

UNIVERSIDADE DO PLANALTO CATARINENSE – UNIPLAC
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO – PPGE
MESTRADO EM EDUCAÇÃO

LILIANE CRISTINA DIAS

**RELAÇÕES INTERGERACIONAIS ENTRE CRIANÇAS E PESSOAS IDOSAS
MEDIADAS PELA ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR COMO ESTRATÉGIA PARA A
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**

Lages

2022

LILIANE CRISTINA DIAS

**RELAÇÕES INTERGERACIONAIS ENTRE CRIANÇAS E PESSOAS IDOSAS
MEDIADAS PELA ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR COMO ESTRATÉGIA PARA A
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC, para o Exame de Qualificação de Dissertação do Mestrado em Educação. Linha de Pesquisa II: Educação, Processos Socioculturais e Sustentabilidade.

Orientadora: Prof.^a Dra. Lucia Ceccato de Lima

Lages

2022

Ficha Catalográfica

D541r	Dias, Liliane Cristina. Relações intergeracionais entre crianças e pessoas idosas mediadas pela atividade física escolar como estratégia para a melhoria da qualidade de vida/Liliane Cristina Dias – Lages, SC, 2022. 95 p. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Planalto Catarinense. Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Planalto Catarinense. Orientadora: Lucia Ceccato de Lima 1. Atividades físicas. 2. Exercícios físicos para idosos. 3. Exercícios físicos para crianças. 4. Qualidade de vida. I. Lima, Lucia Ceccato de. II. Título. CDD 613.71
-------	---

Catálogo na Fonte: Biblioteca Central

LILIANE CRISTINA DIAS

**RELAÇÕES INTERGERACIONAIS ENTRE CRIANÇAS E PESSOAS IDOSAS
MEDIADAS PELA ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR COMO ESTRATÉGIA PARA
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Planalto Catarinense para a Defesa de Dissertação do Mestrado em Educação. Linha de Pesquisa: Processos Socioculturais em Educação.

Lages, 28 de julho de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Lucia Ceccato de Lima

Orientadora e Presidente da Banca - PPGE/UNIPLAC

Profa. Dra. Anelise Viapiana Masiero

Examinadora Externa – PPGAS/UNIPLAC

Prof. Dr. Jaime Farias Dresch

Examinador Interno – PPGE/UNIPLAC

*Dedico este trabalho de dissertação à minha querida mãe,
Ana Maria Waltrick, que com seu exemplo de vida, garra
e determinação me inspira a ser e chegar aonde estou. E
ao meu pai Ênio Rogério Antunes Dias (in memoriam) que
com certeza está sempre do meu lado, abençoando meus
caminhos.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à Deus, pela minha vida, pelas bênçãos e todas as oportunidades que surgiram no meu caminho.

Aos meus pais, que me proporcionaram o bem maior, a Vida.

À minha irmã Lilian, que faz parte da minha história e da minha essência, e que está sempre presente, mesmo estando fisicamente longe, e meus sobrinhos Thiago e Matheus.

À minha amada avó Yolanda, que com seu amor, dedicação, exemplo, fé, garra e coragem me inspiram a nunca desistir, e a qual sua trajetória pessoal e profissional foram fonte de inspiração desta dissertação.

Ao meu primo Leonardo que é meu porto seguro, meu irmão de coração, meu parceiro de todas as horas.

À minha família, por sempre estarem ao meu lado me proporcionando amor, amizade e apoio incondicional; Lúcio, Juliana, Frederico, Sábata, Tio Paulo, Tia Cláudia, Pedro.

À minha querida orientadora prof.^a Lucia Ceccato de Lima, por ter me acolhido tão calorosamente, pelos seus conselhos para acalmar meu coração nos momentos difíceis e de insegurança, com sua simpatia, generosidade, inteligência e humanidade. A conclusão deste Mestrado eu devo à prof.^a Lucia, a qual não me deixou desistir.... muito obrigada por acreditar na minha capacidade.

Aos professores do PPGE - Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Planalto Catarinense: Dr. Geraldo Augusto Locks, Dra. Lilia Aparecida Kanan, Dra. Madalena Pereira da Silva, Dra. Mareli Eliane Graupe, Dra. Marialva Linda Moog da Silva, Dra. Maria Selma Grosch, Dra. Vanice dos Santos e Dra. Virgínia Tavares Vieira. Em especial, cito o professor e ao coordenador Dr. Jaime Farias Dresch, pelas suas valorosas contribuições que me possibilitaram concluir o Mestrado.

Aos professores que compõem a banca: Dra. Anelise Viapiana, Dr. Jaime e Dra. Lucia, pelas valiosas contribuições na construção deste trabalho.

Às colegas mestrandas, por compartilharmos juntas horas de alegria e de preocupação, em especial Adriana Derossi, Claudia Maris Coelho Pezzi e Ticiane Dutra, muito obrigada.

À Prefeitura Municipal de Lages, Secretaria da Educação, Setor de Educação Física pela licença e apoio financeiro e por acreditarem nessa parceria com o PPGE - UNIPLAC.

Aos estudantes do Ensino Fundamental I e seus avós participantes desta pesquisa, pois, sem seu empenho e colaboração de cada um, não seria possível a conclusão deste estudo.

Aos meus queridos amigos que me ajudaram e incentivaram nessa jornada: Éder Magno, Letícia Arruda, Andressa Alano, Eliana Wormsbecker, José Mário Mescke, Ana Gobeti, Andressa Furtado, Nívia Fernandes, Michele Simões.

À toda equipe administrativa e aos colegas da EMEB Mutirão e CEIM Mutirão, por todo incentivo nessa etapa profissional.

DECLARAÇÃO DE ORIGINALIDADE

Declaro que os dados apresentados nesta versão da Dissertação para o Exame de Qualificação (ou) Defesa de Dissertação são decorrentes de pesquisa própria e de revisão bibliográfica referenciada segundo normas científicas.

Lages, 28 de Julho de 2022.

LILIANE CRISTINA DIAS

“Me movo como educador, porque, primeiro, me movo como gente”
Paulo Freire.

“Nós, os seres vivos somos um elemento da diáspora cósmica,
algumas migalhas da existência solar,
um diminuto broto da existência terrena”
Edgar Morin

RESUMO

O presente trabalho é o resultado das observações e inquietações ao longo dos anos de trabalho escolar, como professora de Educação Física, na rede municipal de Lages/SC, onde é uma realidade bastante comum o convívio dos estudantes com seus parentes idosos, sendo em alguns casos, seus avós que detém a guarda dessas crianças. Embasada nessa realidade escolar e social, as relações entre essas gerações geraram a presente pesquisa. O hábito de cuidar de si e dos outros é uma característica humana. O cuidado com a saúde, com ambiente, com as emoções e afetos, com as relações familiares e intergeracionais são elementos fundantes para construir as relações familiares e sociais que é multidimensional. A pesquisa trata do conceito de Intergeracionalidade, que é o convívio entre gerações, e especificamente, o convívio entre crianças e pessoas idosas no ambiente familiar, e a sua expressão nas atitudes escolares. Esta pesquisa teve como objetivo geral: analisar as relações Intergeracionais entre crianças e pessoas idosas, mediadas pelas atividades físicas escolares, como estratégia para a melhoria da qualidade de vida. A metodologia foi uma abordagem qualitativa, com questionários semiestruturados. Um questionário foi aplicado junto a 6 estudantes, de uma escola da rede municipal de Lages, dos anos iniciais do Ensino Fundamental para selecionar as pessoas idosas. Após essa seleção foi aplicado um questionário a pessoa idosa parental de cada um dos estudantes, que aceitarem participar da pesquisa, sendo 6 pessoas idosas, respectivamente. Como resultado esta pesquisa se apresenta como indicador de bem-estar e saúde dada pela convivência entre crianças e pessoas idosas. A qualidade de vida dos envolvidos também ganha à medida que a convivência é mediada por atividades físicas. Estas atividades viabilizam o diálogo entre as crianças ao comentar e realizar com as pessoas idosas parentais, geralmente avós, as atividades físicas que fazem na escola. O diálogo é fomentado haja vista, que as pessoas idosas também estimulam as crianças em desenvolver atividades conhecidas por estes desde sua infância, ressignificando-as na relação Intergeracional.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Intergeracionalidade. Pessoas Idosas. Qualidade de Vida. Ensino Fundamental.

ABSTRACT

The present work results from observations and concerns over years of school work as a Physical Education teacher in the municipal network of Lages/SC, where the coexistence of students with their elderly relatives is a very common reality, being that in some cases, their grandparents have the custody of these children. Based on this school and social reality, the relationships between these generations created the present research. The habit of taking care of oneself and others is a human characteristic. The care for health, environment, emotions and affections, family and intergenerational relationships are founding elements to build multidimensional family and social relationships. The research deals with the concept of Intergenerationality, which is the interaction between generations, and specifically, the interaction between children and elderly people in the family environment and its expression in school attitudes. The general objective of this research was to analyze the intergenerational relationships between children and the elderly, mediated by school physical activities, as a strategy for improving the quality of life. The methodology was a qualitative approach, with semi-structured questionnaires. A questionnaire was applied to 6 students, from a school in the municipal network of Lages, from the early years of Elementary School to choose the elderly. After this selection, a questionnaire was applied to the elderly parent of each of the students, who agreed to participate in the research, being 6 elderly people, respectively. As a result, this research presents itself as an indicator of well-being and health given by the coexistence between children and elderly people. The quality of life of those involved also improves as the coexistence is mediated by physical activities. These activities enable the dialogue between the children and their elderly parents, usually grandparents, when commenting about the physical activities they do at school. Dialogue is encouraged since the elderly also stimulate children to develop physical activities and games, giving new meaning to them in this intergenerational relationship.

Keywords: Physical Activities. Intergenerationality. Elderly people. Quality of life. Elementary School.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Concepção teórica e metodológica do estudo.	22
Figura 2 – Representação Metodológica da Pesquisa	26
Figura 3 – Fases da Análise de Conteúdo segundo Câmara (2013)	31
Figura 4 – Pentáculo do Bem-Estar	40

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Questionário para os estudantes participantes da pesquisa	29
Quadro 2 – Questionário direcionado as pessoas idosas participantes da pesquisa.	29
Quadro 3 – Referencial teórico-metodológico	32
Quadro 4 – Resultados de teses e dissertações encontrados na CAPES.	34
Quadro 5 – Resultados de teses e dissertações encontrados na CAPES.	34
Quadro 6 – Resultados de teses e dissertações encontrados na CAPES	35
Quadro 7 – Resultados De Teses e Dissertações encontrados na UNIPLAC.	36
Quadro 8 – Parâmetros Socioambientais e Individuais propostos por Nahas (2017).	38
Quadro 9 – Conceitos de Atividade Física, elaborado por Santos e Simões (2012)	45
Quadro 10 – Conceito de Envelhecimento, de 1959 a 2002, segundo Dardengo e Mafra (2018).....	61
Quadro 11 – Conceito de Envelhecimento, de 2004 a 2008, segundo Dardengo e Mafra (2018).....	63

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC	– Base Nacional Comum Curricular
CAPES	– Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CONFED	– Conselho Federal de Educação Física
CREF	– Conselho Regional de Educação Física
DCN	– Diretrizes Curriculares Nacionais
IBGE	– Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IDH	– Índice de Desenvolvimento Humano
LDB	– Lei de Diretrizes e Bases
OMS	– Organização Mundial da Saúde
ONU	– Organização das Nações Unidas
PCN	– Parâmetros Curriculares Nacionais
PNE	– Plano Nacional de Educação
SCIELO	– Scientific Electronic Library Online
TCLE	– Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Responsáveis pelos Estudantes
TALE	– Termo de Assentimento Livre e Esclarecido para Estudantes
TCLE	– Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Pessoas Idosas
UNIPLAC	– Universidade do Planalto Catarinense

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	15
2	CAMINHO METODOLÓGICO	24
2.1	CARACTERIZAÇÃO E CONDIÇÕES GERAIS DO ESTUDO E PARTICIPANTES	24
2.2	SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES	27
2.3	QUESTÕES ÉTICAS.....	27
2.4	PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	28
2.5	PROCEDIMENTO DE ANÁLISES DOS DADOS	30
2.6	SÍNTESE TEÓRICA E METODOLÓGICA DA DISSERTAÇÃO.....	32
2.7	ESTADO DA ARTE	33
3	QUALIDADE DE VIDA.....	37
3.1	CONCEITUANDO QUALIDADE DE VIDA	37
3.2	ATIVIDADE FÍSICA	42
3.2.1	Benefícios da Atividade Física.....	46
3.3	EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL	48
4	RELAÇÕES INTERGERACIONAIS MEDIADAS PELA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	55
4.1	CONCEITO DE GERAÇÃO X IDENTIDADE	58
4.2	ENVELHECIMENTO E SEUS ASPECTOS	60
5	RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA	66
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	79
	REFERÊNCIAS	82
	APÊNDICES	90
	Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE - Pais ou Responsáveis pelos Estudantes.....	90
	Apêndice B – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE.....	92
	Apêndice C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE – Para Pessoas Idosas	94

1 INTRODUÇÃO

“Os homens perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente, de forma que acabam por não viver, nem no presente, nem no futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... e morrem como se nunca tivessem vivido”.

Jim Brown

Ao iniciar com essa frase, é possível indicar sobre o escopo da presente pesquisa. Ao questionar sobre a vida, as relações, a saúde, a vivência familiar, escolar e social, e de como ter e manter o bem-estar e a saúde, durante essa estada no plano terrestre, a pesquisa que segue tenta explicar, de que maneira podemos nos beneficiar e melhorar essa existência.

Como seres sociais temos as primeiras relações, social a familiar e as relações intergeracionais que esse convívio acarreta, que nos permite a iniciação na sociedade e como outro espaço de aprendizagem e relações temos a escola.

Somos seres sociáveis, recebemos conhecimentos e influências de variados meios, e um dos primeiros contatos com a “sociedade” é por meio da escola. É nela que temos o primeiro contato com o mundo “externo”, conhecemos e fazemos novos círculos de amizade, adquirimos conhecimento, em todas as áreas que necessitamos para nos tornar cidadãos autônomos, críticos e com as múltiplas capacidades de gerir a própria vida.

A escola possui uma organização curricular, por meio das disciplinas, que tem a função de trabalhar os conteúdos específicos importantes na construção do conhecimento que o estudante necessita, e dentre elas está a Educação Física.

A Educação Física escolar tem como um de seus propósitos o conhecimento de como ter uma vida saudável, a importância de cuidar da alimentação, os benefícios da prática de atividades físicas, o desenvolvimento cognitivo e corporal, entre outros.

A Educação Física é uma componente curricular que tem como especificidade a capacidade de introduzir e integrar no aluno a cultura corporal. Tem como finalidade, ultrapassar o conceito de somente ensinar a aprendizagem motora, mas também, compreender a prática da cultura corporal e as suas variadas manifestações. A Educação Física escolar, contribui para que as crianças conheçam e desenvolvam o interesse pelos esportes, jogos, brincadeiras e o conhecimento do próprio corpo, devendo levar esse conhecimento e prática à vida.

De acordo com Darido (2007), Educação Física tem como objetivo desenvolver a parte lúdica, com jogos e brincadeiras, mas também, a dimensão biológica do corpo humano. São as aulas de Educação Física que possibilitam que a criança aprenda sobre seu corpo, como ele é formado, como funciona, como cuidá-lo, o que é doença, nutrição, a importância da atividade física, e como proceder para ter uma boa saúde.

Na educação física não basta ensinar ao aluno a técnica dos movimentos, as habilidades básicas ou mesmo as capacidades físicas. É preciso ir além e ensinar o contexto em que se apresentam as habilidades ensinadas, integrando o aluno na esfera da sua cultura corporal [...]. Nesse sentido, o papel da educação física ultrapassa o ensinar do esporte, ginástica, dança, jogos, mas inclui também os seus valores subjacentes (DARIDO, 2007, p. 17).

