumas atividades desenvolvidas duas vezes na semana. Para algumas pessoas esse valor é bem significativo, considerando o orçamento e, por isso, optam por apenas uma AF. A escolha em participar em mais vezes na semana ou mesmo a adição de outra modalidade, fica inviável financeiramente para alguns, limitando as possibilidades. Para estes indivíduos é interessante a recomendação e orientação para atividades simples, como a caminhada, que podem auxiliar na complementação, oportunizando maior gasto calórico com AF, além da possibilidade de ser realizada sem utilização de equipamentos e a qualquer hora que seja mais viável ao indivíduo.

Não há como negar que homens e mulheres vivenciam o envelhecimento de formas diferentes e possuem interesses diferentes também. Isso deve ser considerado no planejamento, operacionalização e avaliação dos programas pelos profissionais envolvidos ([FERNANDES; MEDEIROS, 2008](#); [SANTOS, 1997](#)).

Este estudo tem limitações, como sua característica transversal e também pela amostra que, apesar de ter um número significativo, não pode ser classificada como representativa da cidade.

Considerações finais

Este estudo apresentou um fato que tem sido confirmado por outros autores: a maioria de mulheres em programas de atividade física direcionados a pessoas mais velhas. Porém, mostrou também que, na amostra em questão, nos lugares ao ar livre a presença de homens e

de mulheres é equilibrada. Parece claro que os homens sentem prazer na prática da AF, mas não necessariamente em ambientes fechados, ou dividindo o espaço com as mulheres. Outro dado importante foi a constatação de que os homens, em qualquer faixa etária, se mostraram mais ativos fisicamente em relação às mulheres. Com foco nesses resultados foi motivo de reflexão algumas razões de cunho histórico e social que podem explicar, ao menos em parte, esses achados.

Referências

ALVES, A. M. **A dama e o cavalheiro: um estudo antropológico sobre envelhecimento, gênero e sociabilidade.** 2003. 209 f. Tese (Doutorado)- Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2003.

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física.** São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, jul./dez. 2003. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v17n22003/v17n2p142.pdf>. Acesso em 03 maio 2007.

AZEVEDO, M. R.; ARAÚJO, L. P.; REICHERT, F. F.; SIQUEIRA, M. C. S.; HALLAL, P. C. Gender differences in leisure-time physical activity. **International Journal of Public Health**, Basel, n. 52, n.1, p. 8-15, 2007. Disponível em: <http://www.springerlink.com/content/18g29pt203423741/fulltext.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2010.

BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, jul. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n7/10.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2008.

CABRAL, B. E. S. L. A vida começa todo dia. **Estudos Feministas**, Rio de Janeiro, n. 1, p. 163-168, 1997.

CALÇADA, J. C. Turismo Sênior: (Re) Contextualização das clientelas turísticas seniores. **Revista Transdisciplinar de Gerontologia**, [S.l.], v. 3, n.1, p.46-63, 2009. Disponível em: http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/324/341. Acesso em: 06 dez. 2010.

CARVALHO, R. B. C. **Relações entre aptidão física, sexo, idade, nível de atividade física e supervisão dos exercícios em indivíduos fisicamente ativos de 50 a 79 anos.** 2008. 143 f.