A Educação Física não deve somente ensinar a prática motora, mas os benefícios que determinada prática ou esporte trazem para a sua cultura corporal. Darido (2007, p. 16), cita que “a criança deve entender esse aprendizado e a sua importância, e não apenas reproduzir o movimento mecanicamente”. Desenvolver a consciência da atividade e do movimento, os benefícios que ela traz para o corpo, mente e convívio social. É através das brincadeiras, jogos, esporte que a criança faz novas amizades, fortalece seu convívio social, adquire habilidades, e contextualiza esses aprendizados no ambiente familiar.

Duarte, Vanzuíta e Takayama (2021, p. 2), sobre a importância de a criança brincar e de se movimentar, fundamentam que:

A criança se expressa, entre tantas formas, por meio do seu corpo. Quando ela se movimenta [SIC], aprende e explora o mundo. Para se comunicar com o mundo e com os outros, não apenas se expressa por meio da linguagem verbal (DUARTE; VANZUÍTA; TAKAYAMA, 2021, p. 2).

O brincar é fundamental e inerente à toda criança, sendo por meio da brincadeira que ela desenvolve e aprimora suas capacidades cognitivas e motoras, “enquanto contribui para a formação integral do ser humano”, como destacam Puerari, Dresch e Graupe (2020). Baseando-se nos autores, o brincar permite que a criança se construa por completo, numa troca iminente de conhecimentos.

O brincar é importante para o desenvolvimento do processo de aprendizagem das crianças na educação infantil, pois brincando a criança pode desenvolver as suas capacidades motoras, sociais e intelectuais. O brincar proporciona prazer e faz com que a criança construa seus conhecimentos, ou melhor, se aproprie dos campos de experiência (PUERARI; DRESCH; GRAUPE, 2020, p. 3 - 4).

Ou seja, o brincar, para as crianças é fundamental para seu desenvolvimento integral e biopsicossocial, que implica em manter sua saúde, seu pleno desenvolvimento e por consequência, bom crescimento e desenvolvimento corporal.

É de conhecimento comum a todos sobre a importância de cuidar da nossa saúde e de manter uma boa qualidade de vida. Ter saúde não é a “ausência de doenças, mas sim, um conjunto de fatores que promovem o bem-estar físico, mental, social e espiritual” OMS (2009).

Entretanto, na correria do dia a dia, muitas vezes nos esquecemos de como cuidar da própria saúde é essencial, tendo impacto direto sobre nossa vida. Comemos qualquer alimento, por praticidade ou pelo paladar, ficamos horas à frente do celular, da televisão, do computador, nos esquecendo do quão prazeroso é uma caminhada, um jogo de futebol com os amigos, um passeio de bicicleta, uma brincadeira com os avós e/ou com as crianças.

A vida sedentária aliada com a má alimentação está entre os quatro indicativos de desenvolvimento de doenças graves (OMS, 2009), levando na maioria dos casos à morte, sendo vista como um problema de saúde global. A prática de atividades físicas associada com uma boa alimentação deve ser iniciada nos primeiros anos de vida da pessoa. É na escola, especialmente nas aulas de Educação Física, que as crianças começam a se familiarizar com a importância desse estilo de vida¹.

Uma criança ativa e consciente sobre a importância de cuidar da sua própria saúde, têm elevadas chances de se tornar um adulto ativo e saudável, envelhecendo da melhor maneira possível, sendo uma pessoa idosa ativa e saudável, de acordo com sua idade.

Começamos a envelhecer a partir do momento em que nascemos, diferentemente da ideia que somente as pessoas com mais idade envelhecem. Envelhecimento não é o sinônimo de velhice, sendo que a velhice é a última etapa de nossas vidas, envelhecimento este, que vai sendo moldado a partir do estilo de vida de cada indivíduo. De acordo com Fernandes (2002):

O envelhecimento humano representa a última fase de um processo dinâmico de desenvolvimento que tem início na concepção e prossegue ao longo da vida do indivíduo, ou seja, nascer é começar a envelhecer, mais notória nas últimas fases de vida [...]. O envelhecimento não é uma doença, mas uma acumulação gradual das perdas funcionais irreversíveis que o idoso vai sofrendo ao longo da vida (FERNANDES, 2002, p. 21).

¹ Estilo de Vida, segundo a OMS (2015) é “um conjunto de comportamentos construídos por cada pessoa e, portanto, modificáveis individualmente, consoante as escolhas de cada sujeito”. Estão relacionadas ao estilo de vida a prática de atividade física, cuidados com a alimentação, não consumir bebidas alcoólicas, não fumar; hábitos considerados saudáveis, sendo que estas ações praticadas no cotidiano, serão fator de responsabilidade individual pela sua saúde, desconsiderando a dimensão subjetiva e o contexto sócio-histórico em que tais práticas se inserem.

Alcançar a velhice com saúde e qualidade de vida deve ser encarada como fator primordial a todo ser humano, impactando positivamente e diretamente na vida da pessoa, da sua família, das políticas públicas e sociedade em geral. O hábito da prática de atividades físicas e alimentação saudável são elementos que melhoram a longevidade, a autonomia e independência nesse processo, Rodrigues (2012, p.5).

Em nossa sociedade, infelizmente, a pessoa idosa é vista como um ser humano incapaz. Nos esquecemos da grande valia e das experiências que nossos (as) avós/avôs podem nos proporcionar. A troca de saberes entre gerações é riquíssima, devendo resgatar os valores e a importância da família, valor esse cada vez mais esquecido na sociedade. O conceito Intergeracional consiste na troca de conhecimentos e experiências que uma geração pode proporcionar a outra, Fernandes (2002, p. 25).

As relações Intergeracionais acontecem por meio de partilha de afetos, valores e cultura. Ambas as gerações, possuem saberes e a sua troca possibilita vivenciar vários modos de pensar, agir e de sentir, assim como, de mudar opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas, mas respeitando assim, as suas diferenças e criando uma história comum, a partir dos saberes de cada um, Rodrigues (2012, p. 4).

Segundo Sampaio (2008), os avós “são os grandes educadores da atualidade [...] os reservatórios da família que assegura a continuidade da história da família ao longo das gerações.” As relações Intergeracionais têm que ser estimuladas, para assim favorecer uma proximidade afetiva e de comunicação, para isso, os idosos têm que estar preparados para uma aprendizagem que seja eficaz e que possibilite uma linguagem comum entre os jovens e os idosos.

Tem o propósito de trocar experiências, afetos, crenças, costumes, valores e, a realização dos afazeres domésticos, educação financeira e o cuidado com suas crianças e seus idosos. A Intergeracionalidade² é a troca de experiências e saberes entre gerações. A presente pesquisa é orientada pelas áreas da Educação e Educação Física, aliadas ao conceito de Intergeracionalidade, sendo que a Escola é uma mediadora potencial para a troca de experiências, conhecimentos e saberes.

Trabalhar com essas diferentes faixas etárias despertou o interesse em pesquisar sobre a influência e os benefícios que essa convivência traz na vida, tanto dos avós quanto das

² Intergeracionalidade é o convívio entre as gerações na esfera familiar, a pluralidade de gerações. Esse convívio Intergeracional possibilita o enriquecimento mútuo, troca de afeto e conhecimentos, entre os integrantes deste convívio. Analisando por outra perspectiva, esse relacionamento pode gerar conflitos, pois o encontro de gerações distintas, exigem de ambos, o respeito e paciência para compreender, individualmente, o tempo histórico não alcançado, Oliveira (2015, p. 20).

crianças. Durante o tempo que trabalhei em uma academia, com pessoas idosas dando aulas de hidroginástica, pude perceber a alegria de como elas falavam em seus netos, das experiências que partilhavam com a turma, das novas descobertas e aprendizagens dos seus netos, de como era gostoso passar as férias com eles, da felicidade de quando descobriam que chegaria mais um integrante na sua família.

Em contrapartida, acompanho as experiências das crianças, nas aulas de Educação Física, de como eles valorizam essa convivência com seus avós, muitos deles também são criados pelos seus avós. Suas aprendizagens com eles são compartilhadas sempre com um sorriso no rosto, fazem questão de salientar que “foi meu avô/avó que me ensinou”. A troca de saberes e experiências entre esse convívio de gerações é riquíssimo, pois a cada nova geração formada, contém muitos traços da mais antiga como valores, tradições, maneiras de agir e pensar, a cultura de cada família.

O desafio está em potencializar essas vivências e experiências, ter ciência desse convívio Intergeracional e trabalhar sobre a importância da qualidade de vida, de ambas as gerações. A criança se tornando um adulto saudável, o adulto envelhecendo com saúde, a pessoa idosa mantendo essa saúde, cuidada durante toda a vida. Me sinto privilegiada em trabalhar com Atividade Física, Saúde,³ Bem-Estar⁴, Qualidade de Vida e educação.

Como é gratificante ver a pessoa idosa continuar ou se tornar ativo, de relatar como está se sentindo melhor, que não se faz mais necessário tomar remédio para certo tipo de doença, porque a atividade física trouxe esse benefício. Do bem-estar, da leveza de corpo e espírito que a prática da atividade física oferece, de como uma atividade em grupo faz bem, deixa-os alegres, tirando as tensões do dia a dia. Os inúmeros benefícios que a prática da atividade física traz

³ Saúde é conceituada na Carta de Ottawa, como um “conceito positivo, para o qual se fazem necessários recursos pessoais, sociais e capacidade física”. Assim, para se ter saúde, a responsabilidade vai além do setor saúde, pois exige estilo de vida saudável para atingir o bem-estar. Sob este prisma, as comunidades e os indivíduos precisam aprender a cuidar da sua saúde, para então melhorá-la. Tal fato deve “demandar dos indivíduos e dos grupos a capacidade de identificar os seus problemas, satisfazer as suas necessidades, modificar ou adaptar-se ao meio e, consequentemente, atingir o bem-estar”. A Organização Mundial da Saúde (1995), define a saúde como um “completo bem-estar físico, social e mental e não apenas ausência de doenças”, conceito esse que evoluiu, pois, saúde, em sua concepção ampliada, é o resultado das condições de alimentação, moradia, educação, meio ambiente, trabalho e renda, transporte, lazer, liberdade e, principalmente, acesso aos serviços de saúde, conforme a VIII Conferência Nacional de Saúde, realizada no Brasil, em 1986, Ministério da Saúde (1986).

⁴ Bem-estar é conceituado sob duas perspectivas: uma que aborda o estado subjetivo de felicidade, e se denomina bem-estar subjetivo, e outra que investiga o potencial humano e trata de bem-estar psicológico. Essas duas tradições de estudo refletem visões filosóficas distintas sobre felicidade: enquanto a primeira adota uma visão de bem-estar como prazer ou felicidade, a segunda apoia-se na noção de que bem-estar consiste no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, ou seja, em sua “capacidade de pensar, usar o raciocínio e o bom senso”, Ryan e Deci (2001). Bem-estar está diretamente “relacionado ao conceito de Qualidade de Vida, pois, a saúde física, emocional, vida familiar, amorosa, financeira e social, interações entre as pessoas e o meio ambiente”, são fatores determinantes para que o indivíduo possa sentir, ou não, o seu Bem-estar, Schwartzmann (2000).

para as crianças, da aprendizagem, das novas descobertas, das brincadeiras, da alegria deles de quando o “professor de Educação Física entra na sala”, pois sabem que irão aprender por meio de brincadeiras, do lúdico, que irão brincar, pular, gritar, correr, sorrir.

É, com certeza, o momento da aula em que eles podem ser eles mesmos, de ser criança, de não ter receio de compartilhar suas brincadeiras aprendidas em casa, com seus avôs/avós, com seus pais, irmãos, o momento se deixar a imaginação correr, de não ter medo do que os outros irão rir dos seus erros.

Por meio dessas observações e experiências adquiridas, ao longo da minha caminhada profissional, mas também, por experiência própria, porque tive e tenho até hoje a grande influência da minha avó materna. Minha mãe deixava, eu e minha irmã com minha avó para trabalhar, o que é bastante comum na nossa sociedade.

Aprendi com minha avó a ter uma boa alimentação, a fazer as tarefas de casa, ler um livro, tomar chá. Fui influenciada, na minha carreira profissional, por minha mãe e minha avó, ambas professoras. E, curiosamente, há pouco, soube que minha bisavó também foi professora.

Ensinaamentos que aprendi com meu avô (*in memoriam*), foram a paciência para enfrentar os problemas, a guardar o osso do peito da galinha para fazer o “jogador” nos domingos, tentar ser boa motorista como ele, e lembrar de como ele ficava feliz aos domingos, pois, era o dia que a maioria dos netos iam visitá-los, sendo que era apaixonado por crianças.

Embasada na minha trajetória pessoal e profissional, pretende-se com essa pesquisa elencar os benefícios que essa convivência Intergeracional, aliada com a prática da atividade física, traz para a vida, tanto da criança quanto do idoso, da família, do ambiente escolar e da sociedade.

Para Morin (2011), a educação do futuro deverá ser universal, centrado na condição humana. E conhecer o humano é, inicialmente, situá-lo no universo, usando o conhecimento para reconhecer essa humanidade, através da diversidade cultural, inerente a tudo o que é humano. E o que de melhor podemos fazer por essa “humanidade”, senão a de cuidar de nós mesmos, do próprio corpo, da própria saúde, e das nossas relações, familiares e sentimentais, trazendo à tona a complexidade humana.

Morin (2011) discute sobre a certeza que a civilização moderna tem do progresso, econômico e sociológico, e dentro deste progresso, pode-se citar o aumento da longevidade humana, como esse aumento de expectativa de vida afeta, a humanidade, a sociedade, o governo, as políticas de saúde, e o dia a dia de cada pessoa. Como ela faz para se cuidar, para não ter doenças, a qualidade de vida dela, e a dos que ela convive e, indiretamente, se constrói uma “cultura” de saúde e manutenção desta.

Diante do exposto acima, muitos questionamentos e hipóteses são suscitados, nesta pesquisa foi destacada a seguinte pressuposto: Que as relações intergeracionais entre crianças e idosos, mediadas pela atividade física escolar, podem proporcionar a melhoria da qualidade de vida a ambos.

Como mencionado, muitas perguntas foram emergindo durante a elaboração e estudos exploratórios para esta pesquisa. Sabedores que uma pesquisa tem uma pergunta a ser respondida, tivemos que fazer uma escolha. A **questão de pesquisa** que aflorou com mais corpo foi a seguinte: Como as relações Intergeracionais entre crianças e pessoas idosas, mediadas pela atividade física escolar, pode ser uma estratégia para a melhoria da qualidade de vida destes sujeitos?

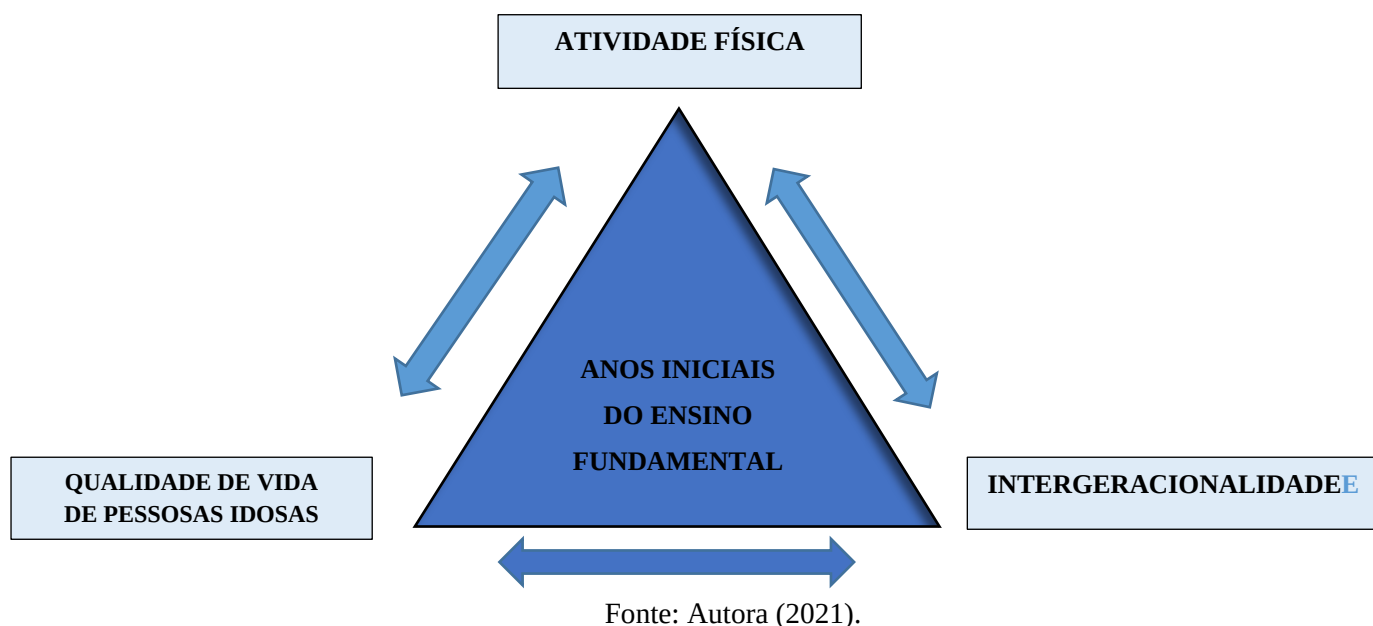
Para responder à questão de pesquisa tem-se como **objetivo geral**: Analisar as relações Intergeracionais entre crianças e pessoas idosas, mediadas pelas atividades físicas escolares, como estratégia para a melhoria da qualidade de vida. O objetivo geral se desdobra nos seguintes objetivos específicos:

- a) Identificar a percepção de pessoas idosas a respeito da aproximação intergeracional quanto ao compartilhamento de atividades físicas e brincadeiras;
- b) Relacionar as atividades físicas e brincadeiras realizadas pelas pessoas idosas com as atividades que as crianças praticam na escola;
- c) Descrever as implicações na qualidade de vida de pessoas idosas, que convivem e compartilham atividades físicas e brincadeiras com as crianças.

O convívio Intergeracional está, ainda mais em evidência, no delicado momento em que vivemos, ocasionado pela pandemia mundial da COVID-19, deflagrada oficialmente pela Organização Mundial de Saúde, OMS (2020), no dia 11/03/2020. A realidade, comum em inúmeras famílias, é a de que os avós cuidam de seus netos para que os pais possam trabalhar, e em alguns casos, os avós assumiram a guarda oficialmente. A COVID-19 afetou principalmente, pessoas maiores de 60 anos, sendo o grupo com maior número de mortes, segundo OMS, fazendo-se necessário o afastamento de seus netos, principalmente porque na maioria dos casos, as crianças portadoras da COVID-19, são assintomáticas. Essa é uma realidade e drama familiar, comportamental, social, emocional, cultural pelo qual inúmeras famílias, no Brasil e no mundo estão atravessam. A doença afetou 504 milhões de pessoas, levando a óbito 6 milhões em todo o mundo, segundo os dados da OMS (2022), até meados de 2022.

Para melhor compreensão da pesquisa, é apresentado uma figura da concepção teórica e metodológica do estudo, representado por um fractal (figura 1).

Figura 1 – Concepção teórica e metodológica do estudo.



Esta representação é um fractal que passa por reduções constantes, onde cada uma das partes sofrerá novas e infinitas reduções, mantendo as características físicas do todo.

Para melhor entendimento, podemos pensar em uma molécula de água. A molécula de água é constituída de dois átomos de hidrogênio e um átomo de oxigênio. Estes átomos individualmente, (partes) cumprem outras funções. Mas quando se juntam, formam a água (um todo) que é substância fundamental para manutenção da vida.

A Teoria da Complexidade de Morin (2016), propõe a circularidade do fenômeno em estudo como possibilidade de interação. Representa o movimento não linear, o que possibilita as trocas e interações entre as dimensões propostas na pesquisa, que de acordo com o tetrálogo seriam: A atividade física se encontra na **desordem**, a qualidade de vida dos idosos é a possibilidade de **organização**, a intergeracionalidade é uma dimensão desencadeadora da **ordem** e a **interação**, ocorrendo no complexo espaço escolar dos anos iniciais do ensino fundamental.

Nesta direção, pode-se inferir que o movimento pode ocorrer em um sistema natural e/ou social. Desta forma, as práticas pedagógicas, a educação física e a teoria da complexidade, compõem a emergência a ser estudada. As palavras-chave propostas neste estudo: Atividades Físicas, Intergeracionalidade, Pessoas Idosas, Qualidade de vida, Ensino Fundamental; compõem “A emergência que permite que compreendamos melhor o sentido profundo da proposição, segundo a qual o todo é mais do que a soma das partes” Morin (2016).

Nas próximas seções, serão discutidos os temas que servem de embasamento teórico para essa pesquisa, bem como serão apresentadas a metodologia e os resultados e análise dos dados da pesquisa.

Os escritos dessa pesquisa seguem uma subdivisão em cinco seções. Na primeira seção, intitulada Introdução, o escopo do trabalho, a justificativa para a escolha e importância do tema a ser estudado, a apresentação do problema, dos objetivos: geral e específicos norteadores da pesquisa, a metodologia que foi utilizada para a coleta de dados e as principais referências teóricas.

Na segunda seção, foi descrita a metodologia deste estudo, sendo pesquisa de abordagem qualitativa. O desenvolvimento do trabalho se deu por meios de revisão bibliográfica e questionários. Nesse item também apresentamos o Estado da Arte que é o levantamento de pesquisas bibliográficas referentes ao tema realizadas em sites de busca, que possibilitaram a pesquisadora compreender melhor o que já havia sido pensado e publicado sobre o tema.

Na terceira seção, foi abordado o conceito Qualidade de Vida, Atividade Física, Envelhecimento e seus aspectos. Também foram explanadas as Políticas Públicas e as influências das mesmas na área da Educação, com ênfase da Educação Física, com a LDB (1996), os PCN (1998), as DCN (2010), a Proposta Curricular de Santa Catarina (1998/2014), o PNE (2014), a BNCC (2018) e as Diretrizes Curriculares Nacionais dos cursos de Graduação em Educação Física 2018.

Na quarta seção, foi abordada a o conceito de Intergeracionalidade mediadas pela Educação Física e o conceito de Geração.

Na quinta seção, foram apresentados os resultados e discussão dos dados coletados a partir da pesquisa de campo, e finalmente apresentou-se as considerações finais desta pesquisa

2 CAMINHO METODOLÓGICO

Metodologia é a união do pensamento e a prática da abordagem, articulando teoria, realidade, pensamentos e a criatividade do pesquisador (MINAYO, 2002, p. 14). Baseada nessa abordagem qualitativa, a pesquisa discute como tem sido a relação intergeracional, a importância da atividade física escolar nos anos iniciais do ensino fundamental, a qualidade de vida de pessoas idosas que estão inseridas na realidade escolar e investigando essas relações também com o meio em que vivem.

Pesquisa é um procedimento social que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas propostos. É desenvolvida mediante o concurso dos conhecimentos disponíveis e a utilização cuidadosa de métodos, técnicas e outros procedimentos científicos. Ao longo de um processo que envolve inúmeras fases desde a adequada formulação da problemática até a satisfatória apresentação dos resultados (GIL, 2008, p. 17).

A metodologia utilizada nessa pesquisa será de abordagem qualitativa. Para Minayo (2002), a pesquisa qualitativa se define como:

[...] trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crença, valores e atitudes o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reproduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2002, p. 14).

Neste sentido, este estudo teve como instrumento de coleta de dados o questionário com perguntas semiestruturadas, com um grupo de 6 crianças que convivem com 6 pessoas idosas parentais.

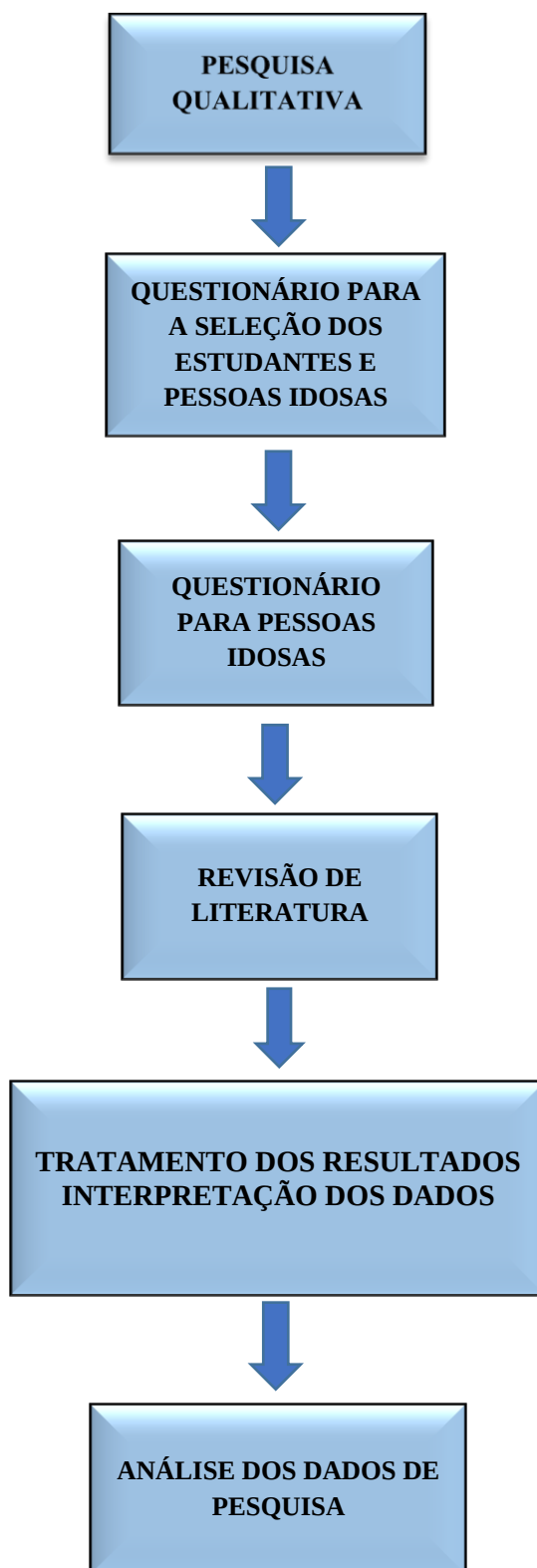
2.1 CARACTERIZAÇÃO E CONDIÇÕES GERAIS DO ESTUDO E PARTICIPANTES

Para melhor compreender o desenho metodológico da pesquisa, foi A pesquisa é de abordagem qualitativa, sendo o desenvolvimento do trabalho embasado por meio de revisão bibliográfica e questionários. Foram utilizados para o embasamento teórico artigos, livros, teses, dissertações sobre a abordagem dos conceitos de intergeracionalidade, educação física (jogos e brincadeiras), a importância da prática de atividades físicas entre as gerações e a melhoria da qualidade de vida. A pesquisa foi realizada na rede municipal de Lages, SC, em uma escola de ensino fundamental, com estudantes do 3º, 4º e 5º do Ensino Fundamental I, tendo como requisito para participar da pesquisa, ter o convívio com seus avós e/ou pessoas

idosas parentais. A pesquisa com os estudantes, teve como objetivo, identificar e selecionar as pessoas idosas que convivem com crianças/netos, que foram os principais sujeitos de estudo dos questionários propostos.

Foi realizado uma visita na escola, nas turmas de 3º, 4º e 5º anos do ensino fundamental, para identificar os alunos que tinham convívio próximo com as pessoas idosas parentais. Após realizada esta pré-seleção, foi entregue a esses alunos os termos de aceite para participar desta pesquisa, o TCLE (Termo Consentido Livre e Esclarecido) e o TALE (Termo Assentido Livre e Esclarecido), onde esses estudantes levaram para suas residências para que eles e seus responsáveis assinassem os Termos, devolvendo posteriormente estes termos à pesquisadora. Concluída essa etapa, entrou-se em contato, via telefone, com as pessoas idosas parentais, para agendar uma visita da pesquisadora em suas respectivas residências. Conforme combinado, a pesquisadora compareceu na residência de cada pessoa idosa participante, no dia e horário pré-agendado. O transcorrer da visita deu-se da seguinte forma: a pesquisadora iniciou o encontro com sua apresentação pessoal, e falando sobre a pesquisa e o objetivo do estudo. Após a conversa inicial, a pesquisadora entregou uma cópia do TCLE, apêndice A, elaborado previamente, para que o(a) participante pudesse ler os termos e assinar o documento. Para a participante que não é alfabetizada, a pesquisadora leu os termos do documento em voz alta. Concluída essa primeira etapa, foi iniciado a parte das perguntas e respostas dos questionários com as pessoas idosas. Em cada resposta obtida, a pesquisadora anotava e os entrevistados iam relatando sobre suas experiências de vida, relacionando às perguntas da pesquisadora.

Figura 2 – Representação Metodológica da Pesquisa



Fonte: Autora (2021).

2.2 SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES

O caminho metodológico escolhido foi a aplicação de questionário semiestruturado. Para a seleção das 6 pessoas idosas que participaram da pesquisa, foi necessário realizar uma pré-seleção, através de questionário com perguntas abertas e fechadas, com os estudantes dos 3º, 4º e 5º anos iniciais do ensino fundamental, do Sistema Municipal de Ensino de Lages/SC.

Para a participação da pesquisa, foram selecionados dois estudantes do 3º ano, dois estudantes do 4º ano e dois estudantes do 5º ano dos anos iniciais do ensino fundamental de uma Escola de Educação Básica do Município de Lages. Após o consentimento dos seus pais ou responsáveis, eles trouxeram o TCLE e o TALE, apêndice B, assinados, que são os termos em que eles aceitaram participar. Após cumprida essa etapa ética da pesquisa, os estudantes envolvidos receberam o questionário, previamente elaborado pela pesquisadora para identificar os que possuíam convivência com seus avôs/avós, respondendo-o na escola, com o acompanhamento da pesquisadora com dia e horário agendados com professores e direção escolar. Foi solicitado que, para o dia do questionário os estudantes trouxessem para a escola, se possível, endereço das pessoas idosas parentais e telefone para contato prévio, para que as pessoas idosas possam combinar a entrevista em suas residências de forma presencial com a pesquisadora. A pesquisadora fez a leitura do TCLE e esclareceu as dúvidas quanto aos termos, como em relação ao questionário. A pesquisadora seguiu os protocolos sanitários e de cuidados conforme orientações do Ministério da Saúde, Secretarias de Saúde Estadual e Municipal, para conter a Pandemia da COVID 19 – SARS COV 2.

2.3 QUESTÕES ÉTICAS

O projeto foi submetido primeiramente à avaliação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UNIPLAC e, seguindo integralmente o que preceitua a Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012 combinada com a Resolução n.º 510, de 7 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A pesquisa será desenvolvida somente após sua aprovação.

Após aprovado no CEP (Comitê de Ética em Pesquisas), em 16/12/2021, sob o protocolo n.º 142717/2021, entrou-se em contato com a Secretária de Educação do município de Lages/SC, para obter autorização para realização da pesquisa, posteriormente, a pesquisadora entrou em contato com a escola selecionada previamente, agendando um horário com a direção, com o objetivo de apresentar sua pesquisa e combinar sobre os próximos passos para a realização da entrevista, que foi respondido pelos/as participantes, bem como a assinatura da

Declaração de Ciência e Concordância das Instituições Envolvidas. Os questionários foram aplicados mediante disponibilidade e interesse dos estudantes, em participar da mesma, depois da assinatura do TCLE e TALE. Os respondentes tiveram a garantia de que a participação é livre, resguardando o sigilo e o anonimato conforme o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Resolução n.º 510/2016 CNS/CONEP), conforme Apêndice A, que foi assinado pelos pesquisados e pela pesquisadora.

Para os estudantes menores de idade foi elaborado o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE, conforme Apêndice B, que foi assinado pelos pais dos estudantes e por eles próprios.

2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi aplicado um questionário aos estudantes que atendiam aos requisitos de inclusão para a participação da pesquisa, e outro questionário direcionado aos idosos parentais dos estudantes, utilizando perguntas semiestruturadas, como um roteiro daquilo que pretendemos investigar.