- Tese (Doutorado)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008. Disponível em: <<http://cutter.unicamp.br/document/?code=vtls000449071>>. Acesso em: 04 out. 2009.
- CARVALHO, R. B. C.; BARBOSA, R. M. S. P. Atividade Física e Envelhecimento. In: DUARTE, E.; LIMA, S. T. (Org.). **Atividade física para pessoas com necessidades especiais: experiências e intervenções pedagógicas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p.81-90.
- DOIMO, L. A.; DERNTL, A. M.; LAGO, O. C. O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro v.13, n.4, p.1133-1142, 2008.
- DEMIRKAN, H. Housing for the aging population. **European Review of Aging and Physical Activity (EURAPA)**, Heidelberg, v. 4, n. 1, p. 33-38, Apr. 2007.
- DIPIETRO, L. Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function. **Journal of Gerontology**, Washington, p.13-22, Oct. 2001. Disponível em: <http://biomed.gerontologyjournals.org/cgi/reprint/56/suppl_2/13>. Acesso em: 02 jul. 2005.
- FERNANDES, M. G. M.; MEDEIROS, R. P. C. Grupo de convivência: percepção de homens idosos e condições dificultadoras para a sua inclusão. **A Terceira Idade**, São Paulo, v. 19, n. 41, p. 15-27, fev. 2008.
- FRANKS, P. W. et al. Lifestyle intervention for type 2 Diabetes Risk Reduction: using the Diabetes Prevention Program to inform new directions in Pediatric Research. **Canadian Journal of Diabetes**, Toronto, v. 31, n. 3, p. 242-251, 2007. Disponível em: <<http://www.pubmedcentral.nih.gov/picrender.fcgi?artid=2664964&blobtype=pdf>>. Acesso em: 13 jun. 2008.
- GOELLNER, S. V. Gênero. In: GONZALEZ, F. J.; FENSTERSEIFER, P. E. (Org.). **Dicionário crítico de Educação Física**. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 2005. p. 207-209.
- GOMES, V. B.; SIQUEIRA, K. S.; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.17, n. 4, jul./ago. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v17n4/5303.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2004.
- HALEY, C.; ANDEL, R. Correlates of physical activity participation in community-dwelling older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v. 18, n. 4, p. 375-389, 2010.
- HALLAL, P. C. et al. Nível de atividade física em adultos de duas áreas do Brasil: semelhanças e diferenças. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 573-580, mar./abr. 2005. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200024>>. Acesso em: 30 jun. 2008.
- HASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, Baltimore, v. 116, p.1-13, Aug. 2007. Disponível em: <<http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/CIRCULATIONAHA.107.185649>>. Acesso em: 3 ago. 2007.
- HUGHES, J. P.; MCDOWELL, M. A.; BRODY, D. J. Leisure-time physical activity among US adults 60 or more years of age-results from NHANES 1999-2004. **Journal of Physical Activity and Health**, Champaign, v. 5, p. 347-358, 2008.
- KAMENETZ, H. L. History of exercises for the elderly. In: HARRIS, R.; FRANKEL, L. J.; HARRIS, S. **Guide to fitness after fifty**. New York: Plenum Press, 1977. p.13-33.
- LEVIN, J.; FOX, J. A. **Estatística para ciências humanas**. São Paulo: Prentice Hall, 2004.
- LIMA, F. M.; DINIS, N. F. Corpo e gênero nas práticas escolares de Educação Física. **Currículo sem Fronteiras**, [S.l.], v. 7, p. 243-252, jan./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.curriculosemfronteiras.org/vol7iss1articulos/limadinis.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2008.
- MALHOTRA, N. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada**. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.
- MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p.41-50, out. 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/artic/e/viewFile/469/495>>. Acesso em: 06 fev. 2005.
- MONTEIRO, C. A. et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. **Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health**, v. 14, n. 4, p. 246-254, 2003. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18124.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2005.
- MOTTA, A. B. As dimensões de gênero e classe

social na análise de envelhecimento. **Cadernos Pagu**, Campinas, n. 13, p. 191-221, 1999. Disponível em: <<http://www.pagu.unicamp.br/files/cadpagu/Cad13/n13a07.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2003.

NERI, A. L. Feminização da velhice. In: NERI, A. L. (Org.). **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo: SESC-SP, 2007. p. 47-64, 288 p.

NICODEMO, D.; GODOI, M. J. Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminização e direitos de mulheres idosas. **Revista Ciência em Extensão**, [S.l.], v. 6, n. 1, p. 40-53, 2010. Disponível em: <http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/324/341>. Acesso em: 06 dez. 2010.

PETTEE, K. K. et al. Influence of marital status on physical activity levels among older adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v. 38, n. 3, p. 541-546, 2006.

POLL, J. Educação, cultura e lazer: perspectivas de velhice bem sucedida. In: NERI, A. L. (Org.). **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Ed. Fundação Perseu Abramo: Edições SESC SP, 2007.

SALLES-COSTA, R. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, 2003. Suplemento 2. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v19s2/a14v19s2.pdf>>. Acesso em: 13 jun. 2007.

SANTOS, C. J. **Universidade aberta para a 3ª idade: um caminho para a vida**. Santos: Ed. Universitária, 1997.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SCHERES, M. D. A.; ANDRADE, S. R.; MELLO, A. L. S. F.; BONETTI, A. O viver saudável e o viver não saudável: o significado para mulheres maduras e ativas. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 131-146, 2007. Disponível em: <http://www.iesc.ufrj.br/cadernos/2007_1/resumos/ESC_2007-01_Artigo_8.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2010.

SPIRDUSO, W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2005.

ZAITUNE, M.P. A. et al. Fatores associados ao

sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, jun. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n6/07.pdf>>. Acesso em: 18 jul. 2007.

Este trabalho é parte de um projeto maior que recebeu apoio financeiro da CAPES e deriva da pesquisa do Curso de Doutorado de Rosane Beltrão da Cunha Carvalho.

Endereço:
Rosane Beltrão da Cunha Carvalho
Rua João Duque, 555 – casa 18 – Pq. Imperador
Campinas SP Brasil
13097-116
Telefone: (19) 3207.0584
e-mail: rosane_beltrao@yahoo.com.br

Recebido em: 10 de outubro de 2009.
Aceito em: 8 de dezembro de 2010.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)