Pode-se definir questionário como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc (GIL, 2008, p. 140).

A seleção dos estudantes que participaram da pesquisa respondendo ao questionário, seguiu os seguintes critérios: ser matriculado na escola lócus da pesquisa, no 3º, 4º e 5º dos anos iniciais no ensino fundamental, ter convivência próxima com uma pessoa idosa parental e aceitar participar da pesquisa. Após o questionário realizado com os estudantes, foi aplicado os questionários junto as pessoas idosas participantes da pesquisa. Para participar da pesquisa seguiu-se os seguintes critérios; idade acima de 60 anos. É considerado idoso a pessoa com mais de 60 anos, Lei n.º 10.741/03; ser parente de um estudante matriculado na escola lócus da pesquisa, no 3º, 4º ou 5º dos anos iniciais no ensino fundamental; possuir uma convivência próxima com um estudante parental e aceitar participar da pesquisa.

Foram aplicados os seguintes questionários, conforme abaixo:

Questionário 1- direcionado aos estudantes, Quadro 1.

Questionário 2 - direcionado aos idosos, Quadro 2.

Quadro 1 – Questionário para os estudantes participantes da pesquisa

Questão 1: Você reside perto da casa seus avôs/avós? Resposta: () Sim () Não
Questão 2: Você convive com seus avôs/avós? Resposta: () Sim () Não
Questão 3: Seus avôs/avós sabem ler e escrever? Resposta: () Sim () Não
Questão 4: Qual é a idade do seu avô/avó? Resposta:
Questão 5: Seus avôs/avós estão aposentados? Resposta: () Sim () Não
Questão 6: Você tem o hábito de brincar com seus avôs/avós? Resposta: () Sim () Não
Questão 7: Quais brincadeiras vocês costumam realizar? Resposta:
Questão 8: Seus avôs/avós costumam praticar exercícios? (Caminhada, academia, futebol...) Resposta: () Sim () Não

Fonte: Autora (2021).

(Quadro 1), foi respondido por 6 estudantes que estavam de acordo com os critérios de inclusão previstos.

Quadro 2 – Questionário direcionado as pessoas idosas participantes da pesquisa.

Questão 1: Você convive com seus netos (as)? Resposta: () Sim () Não
Questão 2: Você tem o hábito de brincar e/ou realizar atividade física com seus netos (as)? Resposta: () Sim () Não Quais brincadeiras?
Questão 3: Para você, o que é saúde e qualidade de vida? Resposta:
Questão 4: Você tem o conhecimento dos benefícios da prática da atividade física e tem o hábito de praticá-la? Qual você faz? Resposta:
Questão 5: Você se preocupa com sua saúde e tem o hábito de cuidar da sua alimentação? Resposta: () Sim () Não
Questão 6: Qual brincadeira da sua infância você ensinou aos seus netos (as)? Resposta:
Questão 7: Você aprendeu alguma brincadeira ou atividade física com seu neto? Resposta:
Questão 8: É importante para você a convivência com seus netos? Resposta: () Sim () Não Justifique:
Questão 9: A convivência com seus netos proporciona qualidade de vida, bem-estar e saúde a você e a eles? Resposta: () Sim () Não Justifique:
Questão 10: No seu entendimento, realizar atividades físicas com os netos possibilita ter uma aproximação entre as duas gerações? Resposta: () Sim () Não Justifique:
Questão 11: Os seus netos relatam atividades físicas e brincadeiras que realizam na escola? Resposta: () Sim () Não Justifique:

Fonte: Autora (2021).

Este questionário (Quadro 2), foi respondido por 6 pessoas idosas que estavam de acordo com os critérios de inclusão previstos.

O primeiro passo para colocar a pesquisa em prática foi a de enviar a carta à Secretária de Educação de Lages/SC, solicitando a autorização para realização da pesquisa na escola. Após autorização da Secretaria, entramos em contato por telefone com a gestora da escola, para esclarecimento da pesquisa, procedimentos da pesquisadora e solicitando apoio para a realização da pesquisa. Posteriormente, foi aplicado o questionário de seleção dos seis participantes idosos, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, para ser assinado, conforme apêndices A, B e C. A coleta de dados, na fase exploratória aconteceu junto aos estudantes do terceiro, quarto e quintos anos do ensino fundamental, e as respectivas pessoas idosas parentais destes, conforme Quadro 1 e Quadro 2 acima.

Os estudantes participaram da pesquisa de forma presencial, conforme data e horário de comum acordo com a direção escolar, realizada em dezembro de 2021. Os seis participantes idosos, parentais dos estudantes, responderam ao questionário, de forma presencial, em suas residências de acordo com agendamento prévio por telefone, em janeiro de 2022. A coleta destes foi em 2022, respeitando as determinações sanitárias, devido aos picos de casos da COVID 19 SARS COV 2.

A pesquisadora foi recebida, sem exceção, com muita cordialidade e curiosidade por parte dos estudantes escolhidos e suas respectivas famílias, sobre como se daria o desenvolver do questionário, principalmente por parte das pessoas idosas. A média de tempo para da conversa foi de uma hora e meia. Nesse tempo, os participantes contaram sobre sua história de vida, sua própria infância, as dificuldades que enfrentaram, a formação da família, a chegada dos filhos, a criação destes, e por fim, a chegada dos netos. Relataram de como essa geração de crianças movimentava diariamente as suas vidas e a rotina familiar. Foram pesquisadas 6 pessoas idosas, com média de idade de 71 anos, sendo que o mais jovem deles tem 60 anos, e o mais idoso tem 82 anos.

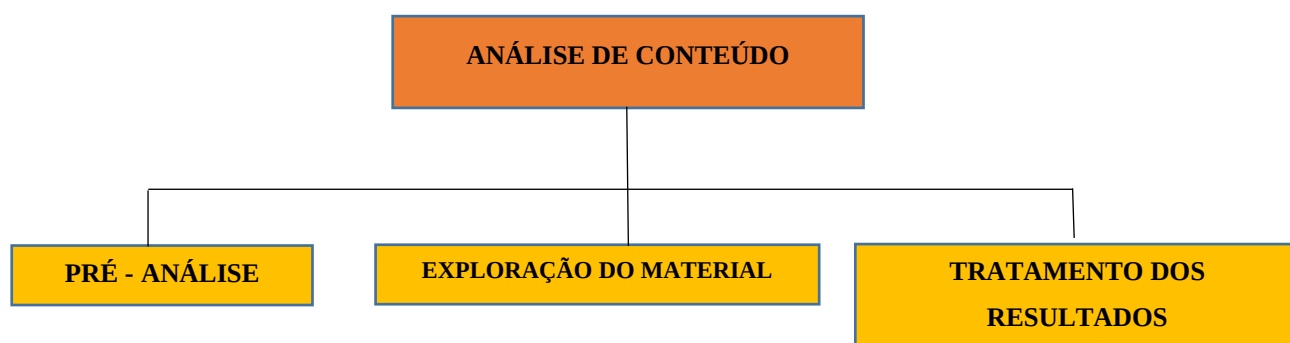
2.5 PROCEDIMENTO DE ANÁLISES DOS DADOS

O método de análise de dados escolhido para esta pesquisa foi a análise de conteúdo, baseando-se em Bardin (2011);

A análise de conteúdo é um *conjunto de técnicas de análise das comunicações*. Não se trata de um instrumento, mas de um leque de apetrechos; ou com maior rigor, será um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto: as comunicações (BARDIN, 2011, p. 37).

De acordo com a autora, a análise de conteúdo tem como objetivo analisar o que foi dito em meio a uma investigação, construindo e apresentando concepções em torno de um objeto de estudo. A análise do material, é submetido às três fases definidas por Bardin (2011), sendo: Pré-análise, Exploração do material e Tratamento dos Resultados.

Figura 3 – Fases da Análise de Conteúdo segundo Câmara (2013)



Fonte: Câmara (2013, p. 5), baseado em Bardin (2011).

O termo análise de conteúdo designa: um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (BARDIN, 2011, p. 47).

A pré-análise é a fase de identificação, segundo a autora, com procedimentos bem definidos, obedecendo à exaustividade, representatividade, homogeneidade, pertinência e exclusividade. Na exploração do material, devem ser escolhidas as unidades de codificação, seguido pela classificação e caracterização. No tratamento dos resultados é a fase da inferência e interpretação, por parte da pesquisadora.

Em síntese, buscar-se-á trabalhar com o conteúdo dos resultados dos questionários, interpretando-as a partir de técnicas de categorização.

A análise dos dados da pesquisa ocorrerá como apresentado acima, por meio da análise de conteúdo de Bardin (2011) e Câmara (2013). Quanto aos referenciais teóricos, serão

utilizados os autores que constam nesta dissertação, em especial os citados no estado da arte e o livro Sete Saberes Necessários à Educação do Futuro de Edgar Morin (2011).

2.6 SÍNTESE TEÓRICA E METODOLÓGICA DA DISSERTAÇÃO

Para melhor compreensão do estudo, foi elaborado o Quadro abaixo:

Quadro 3 – Referencial teórico-metodológico

Título: Relações Intergeracionais entre crianças e pessoas idosas mediadas pela atividade física escolar como estratégia para a melhoria da qualidade de vida		
Palavras – Chave: Atividade Física. Intergeracionalidade. Pessoas Idosas. Qualidade de Vida. Ensino Fundamental.		
Problema: Como as relações Intergeracionais entre crianças e pessoas idosas, mediadas pela atividade física escolar, pode ser uma estratégia para a melhoria da qualidade de vida destes sujeitos?		
Objetivo Geral: Analisar as relações Intergeracionais entre crianças e pessoas idosas, mediadas pelas atividades físicas escolares, como estratégia para a melhoria da qualidade de vida.		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SEÇÕES	METODOLOGIA
1- Identificar a percepção de pessoas idosas a respeito da aproximação intergeracional quanto ao compartilhamento de atividades físicas e brincadeiras;	Relações Intergeracionais Mediadas pela Educação Física escolar Atividades Físicas Praticadas no Meio Ambiente para uma Vida Saudável	Referencial Teórico Questionário para pessoas idosas
2- Relacionar as atividades físicas e brincadeiras realizadas pelas pessoas idosas com aquelas que os netos relatam praticar na escola;	Atividade Física Relações Intergeracionais Mediadas pela Educação Física escolar Atividades Físicas Praticadas no Meio Ambiente para uma Vida Saudável	Referencial Teórico Questionários das pessoas idosas
3- Descrever as implicações na qualidade de vida de pessoas idosas, que convivem e compartilham atividades físicas e brincadeiras com as crianças.	Atividade Física Relações Intergeracionais Mediadas pela Educação Física escolar Atividades Físicas Praticadas no Meio Ambiente para uma Vida Saudável	Referencial Teórico Questionários das pessoas idosas

Fonte: Autora (2021).

O Quadro, apresenta as relações das seções e metodologia de coleta de dados, com os objetivos específicos, para dar conta de atender o objetivo geral desta pesquisa. A seguir, a

seção abordará o estado da arte, recente ao tema em epígrafe para construir a relevância do estudo.

2.7 ESTADO DA ARTE

Ao realizar uma pesquisa *stricto sensu* torna - se necessário realizar buscas em bases de dados, no sentido de identificar estudos para compor a revisão da produção acadêmica publicados, em periódicos nacionais e internacionais sobre o campo de conhecimento, mais especificamente sobre o objeto de pesquisa. Existem formas de realizar esta pesquisa bibliográfica, neste caso optou – se pelo estado da arte.

Entre os estudos que se classificam como estado da arte, há diferenças no recorte e na maneira como são realizadas as análises, contudo, constitui objetivo comum dessas pesquisas apresentar informações sobre as características e contribuições da produção que compõem o escopo do estudo, de maneira a informar o estado do conhecimento numa área ou campo de saber (JACOMINI; PENNA; BELLO, 2019, p. 6).

Com o objetivo de fazer a revisão dos autores em relação ao tema escolhido, foi realizado a busca sistemática no Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes, no Scientific Electronic Library *Online* – Scielo e Uniplac. Por se tratar de um tema relativamente novo, não foram encontrados muitos resultados de dissertações. Essa limitação, fez com que não fosse feito recorte temporal nas buscas.

Foram usadas as palavras: “Atividade física” AND “Avós” AND “Netos” AND “Relação Intergeracional”. Com essas palavras-chave não foram encontrados nenhum resultado na CAPES. Com as palavras: “Atividade física” AND “Relação Intergeracional”, foram encontrados 4 resultados na CAPES, 3 dissertações e 1 tese, sendo analisado o resumo como critério para seleção. Essas buscas foram realizadas no período de 28/06 a 08/07/2020.

Ao realizar a busca genérica, ficou claro que existem poucas dissertações e artigos, sobre os descritores do tema de pesquisa. O que se pode perceber, é que se trata de um tema muito pouco explorado ainda, mas com potencial de estudo, e resultados que melhorem essas relações intergeracionais, tão presentes em nosso dia a dia, na comunidade e sociedade como um todo.

Para melhor entendimento e visualização das buscas realizadas, foram elaborados quadros, com autores, título, ano e instituição, utilizados para o referencial teórico da presente pesquisa.

Quadro 4 – Resultados de teses e dissertações encontrados na CAPES.

AUTOR (A)	TÍTULO	ANO	INSTITUIÇÃO	NÍVEL
Gilzacarla Alcântara dos Santos Oliveira	Percepção dos vínculos e relacionamentos entre netos adultos e seus avós.	2015	Universidade Católica de Pernambuco	D

D= Dissertação T= Tese.

Fonte: CAPES (2020).

A primeira pesquisa, intitulada Percepção dos Vínculos e Relacionamentos Entre Netos Adultos e Seus Avós, de autoria de Gilzacarla Alcântara dos Santos Oliveira, é uma dissertação do ano de 2015, pela Universidade Católica de Pernambuco. Em seu trabalho, a autora discute sobre a longevidade humana e os impactos que as relações intergeracionais exercem no indivíduo e no meio familiar. Tem como objetivo investigar a percepção dos vínculos e relacionamento entre netos adultos e seus avós. E apresentou como resultado, evidências de que os netos são influenciados pelos seus avós na questão comportamental, personalidade, escolha da carreira profissional, entre outros.

Após essas pesquisas, o título da dissertação foi reformulado. Realizando nova busca na Capes, usando os descritores “Intergeracionalidade” AND “Educação Física”, sendo um trabalho tendo aderência com o tema. A busca foi realizada em 03/02/2021.

Quadro 5 – Resultados de teses e dissertações encontrados na CAPES.

AUTOR	TÍTULO	ANO	INSTITUIÇÃO	NÍVEL
Juliana Archiza Yamashiro	Cotidiano, Práticas de Apoio e Intergeracionalidade em Famílias com Deficiência Intelectual e de Crianças com Desenvolvimento Típico: a Ótica de Três Gerações.	2013	Universidade Federal de São Carlos	D

D= Dissertação.

Fonte: CAPES (2020).

A terceira pesquisa, intitulada Cotidiano, Práticas de Apoio e Intergeracionalidade em Famílias de Crianças com Deficiência Intelectual e de Crianças com Desenvolvimento Típico: a Ótica de Três Gerações, de autoria de Juliana Archiza Yamashiro, é uma dissertação do ano de 2013 da Universidade Federal de São Carlos. Sua pesquisa baseia-se na importância dos relacionamentos intergeracionais em famílias com e sem deficiência. O objetivo do estudo é identificar a experiência de famílias com crianças que tenham deficiência intelectual, e com

desenvolvimento típico, acerca do cotidiano e suas relações intergeracionais, com seus avós, mães e irmãos. Como resultado do estudo foi possível constatar os benefícios positivos de um convívio intergeracional no ambiente familiar.

Continuando com as pesquisas na Capes, com o descritor “Intergeracionalidade”, foram obtidos 86 resultados. Utilizando como critério de seleção o resumo do trabalho, foram selecionados dois trabalhos aderentes ao com o tema.

Quadro 6 – Resultados de teses e dissertações encontrados na CAPES

AUTOR	TÍTULO	ANO	INSTITUIÇÃO	NÍVEL
Cirlene Francisca Sales da Silva	Relacionamento Intergeracional entre Idosos e Adultos Jovens da Mesma Família: Caracterização e Repercussões	2019	Universidade Católica de Pernambuco	T
Sâmea Moreira Mesquita Alves	Cuidar ou ser responsável? Uma análise sobre a intergeracionalidade na relação entre avós e netos.	2013	Universidade Estadual do Ceará	D

D= Dissertação T= Tese.

Fonte: CAPES (2020).

A quarta pesquisa, intitulada Relacionamento Intergeracional entre Idosos e Adultos Jovens da Mesma Família: Caracterização e Repercussões, de autoria de Cirlene Francisca Sales da Silva, é uma tese de doutorado, do ano de 2019 da Universidade Católica de Pernambuco. O estudo busca compreender os modos como acontecem as relações entre idosos e adultos jovens da mesma família, descreve as características das relações entre os idosos e os adultos jovens, a influência desse relacionamento entre si, pontua os fatores positivos e negativos dessas relações. Como conclusão da pesquisa, a autora salienta a importância do incentivo do convívio intergeracional, e da suma importância de ensinar às pessoas, desde a infância a respeitar, acolher, cuidar, amar a pessoa idosa.

O quinto estudo, intitulado Cuidar ou Ser Responsável? Uma Análise Sobre a Intergeracionalidade na Relação entre Avós e Netos, de autoria de Sâmea Moreira Mesquita Alves, do ano de 2013 da Universidade Estadual do Ceará. A pesquisa é uma dissertação que tem como objetivo ampliar o debate sobre as relações intergeracionais, mediante o recorte das velhas avós que cuidam de seus netos, compreendendo as características que estas assumem na reorganização do contexto familiar. Como resultado de seu estudo, ela pode constatar que as avós assumem papel de protagonistas na vida dos netos, inclusive, no seu sustento, independentemente da presença ou ausência dos genitores dessas crianças e/ou adolescentes,

tomando para si obrigações com filhos adultos e netos. Os avós passam a assumir significação de pais substitutos para os netos.

Realizando as buscas na plataforma Scielo, com as três palavras-chave “Intergeracionalidade” AND “Educação Física” AND “Ensino Fundamental” não foram encontrados documentos para a pesquisa. Refinando a pesquisa, com as palavras “Intergeracional” AND “Educação Física”, também não foram encontrados resultados. Utilizando as palavras “Intergeracionalidade” AND “Ensino Fundamental” foi encontrado um resultado, mas não condizente com o tema da pesquisa.

Continuando a pesquisa, desta vez no repositório da Uniplac – Universidade do Planalto Catarinense, foi encontrado um trabalho condizente com minha pesquisa.

Quadro 7 – Resultados De Teses e Dissertações encontrados na UNIPLAC.

AUTOR	TÍTULO	ANO	INSTITUIÇÃO	NÍVEL
Vinícius da Silveira	O corpo na perspectiva da teoria da complexidade: na tessitura de uma noção junto à educação física	2020	Uniplac	D

D= Dissertação.

Fonte: UNIPLAC (2021).

A sexta pesquisa, intitulada O Corpo na Perspectiva da Teoria da Complexidade: Na Tessitura de Uma Noção Junto à Educação Física, de autoria de Vinícius da Silveira, do ano de 2020 da Uniplac. É uma dissertação que discute a necessidade do reconhecimento da Educação Física, de modo a provocar reflexões acerca da compreensão sobre a ideia de corpo como um todo existencial, para além das práticas corporais reducionistas e simplificadoras, de caráter higienista, que visam um corpo objetificado. Uma de suas conclusões é de que o corpo que detém em si o campo das possibilidades continua seus movimentos, problematizando a existência, provocando no outro a capacidade de seu devir enquanto corpo. Dá significado aos anseios e desejos de tudo que lhe é alcançado, material e abstratamente.

A relevância de se buscar por autores nas plataformas de pesquisa torna-se possível a elaboração do referencial teórico que será abordado nas seções seguintes.

3 QUALIDADE DE VIDA

Nesta seção será apresentada a conceituação de qualidade de vida e demais conceitos relacionados como atividade física, um dos enfoques desta pesquisa.

3.1 CONCEITUANDO QUALIDADE DE VIDA

O conceito de Qualidade de Vida, um termo tão comum no nosso cotidiano, sendo utilizado em diversas áreas do conhecimento (saúde, educação, economia, sociologia, entre outros), na pesquisa e pela população em geral. É um conceito abrangente, multifatorial, que faz parte do complexo determinante e condicionante, relação Saúde X Doença. É considerado um “conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições que vivem os ser humano” Nahas (1997), parâmetros esses, variáveis na percepção individual relativa às condições de saúde e aspectos gerais da vida da pessoa.

Há uma relação próxima entre a percepção da Qualidade de Vida com a condição de saúde do indivíduo, sendo esta, um processo instável e sujeito a mudanças, influenciada diretamente pelas ações e o meio no qual a pessoa vive, tendo também uma, segundo Weineck (2003), “dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social”.

Para Marques (2021) “o estado de saúde é um indicador das possibilidades de ação do sujeito em seu grupo, se apresentando como um facilitador para a percepção de bem-estar”, sendo assim, cuidar e manter da saúde, é uma percepção baseada na construção de padrões, estabelecido pela comunidade na qual a pessoa convive.

Se este indivíduo vive rodeado por outras pessoas que tem o costume de cuidar da sua saúde, se preocupando com a qualidade de vida, esta consciência e hábito, farão parte da sua rotina. Caso contrário, se ele está rodeado por pessoas que mantêm um estilo de vida não saudável, como má alimentação, sedentarismo, tabagismo, consumo de álcool, entre outros costumes, ele assim repetirá esses padrões, tão destrutivos da saúde.

Para Vilarta; Gonçalves (2004), a relação saúde e Qualidade de Vida são compostos por: domínios funcionais e domínios do Bem-estar. Dentre os funcionais estão as funções físicas, cognitivas, envolvimento com atividades diárias e a avaliação da própria saúde; e bem-estar é composto pelo bem-estar corporal, emocional, autoconceito e a percepção global de bem-estar, formando um conjunto de variáveis que determinam o estado de saúde e Qualidade de Vida.

Estes conceitos também sofrem influência dos aspectos sociais, econômicos, ambientais e hábitos pessoais que impactam diretamente na qualidade da saúde e vida das pessoas. A

Qualidade de Vida é definida também, com a garantia de suprir as necessidades de subsistência, por meio da condição econômica e por políticas públicas, que proporcionam aspectos fundamentais como saneamento, transporte, habitação, alimentação, educação, saúde, longevidade, lazer, entre outros.

Abarcado ao conceito de Qualidade de Vida, está o estilo de vida, que é a maneira de como a pessoa conduz seus costumes e sua rotina, estando ligado ao bem-estar, controle do stress, nutrição, prática de atividades físicas, cuidados preventivos da saúde, estilo este, que vai construindo a condição de saúde, qualidade de vida e envelhecimento de cada pessoa, pois somos o resultado de nossos hábitos e ações.

De acordo com Nahas (2017), Qualidade de Vida está intrínseca a própria dignidade humana, e faz a seguinte definição:

Qualidade de Vida é a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. (NAHAS, 2017, p. 15).

O que caracteriza o indicativo sobre ter um completo bem-estar e uma boa Qualidade de Vida, é definido pelo próprio indivíduo, baseado em seus conhecimentos e ações, que garantirão ou não, a qualidade da sua vida. Parâmetros que nos ajudam a ter a percepção sobre os indicativos, são categorizados por Nahas (2017, p. 16). Ele divide em duas categorias, sendo:

Quadro 8 – Parâmetros Socioambientais e Individuais propostos por Nahas (2017).

PARÂMETROS SOCIOAMBIENTAIS	PARÂMETROS INDIVIDUAIS
- Moradia, transporte e segurança - Assistência médica - Condições de trabalho e remuneração - Educação - Opções de lazer - Meio ambiente - Cultura - Vida social	- Hereditariedade - Percepção dos parâmetros socioambientais - Estilo de vida, os quais se dividem em: - Hábitos alimentares - Controle do stress - Prática de atividade física - Relacionamentos - Comportamento preventivo

Fonte: Adaptado de Nahas (2017).

É possível compreender, baseado nestes parâmetros, que um hábito complementa o outro, para que se possa desfrutar de uma vida com bem-estar, saúde e qualidade. Supondo que a pessoa tem um bom emprego, boa moradia, cuida da alimentação, pratica atividade física regularmente, mas não consegue controlar o stress, não tem vida social ativa, não possui bons relacionamentos, ela não sentirá um completo bem-estar e qualidade de vida, interferindo,

subjetivamente na sua saúde, relacionada a Qualidade de Vida e saúde, estão também, a autoestima e o bem-estar psicológico.

O tema sobre Qualidade de Vida é tão importante e impactante em nossas vidas, que foi proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1975, a criação do Índice de Desenvolvimento Humano, o IDH, que é um indicativo de Qualidade de Vida, o qual objetivo é comparar o estágio de desenvolvimento dos países, estados e cidades, sendo aplicado em mais de 188 países. A classificação do IDH indica o desenvolvimento baixo, médio, alto ou muito alto. Para este indicativo são analisados a expectativa de vida, índice de mortalidade e morbidade, renda *per capita*, taxa de desemprego, desnutrição e obesidade, das regiões ou países analisados. Portanto, o IDH, compete ao atendimento das necessidades básicas humanas, que são alimento, moradia, educação e oferta de trabalho.

Nahas (2017) salienta que “a sobrevivência terá sempre prioridade sobre as questões do bem-estar”, pois só podemos usufruir de uma boa Qualidade de Vida, se as necessidades mínimas de sobrevivência forem bem supridas. Complementando com Nahas (2017), “Qualidade de Vida envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania”. Múltiplas questões envolvem a Qualidade de Vida do ser humano, e não teria como ser diferente, pois somos seres complexos, buscando uma vida melhor, para si próprio, nossos familiares e para a sociedade. Qualidade de Vida está presente no nosso dia a dia abrangendo, trabalho, saúde, lazer, relacionamentos, espiritualidade, em todas as áreas que abrange nosso bem-estar.

Entretanto, quando ouvimos falar sobre Qualidade de Vida, é comum associarmos ao termo saúde. Saúde é o nosso bem mais precioso, e são nossas escolhas e atitudes que irão determinar a qualidade desta saúde. A maioria das doenças, exceto as hereditárias, são desenvolvidas pelo nosso estilo de vida, sobre a maneira da qual nos cuidamos e nos mantemos saudáveis. Numa perspectiva holística, Nahas (2017), descreve saúde “como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica[...]”, sendo esta condição condicionável a mudanças.

A expectativa de vida do ser humano aumenta a cada ano, devido aos avanços da medicina, mas sobretudo, ao conhecimento da importância de cuidar da saúde, alimentação e a prática de atividades físicas, sendo hábitos que garantem uma melhor Qualidade de Vida.

As condições de vida do ser humano tiveram uma grande melhora a partir do século XX, com purificação e encanamento da água, a descoberta de medicamentos e vacinas, a destinação correta e a reciclagem do lixo. Sendo assim, apesar de possuímos o conhecimento de como cuidar da saúde, ainda estamos longe de ser tão saudáveis, como poderíamos ser, pois,

uma boa porcentagem da população opta por um estilo de vida não saudável, sendo que este, é um fator determinante na saúde individual e coletiva, pois a ação de cuidar da saúde tem resultado positivo no sistema de saúde.

Estilo de vida é um dos fatores determinantes sobre a saúde e consequentemente, sobre Qualidade de Vida. A escolha desse estilo é o resultado dos nossos costumes, conhecimentos e influência do meio em que vivemos, e para destacar esses fatores que compõem o estilo de vida, Nahas (2000) elaborou o Pentáculo do Bem-Estar, que é a representação de uma estrela com cinco pontas, onde cada uma, indica um aspecto fundamental do estilo de vida, tendo influência direta sobre o estado de saúde geral da pessoa, estando também ligadas ao bem-estar psicológico.

Figura 4 – Pentáculo do Bem-Estar



Fonte: Nahas; Barros; Francalacci (2000).

O Pentáculo do Bem-Estar ilustra sobre os importantes aspectos do estilo de vida, que segundo Nahas (2017), “são o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. As influências sobre o estilo de vida, tendo consequência na saúde e Qualidade de Vida, podem ser positivas, tanto quanto negativas, trazendo consequências a médio e longo prazo.

Em uma das pontas do Pentáculo do Bem-Estar está a Nutrição, sendo esta, a maneira de como nos alimentamos. Os alimentos fornecem aos seres humanos os nutrientes necessários

para manter o organismo vivo, desde a construção das células que permitem o crescimento, produção de energia, realização dos processos metabólicos vitais para nosso corpo. Dentre os nutrientes essenciais para o ser humano estão os Macronutrientes divididos em carboidratos, gorduras e proteínas; e os Micronutrientes distribuídos em vitaminas e minerais; e a Água, componente vital para o corpo humano.

Estes nutrientes são compostos químicos que:

[...] desempenham funções como promover o crescimento e reparo nos tecidos (proteínas e minerais), regular os processos orgânicos (vitaminas e sais minerais) e fornecer energia para os processos vitais e para a realização de atividades físicas (carboidratos e gorduras) (NAHAS, 2017, p. 249).

Uma dieta saudável é composta por uma ampla variedade de alimentos, para garantir o fornecimento adequado de nutrientes que o corpo necessita, sendo indicado a ingestão de uma alimentação balanceada para fornecer energia, que possa realizar as atividades do cotidiano e prevenir doenças. Uma alimentação saudável consiste no consumo de alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras; carnes magras, ovos, e derivados do leite; carboidratos integrais; cereais; sementes; e a ingestão diária de no mínimo dois litros de água. Deve-se evitar o consumo de alimentos processados e embutidos, frituras, refrigerantes, excesso de sal e açúcar, entre outros. Uma boa alimentação é garantia de uma excelente saúde e, consequentemente, de Qualidade de Vida.

Um fator importante, que interfere muito no cotidiano é o Estresse, que é um aspecto natural da vida, podendo ser positivo ou negativo, dependendo da maneira de como enfrentamos as situações da vida. As reações orgânicas do estresse servem como estímulos para enfrentar obstáculos, ou em excesso, causando problemas e até doenças. Estresse pode ser uma mera fadiga nervosa, ou consequência de forte emoção.

[...] um jogo de xadrez ou um abraço carinhoso, pode produzir considerável estresse sem maiores consequências. Assim, o estímulo pode ser de origem agradável ou desagradável, agudo ou crônico, mas a reação do organismo segue um mesmo padrão (NAHAS, 2017, p. 270).

Somos seres acostumados a lidar com situações estressantes, mas quando esse estresse se torna excessivo, desencadeia no nosso organismo sintomas como insônia, fadiga, dor de cabeça e muscular, mau humor, problemas digestivos, ansiedade, depressão, afetando nossa produtividade e relacionamentos. E as doenças que o estresse pode causar são hipertensão, infartos, derrame, câncer, úlceras, depressão, alergias, entre outras. Ser adepto de uma

alimentação equilibrada, associada a prática de atividades físicas, que liberam endorfinas reduzindo a sensação de fadiga, são fatores determinantes na diminuição e melhora dos efeitos causados pelo estresse.

Outro elemento importante à nossa Qualidade de Vida são os relacionamentos, podendo ser eles de âmbito familiar, profissional ou amorosos. A qualidade desses relacionamentos tem ação direta sobre nossa saúde, sendo a base da saúde psicológica e emocional. As relações são as interações interpessoais em determinados ambientes, e Czajkowiskp (2020), destaca que “saber relacionar-se bem com as pessoas é essencial para ter uma vida de qualidade”.

3.2 ATIVIDADE FÍSICA

Atividade física, um dos elementos do estilo de vida, é um dos alicerces da boa saúde e Qualidade de Vida. O estudo sobre atividade física começou no século passado, para melhor entender o processo de treinamento de atletas, investigando as “adaptações do organismo referente ao esforço físico”, Nahas (2017).

Caspersen⁵ *et al.* (1985), categoriza de forma simples e objetiva a definição de atividade física, e por isso seu conceito ainda é utilizado atualmente:

Atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em um dispêndio energético maior dos os níveis de repouso, ou seja, atividades domésticas, caminhada, lazer, brincar são consideradas atividades físicas (CASPERSEN *et al.*, 1985, p. 130).

Com a evolução das pesquisas sobre os benefícios da atividade física no nosso organismo, foi possível entender como as alterações funcionais e estruturais acontecem com a prática regular das atividades físicas, e os resultados na saúde das pessoas. Curiosamente, Hipócrates *apud* Nahas (2017), há mais de dois mil anos afirmava que:

Todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente (NAHAS, 2017, p. 38).

A prática da atividade física sempre fez parte do cotidiano e evolução do ser humano. Desde nossos primórdios já era utilizada com o propósito de ter força muscular e resistência

⁵ O conceito mais utilizado sobre Atividade Física é de autoria de Carpersen *et al.* (1985), por isso, é utilizado neste referencial teórico.

física para as atividades de sobrevivência. Devido à evolução do ser humano, com a crescente melhora da tecnologia e o conforto que ela possibilita, estamos cada vez mais sedentários e preguiçosos. Nossos antepassados eram muito ativos fisicamente, caminhavam por vários quilômetros, corriam para fugir de algum perigo, saltavam diante de obstáculos, entre outras várias atividades que a sobrevivência exigia.

Atividade física está presente em boa parte da nossa vida, sendo necessária para realizar nossas atividades no dia a dia. Atividade física não é sinônimo de exercício físico, exercício físico, definido por Nahas (2017) como:

“uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional, incluindo atividades de níveis moderados ou intensos[...] (NAHAS, 2017, p. 52).

Atividade física e exercício físico são similares, o que lhes diferencia é a intensidade, repetição, planejamento, regras e muitas vezes tem um local definido para sua prática, como academia ou clube, tendo um objetivo específico como melhora da resistência física, flexibilidade, ganho de força, reabilitação, entre outros inúmeras indicações.

Atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso” Nahas (2017), ou seja, é considerado atividade física os movimentos que executamos para realizar as atividades diárias, planejadas ou de rotina.

Aptidão física, um componente da atividade física, sendo a capacidade de realizá-las, divide-se em duas abordagens, relacionada à capacidade motora, utilizada na execução dos movimentos, no esporte ou em atividades menos intensas; e a relacionada à saúde, possibilitando mais capacidade e energia nas atividades de trabalho e lazer, contribuindo na redução de doenças, que estão associadas aos baixos níveis de atividade física, Nahas (2017). Atividade física e aptidão física estão associadas ao bem-estar, saúde e Qualidade de Vida.

Com o passar dos anos, a definição de saúde foi evoluindo, e nos atualmente é definida como:

Uma condição humana com dimensões físicas, social e psicológica, caracterizada num contínuo com pólos positivos e negativos. A saúde positiva seria caracterizada com a capacidade de ter uma vida satisfatória e proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar geral; a saúde negativa estaria associada com morbidade e, no extremo, com mortalidade prematura (NAHAS, 2017, p. 52).

É evidente como saúde e atividade física contribuem para nossa vida, e para a qualidade que se caracteriza este percurso. Por meio da atividade física, usufruímos do benefício de tirar melhor proveito das capacidades corporais, resultando no bem-estar corporal e psicológico, mais disposição e bom humor para enfrentar o cotidiano, e interferindo na qualidade e velocidade do qual envelhecemos, e conseqüentemente, na expectativa de vida.

É considerado atividade física qualquer movimento corporal, independente de intensidade, ritmo, velocidade. Miles (2007), complementa que a atividade física é um comportamento complexo e multidimensional. Pode ser uma tarefa como varrer a casa, passear com o cachorro, lavar o carro, entre outros.

Para Hoffman e Harris (2002), atividade física é um “movimento voluntário intencionalmente realizado com propósitos específicos e que requer quantidade substancial de energia”, ou seja, o indivíduo tem consciência da atividade que está praticando; ou pode ser qualquer “movimento voluntário intencionalmente realizado com propósitos específicos e que requer quantidade substancial de energia”.

O conceito de atividade física é debatido entre vários autores. É necessário trazer alguns desses conceitos, para melhor entendimento desta temática. De acordo com Santos e Simões (2012), trazem este apontamento:

Não se trata de fazer prevalecer uma determinada abordagem sobre o que é atividade física, exercício físico ou esporte, e sim tornar claro sobre o que está se falando. É indispensável considerar os conceitos existentes para cada termo que se pretende estudar (SANTOS; SIMÕES, 2012, p. 6).

Para melhor compreensão do assunto, os autores elaboraram um quadro, para o conceito de atividade física.

Quadro 9 – Conceitos de Atividade Física, elaborado por Santos e Simões (2012)

AUTOR	CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA
BARBANTI (2003)	O termo refere-se à totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia (p. 53).
MATOS E COLABORADORES (2005)	Qualquer movimento corporal produzido por músculos e que resulta em maior dispêndio de energia do que quando em repouso (p. 26).
TUBINO E COLABORADORES (2007)	A atividade física, que também expressa um exercício físico, pode ser explicada pelos atos motores das pessoas. Compreendem os movimentos corporais que fazem parte da vida humana. As atividades físicas variam em volume e intensidade (p. 856).
GONZÁLEZ E FENSTERSEIFER (2008)	Atividade Física (AF) é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resultam dispêndios energéticos (Carpersen et al. 1985). MacArdle et al (2000) consideram que a AF exerce efeito profundo sobre consumo de energia humana, independentemente do sistema orgânico envolvido (p. 33).

Fonte: Santos e Simões (2012, p. 6).

Cada autor define a Atividade Física, de diferentes maneiras, mas todos concordam sobre os benefícios que a atividade física nos proporciona. Para Pieron (2004), é feita uma relação entre Qualidade de Vida, Atividade Física e estado de Saúde, e nesse sentido, a prática regular de uma atividade física está associada a vários benefícios psicológicos, fisiológicos e físicos. Quando se aborda a saúde, é importante perceber que os benefícios da prática da atividade física contribuem para a redução do nível de risco ao qual cada pessoa está sujeita durante a vida.

Segundo a OMS (2009), a falta de atividade física está entre os quatro principais fatores de risco para a mortalidade global. A prática de atividade física na infância traz benefícios à saúde para toda a vida, diminuindo as chances das doenças crônicas como hipertensão, diabetes, câncer, entre outras e melhorando o “desenvolvimento da saúde esquelética, peso corporal, postura, fortalecimento muscular” (SILVA, 2011).

Luz e Kuhnen (2013), destacam que a prática da atividade física contribui para a melhora das habilidades físicas como a concentração, atenção, interação social, autonomia, autoestima e qualidade de vida. Iniciar a prática de atividade física na infância ou adolescência aumenta as chances de se tornar um adulto ativo.

O conceito de saúde, para OMS (1947), vai além da mera ausência de doenças. Na verdade, “só é possível ter saúde quando há um completo bem-estar físico, mental, social e espiritual”.

Não basta apenas não estar doente para ter saúde, é preciso adotar atitudes que afastem ao máximo os fatores que desencadeiam o aparecimento das doenças. O estado de ser saudável não é estático, é necessário adquirir e manter constantemente ao longo de toda nossa vida.

Sendo verdadeiro que a inatividade física e doenças são resultado de estilo de vida, estamos diante de um problema de educação. Para um enfrentamento ativo nessa questão, a escola, além da família, é identificada como “agente” privilegiado para o desenvolvimento de hábitos, atitudes e comportamentos saudáveis.

3.2.1 Benefícios da Atividade Física

Para que nosso corpo se mantenha vivo e realize as funções físicas e mentais, nossas células precisam do fornecimento constante do combustível, chamado Oxigênio (O_2), e de nutrientes, principalmente da glicose, que é o “açúcar” no sangue. Quando se realiza um trabalho muscular, seja ele de qualquer natureza, é imprescindível que o coração, pulmões, artérias e capilares funcionem eficientemente, para transportar o oxigênio e os nutrientes necessários até os músculos que estão sendo ativados na atividade. Nahas (2017) salienta que:

A aptidão cardiorrespiratória de um indivíduo, produto da atividade física regular, depende da qualidade do transporte do oxigênio para o coração, pulmões, sangue e vasos sanguíneos, e da capacidade das fibras musculares utilizarem o oxigênio transportado para produzir energia (NAHAS, 2017, p. 60).

A prática regular de atividade física, condiciona o organismo a ter um melhor desempenho, durante a atividade física, onde são acionadas essas aptidões com mais intensidade, e quando o organismo está em repouso, fazendo com que esses processos tenham um melhor aproveitamento do nosso desempenho funcional.

As pessoas que praticam atividades aeróbicas, que são as que exigem um gasto maior de oxigênio pelo organismo, estão menos propensas aos problemas de saúde, principalmente, aos problemas cardíacos, graças ao condicionamento e fortalecimento do sistema cardiovascular que a atividade física produz.

A prática regular da atividade física reduz o risco de desenvolver doenças crônicas, como as cardiovasculares, hipertensão, diabetes, AVC, controle do peso corporal, depressão e ansiedade, câncer, entre outras. Auxilia também, no tratamento de variadas doenças, causadas na maioria das vezes, pelo sedentarismo. Nahas (2017) afirma “que a atividade física não

precisa ser intensa para promover a saúde”. Os benefícios que a atividade física oferece pode ser percebido quando aumentamos a quantidade da prática de alguma atividade física.

De acordo com Nahas (2017), a Atividade Física começou a ser vista como fator de prevenção de doenças crônicas, somente a partir dos anos 1950. Dados da OMS (2020), indicam que 5 milhões de mortes/ano podem ser atribuídas ao estilo de vida sedentário, e que níveis moderados de atividade física já são suficientes para reduzir o risco de várias doenças.

A inatividade física, ou sedentarismo, é um problema de saúde pública, tendo aspectos também de relevância cultural. E defende que os educadores físicos são os profissionais, primeiramente da área da saúde, onde tem-se relevância direta na diminuição destes dados negativos. Para o conceito de sedentarismo, Nahas (2017) exemplifica:

Considera-se inativo um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 kcal por semana. Para uma pessoa ser considerada moderadamente ativa, ela deve realizar atividades físicas que acumulem um gasto energético semanal de, pelo menos, 1.000 kcal. Isto corresponde, aproximadamente, a caminhar a passos rápidos por 30 minutos, cinco vezes por semana. Pesquisas têm mostrado que níveis moderados de atividade física podem reduzir significativamente o risco de diversas doenças, principalmente as cardiovasculares (NAHAS, 2017, p. 41).

A prática de atividade física deve ser um dos fatores primordiais de um estilo de vida saudável e ativo, necessitando ser sua prática diária. Nahas (2017), salienta que;

A motivação para a prática regular de atividade física, para a manutenção da saúde e bem-estar, é resultante de uma interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas (NAHAS, 2017, p. 44).

Estudos científicos, cada vez mais confirmam os benefícios que a prática regular de atividade física traz ao ser humano, independentemente da idade, condição física e de saúde, mesmo a pessoa tendo algum tipo de doença, o hábito de praticar atividade física será benéfica. Pode ser esta prática, preventiva ou de reabilitação, física, muscular, física ou psicológica. As atividades físicas fornecem a liberação de reações químicas que propiciam benefícios como melhor disposição, bom humor, alívio de dores, tensões e estresse, condicionamento físico para enfrentar nosso cotidiano e todas as questões que envolvem a vida.

3.3 EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

A Educação Física é um componente curricular da Educação Básica, estabelecida na legislação em vigor, nº 9.394/96 sendo componente básico do currículo da Educação Básica, sendo exercida por profissionais qualificados, que possuam o curso de graduação, na área de Educação Física. As aulas de Educação Física têm em uma de suas atribuições, a oportunidade de promover e conscientizar sobre os benefícios de uma vida ativa, pois é por meio das suas práticas que se aprende a gostar da atividade física, proporcionando benefícios para a vida adulta.

No currículo acadêmico, compreende o aprofundamento da Educação Física o estudo do movimento, denominada como Cinesiologia. A Cinesiologia estuda os elementos biológicos (microscópicos), comportamentais (macroscópicos), sociais e culturais, sendo que a relação de cultura e movimento são essenciais para a vida, Darido e Rangel (2011). O estudo da Motricidade, também se faz necessário para a compreensão do movimento, Tani *et al.* (1996).

Os tipos de movimentos que o ser humano pode executar são inúmeros, podendo ser combinados ou não, movimentos característicos de certas regiões ou culturas, conhecidos por um país, ou no mundo todo, e esse conjunto de manifestações expressivas corporais, é denominado como Cultura Corporal de Movimento, sendo uma abrangência da Educação Física Escolar (DARIDO e RANGEL, 2011).

O esporte é um fenômeno cultural mais conhecido no mundo, com várias modalidades, sendo uma das variadas áreas de competência dos profissionais da Educação Física, e que é estudado desde meados do século XX, tendo como foco o movimento humano como parte integrante das atividades esportivas, que também faz parte do leque de estudos da Cultura Corporal de Movimento.

A Cultura Corporal de Movimento é a área de estudo que mais se ocupa da prática pedagógica escolar. [...] a escolha dos conteúdos que caracterizam a própria área, até a preocupação com a contextualização das manifestações expressivas corporais nas aulas. É nesse sentido que pensamos que a Cultura Corporal de Movimento pode caracterizar mais adequadamente a Educação Física como uma área de intervenção pedagógica, sobretudo na Educação Básica (DARIDO; RANGEL, 2011, p. 30).

A Educação Física no Brasil, foi regulamentada como profissão, somente em 1998, tendo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), como órgão regulamentador da profissão. A importância da qualidade do ensino da disciplina é destacada na Carta Brasileira de Educação Física, traz a seguinte definição:

A Educação Física no Brasil, que invariavelmente deve constituir-se numa Educação Física de Qualidade, sem distinção de qualquer condição humana e sem perder de vista a formação integral das pessoas, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, terá que ser conduzida pelos Profissionais de Educação Física como um caminho de desenvolvimento de estilos de vida ativos nos brasileiros, para que possa contribuir para a Qualidade de Vida da população (CONFEEF, 2000, p. 4).

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases de 1996 (LDB), a Educação Física é descrita como componente do currículo da Educação Básica, no Artigo 26:

Os currículos do ensino fundamental e médio devem ter uma base nacional comum, a ser complementada, em cada sistema de ensino e estabelecimento escolar, por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia e da clientela. § 3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos (BRASIL, 1996, p. 9 e 10).

No Currículo Base da Educação Infantil e do Ensino Fundamental do Território Catarinense, de 2019, traz as seguintes instruções sobre a Educação Física.

A Educação Física é um componente curricular da Educação Básica que compõe a Área de Linguagens, dando continuidade ao percurso formativo iniciado na Educação Infantil, no campo de experiências “Corpo, Gesto e Movimento”, no intuito de possibilitar aos estudantes o conhecimento amplo sobre a diversidade das capacidades expressivas, tendo um foco maior sobre a linguagem corporal. Trata-se, portanto, de uma área que tem como objeto de estudo o movimento humano, que traz em si um corpo social e cultural que expressa, em uma unidade existencial, uma forma única e individual, a forma de pensar, de sentir e de agir. Ressalta-se que o corpo, ao se movimentar, expressa ideias, sentimentos, valores e emoções traduzidos em posturas, gestos, com sentidos e significados. Deve-se, por conseguinte, trabalhar suas especificidades e suas possíveis articulações com os demais componentes curriculares (SANTA CATARINA, 2019, p. 279).

De acordo com Nahas (2017), o currículo da Educação Física deve corresponder à parte do programa educacional formal destinado a levar os educandos a atingirem objetivos específicos da disciplina e, por extensão, atingirem objetivos educacionais e de saúde mais gerais em cada fase escolar.

Se um dos objetivos é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e a aptidão física, que sintam prazer na prática de atividades físicas e que desenvolvam um certo grau de habilidade motora, o que lhes dará a percepção de competência e motivação para essa prática. Esta parece ser uma função educacional relevante e de responsabilidade preponderante da Educação Física escolar (NAHAS, 2017, p. 170 e 171).

A prática escolar da Educação Física, tem como objetivo possibilitar variadas atividades físicas, para que o estudante desenvolva suas capacidades, mas também, desenvolva o hábito desta prática, fora do ambiente escolar. A Educação Física, na BNCC (2017, p. 213), é o “componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos”.

O estudante, não pode ser visto somente como um corpo. As práticas corporais devem possibilitar um desenvolvimento como um ser dinâmico, singular, diversificado, pluridimensional.

As aulas de Educação Física oferecem uma série de possibilidades, que potencializam as experiências emotivas, lúdicas, corporais em suas variadas formas.

[...]que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade (BRASIL, 2018, p. 213).

São elementos fundamentais às práticas corporais, para o pleno desenvolvimento do estudante, o movimento corporal, o produto corporal e o cuidado com o corpo e a saúde.

Há três elementos fundamentais comuns às práticas corporais: movimento corporal como elemento essencial; organização interna (de maior ou menor grau), pautada por uma lógica específica; e produto cultural vinculado com o lazer/entretenimento e/ ou o cuidado com o corpo e a saúde, BNCC (2018, p. 213).

A Educação Física passou por diversas transformações, ao longo do tempo muitas perspectivas, concepções e tendências foram utilizadas para a construção do seu currículo. Será apresentado um breve histórico sobre as abordagens pelas quais a Educação Física foi norteadas, baseando-se nas autoras Darido e Rangel (2011):

- 1) Higienismo e militarismo: foi a primeira concepção da Educação Física, baseada nos hábitos de saúde e higiene, valorizando o desenvolvimento físico e moral, a partir da atividade física. A ginástica foi a base para a realização das atividades, desenvolvidas pelo sueco P. H. Ling, pelo francês Amoros e o alemão Spiess. O objetivo era formar uma geração treinada para o combate, a luta e atuar na guerra. A disciplina era basicamente prática, não sendo utilizada nenhuma fundamentação teórica. Essa prática foi utilizada até meados de 1960 no Brasil.

- 2) Esportivista: foi utilizado o esporte, principalmente após o Brasil ganhar as Copas de 1958 e 1962, como base para a Educação Física nas escolas. É nesse período que o rendimento, a seleção dos mais habilidosos se fazem como base das aulas. O papel do professor era muito centralizador, e a prática era a reprodução mecânica dos movimentos. É também conhecida por modelo mecanicista, tradicional e tecnicista, utilizado até na década de 1980.

Em oposição a esses modelos metodológicos das aulas de Educação Física, no final dos anos de 1970, surgiram novas concepções, “na tentativa de romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional” (DARIDO; RANGEL, 2011). Surgem ao longo do tempo as abordagens Desenvolvimentista, Construtivista, Crítico-Superadora, Crítico-Emancipatória, Saúde Renovada e os PCN's. Essas perspectivas pedagógicas têm suas características particulares, como linha de abordagem pedagógica.

- Desenvolvimentista: os autores dessa abordagem defendem que a ideia de que o movimento é o principal meio e fim da Educação Física. Sua função não é desenvolver capacidades que auxiliem a alfabetização e o pensamento, devendo privilegiar a aprendizagem do movimento, para que o estudante tenha condições de possuir um bom desempenho motor. Os conteúdos a serem desenvolvidos seguem uma ordem de habilidades: as básicas e as específicas. As habilidades básicas são o ato de andar, correr e saltar, manipulativas são arremesso, chute e rebote, e de estabilização: girar, rolar, posições invertidas. As específicas estão relacionadas à prática do esporte, jogo, dança.
- Construtivista-interacionista: essa abordagem, muito presente no contexto escolar atual, tem como influência as teorias de Vygotsky e Jean Piaget.
- Vygotsky elaborou o conceito da zona desenvolvimento proximal, sendo esta, definida como a distância entre o nível de desenvolvimento real do nível de desenvolvimento potencial, afirmando que o bom ensino se adianta ao desenvolvimento.
- Piaget afirma que a construção do conhecimento se dá a partir da interação do sujeito com o mundo, extrapolando o simples exercício de ensinar e aprender. Essa abordagem tem o mérito de considerar o conhecimento que o estudante já possui, resgatando sua própria cultura. O jogo tem papel de destaque nessa abordagem, pois enquanto a criança brinca, ela aprende por meio da ludicidade.

- Crítico-superadora: essa abordagem baseia-se em como são elaborados os conhecimentos, valorizando a contextualização dos fatos e o resgate histórico, levando em conta a relevância social dos conteúdos e sua adequação às características cognitivas dos alunos. A avaliação dessa concepção, envolve a reflexão coletiva, compreensão da realidade, a ludicidade e a criatividade, os interesses e necessidades objetivos e subjetivos.
- Crítico-emancipatório: essa abordagem valoriza a compreensão crítica do mundo e da sociedade e de suas relações. Incentiva o raciocínio crítico e autônomo dos estudantes. O professor deve propiciar ao estudante a capacidade de questionar as condições limitantes impostas pelo sistema social. Através da Cultura Corporal que são os jogos, esporte, dança, ginástica e capoeira, o estudante desenvolve a capacidade crítico-emancipatória de olhar para a sociedade, e promover condições para que haja a emancipação e o agir comunicativo.
- PCN's: é uma proposta curricular, que possibilita a aproximação das abordagens existentes para o componente curricular da Educação Física. É uma proposta significativas, mas não sendo obrigatória, para os estados e municípios. A proposta sugere a formação de estudantes em cidadãos críticos. Sugere que a Educação Física escolar promova a inclusão através da Cultura Corporal de Movimento, por meio dos conteúdos: jogos, esportes, danças, ginásticas, lutas, e conhecimento sobre o corpo.

De acordo com Surdi e Kunz (2010), nosso mundo é sempre um mundo vivido, onde o ato de se-movimentar se torna humana e significativa, participando e agindo ativamente na relação que exercemos neste mundo, relação esta, inúmeras vezes dada pelo movimento, sendo este único, pois somos todos diferentes, e é através dessa individualidade que desenvolvemos uma forma única de se expressar através do se-movimentar. Corroborando com a ideia de Surdi e Kunz (2010), Duarte, Vanzuíta e Takayama; (2021) complementam:

A criança se expressa, entre tantas formas, por meio do seu corpo. Quando ela se-movimenta [SIC], aprende e explora o mundo. Para se comunicar com o mundo e com os outros, não apenas se expressa por meio da linguagem verbal. Como Peirce (1974) apud Silva, Kunz e Sant'Agostino (2010, p. 33) afirma: "[...] a linguagem verbal é mais um modo de manifestação semiótica, ou das semioses (DUARTE; VANZUÍTA; TAKAYAMA, 2021, p. 2).

Observa-se a importância que os autores têm dado para a realização da atividade física escolar, principalmente, ao ampliar ao conceito de comunicação para além da verbal. Pois o

corpo fala, se expressa por meio da linguagem corporal, sendo a linguagem característica da criança.

O termo semiose, preambularmente definido por Peirce (1974), designa o processo de significação e da produção de significados, ou seja, a maneira como os seres humanos usam um signo e sua interpretação. Para esse autor, a comunicação excede a linguagem verbal, uma vez que essa não configura a matriz fundamental da produção de conhecimento, portanto, partimos desse pressuposto e levantamos questionamentos tais como: Para aprender, os corpos das crianças precisam ficar imóveis e em silêncio? O brincar e se-movimentar podem ser considerados a expressão e a linguagem da criança? (DUARTE; VANZUÍTA; TAKAYAMA, 2021, p. 2).

A partir do momento em que nascemos nos comunicamos, primeiramente, por meio dos gestos e dos movimentos, sentido antes de ter conhecimento, participando do mundo com as diversas formas do movimento. Surdi e Kunz (2000), destaca a percepção, a sensibilidade e a intuição humana como fatores de extrema importância, sendo o ato do movimentar-se que proporciona a melhora do movimento no tempo e espaço. Trebels (2006), citado por Kunz (1991, p. 163), afirma que "[...] movimento é, assim, uma ação em que um sujeito, pelo seu se-movimentar, se introduz no mundo de forma dinâmica e através desta ação percebe e realiza os significados/sentidos em e para o seu meio".

A escola tem um papel importante na mudança de estilo de vida uma vez que a escola está presente em grande parte da vida dos alunos. A escola é um “local dinâmico e nesse espaço constante reflexões proporcionam possibilidades de uma sociedade mais justa e igualitária, ambiente como local de prática de atividades físicas para promoção da saúde” (MARQUES; GAYA, 1999), e nesse contexto, a aula de Educação Física assume um papel privilegiado.

É importante que a escola também, abra seus espaços para que toda a comunidade possa desenvolver um estilo de vida ativo e saudável. Deve proporcionar às crianças e aos adolescentes à reflexão para desenvolverem uma aprendizagem significativa sobre a importância da atividade física.

A escola tem uma função essencial na vida de seus alunos, construindo o cenário dos seus aprendizados e no seu desenvolvimento. Pensar na escola como local de ensino/aprendizagem para o cotidiano, é também ver esse ensino como algo concreto e de movimento. A escola pode intervir de maneira mais direta no estímulo da mudança de hábitos saudáveis, alimentação e vida mais ativa, de forma interdisciplinar.

Por meio deste breve estudo sobre as abordagens da Educação Física, é possível observar a evolução da disciplina, abordando suas temáticas e que tem como objetivo desenvolver o estudante como um ser humano consciente de si e do mundo o qual ele está

inserido, fazendo da Educação Física, um importante instrumento da educação e vivência do mundo.

4 RELAÇÕES INTERGERACIONAIS MEDIADAS PELA EDUCAÇÃO FÍSICA

Intergeracionalidade significa a troca de experiências entre gerações, e é no seio familiar que as gerações se encontram e interagem de forma intensa. A presença simultânea das gerações que envolvem idosos e crianças existindo uma troca de conhecimentos, a criança abordando sua existência e o idoso transcendendo o hoje e recuperando as suas memórias (RODRIGUES, 2012, p.18).

Os avós encontram benefícios nesta troca intergeracional pelo fato de poderem participar na vida e educação dos netos, revela-se essencial na promoção do seu bem-estar e qualidade de vida. As relações intergeracionais continuam a ser um meio de partilha de afetos, valores, experiências e bens materiais, FERNANDES (2002, p.29).

A relação entre envelhecimento e qualidade de vida, segundo RODRIGUES (2002), adquire uma grande importância nas sociedades atuais, pois é o conceito de qualidade de vida o principal indicador de avaliação da condição de vida dos idosos.

A promoção da qualidade de vida em pessoas idosas implica a adoção de um estilo de vida adaptado às alterações biológicas e psicológicas e sociais de cada indivíduo ao longo do envelhecimento, sendo que já constatamos que cada pessoa envelhece de maneira diferente. Ambas as gerações, possuem saberes e a sua troca possibilita vivenciar vários modos de pensar, agir e de sentir, assim como de mudar opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas, mas respeitando assim as suas diferenças e criando uma história comum, a partir das sabedorias de cada um, NAHAS (2017, p. 45).

Para os idosos a lembrança das próprias experiências como os seus pais e filhos pode ser importante na aceitação da própria vida e na relação com os netos. Os idosos transpõem assim o isolamento e valorizam a sua autoestima.

As relações intergeracionais familiares podem ser apreciadas em três planos: o plano afetivo que diz respeito aos afetos trocados entre familiares que são centrais na manutenção de ambientes socializantes; o plano normativo, que enquadra o conjunto de normas, costumes, crenças e valores partilhados pelos membros da família; e o plano instrumental que pode incluir, entre outros: apoio financeiro, o cuidado de crianças ou de idosos, realização de tarefas domésticas, troca de bens materiais não monetários (PEREIRA, 2012, p. 119).

As relações intergeracionais têm que ser estimuladas, para assim favorecer uma proximidade afetiva e de comunicação, para isso os idosos têm que estar preparados para uma aprendizagem que seja eficaz e que possibilite uma linguagem comum entre os jovens e os idosos (AZEREDO, 2011, p. 3).

Nesse viés, das relações constituídas entre família, seus valores e costumes, Layargues (2016), destaca a nova política ecológica trazendo diálogos pertinentes no âmbito político e social, que anteriormente não era contemplado em sua abordagem. Isso demonstra um olhar para a ecologia política que muitas vezes foi esquecida e muito menos abordada para embates que potencializariam numa maneira em que todas as classes fossem beneficiadas, a modo de construir uma política que integrasse o surgimento intergeracionalista, ou seja uma política que abrangesse os planos afetivo, normativo e o plano instrumental das famílias.

Nunes (2009), citando Kaplan *et al.* (2002), acrescenta que os programas intergeracionais são como “relacionamentos sociais que constituem intenções e alimenta-se de mudanças comportamentais para aquisição do conhecimento no seio familiar”.

Na concepção de Morin (2011, p. 81), a educação é um meio de construção da compreensão humana, sendo esta, meio e fim da comunicação humana. Compreensão que significa ‘apreender em conjunto, abraçar junto’. Segundo ele, possuímos a compreensão intelectual ou objetiva, e a compreensão humana intersubjetiva. A compreensão intelectual, para ser entendida, deve ser explicada e aplicada aos meios do conhecimento. Já a compreensão humana está além da explicação, não sendo suficiente para a compreensão humana.

O outro não é apenas percebido objetivamente, é percebido como outro sujeito com o qual nos identificamos e que identificamos conosco, o *ego alter* que se torna *ego alter*. Compreender inclui, necessariamente, um processo de empatia, de identificação e de projeção. Sempre intersubjetiva, a compreensão pede abertura, simpatia e generosidade (MORIN, 2011, p. 82).

Educar para compreender as disciplinas é totalmente diferente que educar para a compreensão humana. “Nela, está implicada a missão espiritual da educação. Deve-se ensinar a compreensão entre as pessoas, o respeito humano para que haja a integridade intelectual e moral da humanidade” (MORIN, 2001, p. 81). O desafio é formar indivíduos capazes de assimilar o conteúdo que lhe trará o conhecimento, mas também, de se compreender como humano e respeitar a humanidade do próximo. Neste contexto, a Intergeracionalidade se faz indispensável para essa construção.

Nos estudos de Paulo Freire (1987), ele nos faz conectar ao realismo e ao pensamento crítico, enfático e emancipatório quando se relaciona à educação. Na sua obra, “Pedagogia Do Oprimido” (1970), Paulo Freire destaca-se a humanidade roubada, que muitas vezes é feita erroneamente uma leitura de distorção. Mais a intergeracionalidade vem corroborar para uma política libertadora que foi explorada e danificada por opressores. Essa nova concepção, é de luta por uma realidade histórica e não reconhecida, que nos afirma por anseios e desejos por

sentimentos historicamente produzidos por famílias, criando possibilidades de desalienação, dando significados as coisas.

Desta forma, como visto anteriormente a noção social pode ser vista como uma ruptura do idealismo opressor. “[...] a grande tarefa humanista e histórica dos oprimidos – libertar-se a si e aos opressores. Estes, que oprimem, exploram e violentam, em razão de seu poder, não podem ter, roeste poder, a força de libertação dos oprimidos nem de si mesmos” (FREIRE, 1987, p. 16). Ficando claro, a relação de luta e a importância social nesse paradigma que nos remete ao vínculo familiar que ultrapassam laços sanguíneos, corrompendo estruturas que meramente desconfiguram e julgam pela simples ideia de opressão.

Podemos nos reportar quando Freire (1987), analisa o papel do educador e do educando, comparando com narradores e dissertadores e que faz desse dualismo uma transformação importante para o processo intergeracionalista, pois demonstra as dimensões concretas da realidade apresentada dando significado as coisas. Significado essencial para que ocorra uma modificação comportamental no transcurso do contexto intergeracionalista.

A percepção fica mais clara quando Freire (1987), salienta que na educação bancária os educandos são meramente depósitos de arquivos, ou seja, sujeitos inativos no modo de pensar e agir. Desta forma, a intergeracionalidade não pode ficar estática nem linear nesse contexto, deve estar em movimento o tempo inteiro, fazendo a busca de construções familiares por meio da afetividade e do acúmulo de experiências.

[...] visão “bancária” da educação, o “saber” é uma doação dos que se julgam sábios aos que julgam nada saber. Doação que se funda numa das manifestações instrumentais da ideologia da opressão – a absolutização da ignorância, que constitui o que chamamos de alienação da ignorância, segundo a qual esta se encontra sempre no outro (FREIRE, 1987, p. 3).

A negação do educador em ocultar o conhecimento partilhado faz com que a cultura do silêncio seja dominada pelo opressor. Nesse caso a intergeracionalidade vêm com o viés de afetividade e troca de saberes para transformar em conhecimento, por meio do diálogo e dos saberes mútuos. A convivência entre os pares é fundamental para a coletividade, o envolvimento transcende o conhecimento da sabedoria nas relações sociais que muitas vezes se opõem do autoritarismo. A emancipação cognitiva das crianças e a autonomia cognitiva são dois aspectos importantes sobre a intergeracionalidade. A experiência de vida que os avós podem proporcionar às crianças é de grande valor para a construção cognitiva e emocional delas, em contrapartida, a energia, a vontade de conhecer o novo, ajuda e muito na cognição, resgate de memórias e experiências dos mais velhos. A afetividade vem aproximar e reconstruir

a relações existentes que por vezes ficam adormecidas, impossibilitando a linguagem e danificando a aprendizagem.

4.1 CONCEITO DE GERAÇÃO X IDENTIDADE

A analogia entre geração e sucessão do tempo biológico é uma proposição socialmente construída. Para Jaeger (1985), foi Auguste Comte o primeiro a desenvolver um estudo científico sobre o conceito de geração, relacionada ao positivismo identificando o tempo como objetivamente mensurável.

De acordo com Feixa e Leccardi (2010), baseando-se nas teorias de Auguste Comte, diz que o ritmo das gerações era calculado na média do tempo que uma geração fosse substituída na vida pública, por outra. Para ele, a duração de uma geração seria de trinta anos. O primeiro pensador, no século XVIII, que introduziu um conceito histórico de geração foi Wilhem Dilthey. A abordagem de Dilthey é baseada na perspectiva historicista, a partir da conexão entre os ritmos da história e o das gerações. Para ele, geração é uma análise do tempo medida em termos qualitativos “baseada em uma temporalidade concreta constituída de acontecimentos e experiências compartilhadas” (FEIXA; LECCARDI, 2010, p. 188).

Na expressão clássica de Jaeger (1985), ele afirma que “aqueles que recebem as mesmas impressões durante seus anos de formação formam uma geração”. O conceito de geração utilizado na atualidade, segundo Weller (2010), é baseado nas teorias de Mannheim. De acordo com Mannheim (1982), acabou desprezando a categoria idade, considerando geração associada à própria dinâmica das transformações sociais. Segundo Mannheim (1982), as gerações podem ser consideradas resultados de muitas descontinuidades produzidas exatamente por mudanças históricas e sociais. Dessa forma, geração não é uma data de nascimento em comum, mas o processo histórico que uma parcela da população compartilha. Afirma ainda, que uma determinada geração não pode ser deduzida imediatamente das estruturas biológicas.

[...] a posição comum daqueles nascidos em um mesmo tempo cronológico seria a potencialidade ou possibilidade de presenciar os mesmos acontecimentos, de vivenciar experiências semelhantes, mas, sobretudo, de processar esses acontecimentos ou experiências de forma semelhantes (MANNHEIM, 1982, p. 58).

De acordo com Feixa e Leccardi (2010), ele amplia a noção histórica e social produzida por Mannheim e relaciona o termo geração à questão identitária, entendida como o resultado do entrelaçamento das histórias social e individual. A ideia é de que a “individualidade e a

sociedade são construções históricas, analisando as interconexões e as mudanças ao longo do tempo” (FEIXA; LECCARDI, 2010, p. 90). Uma geração pode ser compreendida num período de dez anos, ou quando grandes acontecimentos históricos se completam, ou processos econômicos / culturais dão significado ao sistema anterior. O termo identidade é empregado com vários significados, implicando tanto a diferença como a semelhança.

Identidade pode ser pensado como algo único, pessoal de cada um de nós. Entretanto, identidade também sugere relação com um grupo coletivo ou social mais amplo. De acordo com Bauman (2005), esse destaque à identidade é reflexo de certa urgência, aumento da mobilidade social, maior flexibilidade nos empregos e a insegurança nas relações sociais contribuem para o desenvolvimento de estados de permanente fragmentação, angústia e incerteza. Lugares tradicionalmente pertencentes à família, forma colocados à prova e no “admirável mundo novo das oportunidades fugazes e segurança frágeis, identidades ao estilo antigo, rígidas e inegociáveis simplesmente não funcionam” (BAUMAN, 2005, p. 33).

Bauman (2005) enfatiza também, a fluidez da identidade, enxergando-a como infinita e incansavelmente negociável. Modernidade Líquida é o conceito utilizado por Bauman (2001), para conceituar o momento da história em que vivemos. Todavia, se aplica também à identidade, “na busca interessante de deter ou tornar mais lento o fluxo de solidificar, de dar forma ao disforme” (BAUMAN, 2001, p. 97).

“Diferentemente dos sólidos, os líquidos não mantêm sua forma com facilidade, não fixam o espaço nem prendem o tempo” (BAUMAN, 2010, p. 8). Os fluidos, na tentativa de fixá-los e descrevê-los, é apenas um movimento momentâneo e efêmero. Para Bauman (2005), os habitantes do mundo moderno buscam construir e manter as referências das identidades em movimento, lutando para juntar-se aos grupos igualmente móveis e velozes, e tentar manter-se vivos por um tempo, mas não por muito tempo.

Stuart Hall (2004), na obra intitulada “Identidade cultural na pós-modernidade” desenvolve a concepção de que o sujeito pós-moderno não apresenta mais uma identidade fixa, essencial ou permanente. Ele vai assumindo identidades diferentes em distintos momentos da sua vida. Bauman (2005), explica com a metáfora do quebra-cabeça a identidade. No entanto, o quebra-cabeça é incompleto, onde faltam muitas peças e jamais saberemos quantas. O quebra-cabeça é um processo contínuo, nunca pronto na construção identitária.

De acordo com Edmunds e Turner (2002), as gerações não podem ser analisadas exclusivamente pela simples passagem do tempo, porque os próprios integrantes acabam produzindo a si mesmos e com seus iguais, possivelmente, como os não integrantes também.

O conceito de geração pode ser analisado sob aspectos histórico, biológico, cultural ou identitário. Também não está desvinculado das pesquisas sociológicas, que tentam definir o que são crianças, delimitar infância e juventude, e quando o jovem pode ser considerado adulto. Dayrell (2003) analisa o conceito da juventude, e afirma que não pode ser analisada com critérios rígidos, como etapa com um fim pré-determinado. Para ele, juventude é parte de uma condição social, variando o tratamento da sociedade em relação aos jovens.

A premissa vale também para a categoria “infância”. Para Buckingham (2007), infância não é algo que seja fixo, é “ao contrário, a infância é variável histórica, cultural e socialmente variável. As crianças são vistas, e veem a si mesmas, de formas muito diversas em diferentes períodos históricos, em diferentes culturas e em diferentes grupos sociais”.

4.2 ENVELHECIMENTO E SEUS ASPECTOS

Com a crescente melhora da expectativa de vida do ser humano, no Brasil, de acordo com o IBGE (2019), é de 76,6 anos em média, onde o ato de envelhecer traz as suas consequências, que são as doenças com problemas cognitivos, perda de memória e demência.

Demência é a perda global e progressiva das funções cognitivas, com comprometimento da memória, aprendizagem, linguagem, orientação e funções executivas, além de aumentar o desenvolvimento de morbidade e comprometimento da saúde (AZEREDO, 2011, p. 19).

Fatores relacionados ao estilo de vida estão ligados aos fatores de risco, sendo eles hipertensão, obesidade, tabagismo, depressão, sedentarismo, diabetes entre outros. Fatores que aumentam a reserva cognitiva são: nível socioeconômico, escolaridade e complexidade no trabalho, mesmo entre indivíduos com predisposição genética à demência.

O Brasil, segundo o IBGE, em 2025 será o sexto país em termos de população de idosos, serão 64 milhões de velhos e, em 2050, um em cada três brasileiros será idoso, representando aproximadamente 29,7% da população. Esses dados despertam iniciativas legislativas nacionais e internacionais voltadas para à saúde, segurança e promoção social para os idosos. Tais melhorias focam da qualidade de vida. Para a OMS (2009), a velhice deve ser considerada como um processo amplo dependente das condições sociais, políticas, econômicas e de saúde dos grupos sociais.

A questão básica e prioritária é perceber a velhice como uma etapa final natural da existência e, o velho, o protagonista principal, não necessariamente como coitado, um

miserável, gerando sentimento de pena e de paternalismo por parte das pessoas. Não se trata também de supervalorizar e louvar o velho e a velhice, trata-se apenas, da sensibilidade de uma sociedade e, de uma ética de solidariedade em reconhecer que os valores singulares humanos não se encontram na potência, no vigor e na beleza física, mas sim, na dignidade humana (MENEZES, 1999, p. 273).

Envelhecimento é um processo de vida que começa a partir do momento em que nascemos, e velhice é a última etapa da vida. Envelhecer é um processo natural, universal, contínuo e irreversível, inerente a todos os seres humanos.

Na Antiguidade, verifica-se que alguns consideravam a velhice como causadora de conflito de gerações. Beauvoir (1990), afirma que a ideia de honra estava relacionada à da velhice. Para a mesma autora, a velhice era integrada à sabedoria, tendo a longevidade lhe conferido experiência e autoridade. Segundo Beauvoir (1990), Aristóteles ressaltava que:

É preciso que o corpo permaneça intacto para que a velhice seja feliz: uma bela velhice é aquela que tem a lentidão da idade, mas sem deficiências. Ela depende ao mesmo tempo das vantagens corporais que se poderia ter, e também do acaso. O declínio do corpo acarreta o do indivíduo inteiro (BEAUVOIR, 1990, p. 136).

Entende-se, que o envelhecimento é resultado de uma construção sócio-histórica experimentada pelo indivíduo durante toda a vida.

O Quadro a seguir, elaborado por Dardengo e Mafra (2018), apresenta a definição e, conseqüentemente, a evolução/transformação do conceito de envelhecimento nos últimos 40 anos.

Quadro 10 – Conceito de Envelhecimento, de 1959 a 2002, segundo Dardengo e Mafra (2018)

ANO	AUTOR	CONCEITO
1959	WOLTERECK	[...] “todas as transformações que ocorrem em todos os organismos no curso do seu desenvolvimento normal e nas diferentes formas de atividades que o acompanham. [...] o termo envelhecimento abrange toda a vida, desde o nascimento até a morte, e é usado para descrever uma sequência cronológica ou um período definido de tempo” (WOLTERECK, 1959, p. 05).
1975	AMÂNCIO; CAVALCANTI	“O envelhecimento representa uma etapa do desenvolvimento individual, cuja característica principal é a acentuada perda da capacidade de adaptação” (AMÂNCIO; CAVALCANTI, 1975, p. 01).
1989	MAGALHÃES	“Em cada sociedade e na mesma sociedade, em momentos históricos diferentes, a velhice e o envelhecimento ganham especificidades, papéis e significados distintos em função do meio ser rural ou urbano, da classe social, do grupo profissional e de parentesco, da cultura, da ideologia dominante, do poder econômico e político que influenciam o ciclo de vida e o percurso de cada indivíduo, do nascimento à morte” (MAGALHÃES, 1989, p. 13).
1995	FRAIMAN	“O envelhecer não é somente um ‘momento’ na vida de um indivíduo, mas um ‘processo’ extremamente complexo e pouco conhecido, com implicações tanto para quem o vivencia como para a sociedade que o suporta ou assiste a ele” (FRAIMAN, 1995, p. 19).

ANO	AUTOR	CONCEITO
1996	BOBBIO	“O envelhecimento é um fenômeno natural, complexo, pluridimensional, revestido por perdas e aquisições individuais e coletivas. A velhice, última etapa desse processo, não é uma cisão em relação à vida precedente, mas uma continuação da juventude, da maturidade que podem ter sido vividas de diversas maneiras” (BOBBIO 1996, p. 25).
1996	HAYFLICK	“O envelhecimento não é a simples passagem do tempo, mas as manifestações biológicas que ocorrem no organismo durante o transcorrer deste espaço temporal”. O envelhecimento cronológico é apenas uma convenção, não existindo nenhuma influência do tempo sobre o organismo (HAYFLICK, 1996, p.04).
1997	BRÊTAS	“O envelhecimento é um fenômeno natural, com início no período da fecundação e término com a morte. O processo de envelhecimento é entendido como o processo de vida, que contém a fase da velhice, mas não se esgota nela. [...] “O processo de envelhecimento contém a fase da velhice, mas não somente ela, visto que a qualidade de vida e o próprio processo de envelhecimento se encontra ligado aos fatores sociais e econômicos” (BRÊTAS, 2006).
1998	LANGEVIN	“O envelhecimento é “uma construção feita de passagens obrigatórias, que delimitam e orientam a dinâmica do processo” (LANGEVIN, 1998. p. 14).
1998	COSTA	“Envelhecimento: processo evolutivo, um ato contínuo, isto é, sem interrupção, que acontece a partir do nascimento do indivíduo até o momento de sua morte [...] é o processo constante de transformação” (COSTA, 1998, p.26).
1999	NERI; CACHIONE	“O modo de envelhecer depende de como o curso de vida de cada pessoa, grupo etário e geração é estruturado pela influência constante e interativa de suas circunstâncias histórico-culturais, da incidência de diferentes patologias durante o processo de desenvolvimento e envelhecimento, de fatores genéticos e do ambiente ecológico” (NERI; CACHIONE, 1999, p. 121).
1999	ERMINDA	“O envelhecimento se configura como um "processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, acontecendo inevitavelmente com o passar do tempo" (ERMINDA, 1999, p. 43).
2001	BIRREN; SCHAIE; SCHROOTS (1996 apud NERI, 2001)	“O envelhecimento é “um fenômeno universal, que atinge a todos os seres humanos pós-reprodutivos, por força de mecanismos genéticos típicos da espécie. É progressivo, ou seja, afeta gradual ou acumulativamente todo o organismo, sendo, portanto, um processo fisiológico” (NERI, 2001, p 32).
2002	PAPALÉO NETTO	“[...] O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que terminam por levá-lo à morte” (PAPALÉO NETTO, 2002, p. 10).
2002	UCHÔA et al.	“Envelhecimento não é um processo homogêneo. Cada pessoa vivencia esta fase da vida de forma diferente, considerando sua história particular e todos os aspectos estruturais relacionados à vida dela: classe social, gênero, etnia” (UCHÔA et al., 2002, p. 14)

Fonte: Dardengo; Mafra (2018, p. 11).

De acordo com o Quadro 10, proposto por Dardengo e Mafra (2018), os conceitos sobre envelhecimento de 1959 a 2002 no conceito de Papaléo Netto, há o entendimento de envelhecimento sobre o ponto de vista biológico. Remetem-se ao ciclo de vida, patologias, perdas de capacidades físicas que levam a problemas cognitivos.

A perspectiva biologicista do envelhecimento ignora aspectos externos e sociais que são constitutivos do processo de envelhecimento. No Quadro 10, a perspectiva conceitual muda ao considerar as externalidades que fazem parte das experiências das pessoas idosas. Considera os aspectos biopsicossociais, como parte da integralidade do envelhecimento, como um processo ativo que pode contemplar à qualidade de vida, nesta etapa da vida.

Quadro 11 – Conceito de Envelhecimento, de 2004 a 2008, segundo Dardengo e Mafra (2018)

ANO	AUTOR	CONCEITO
2004	COLL et al	“O envelhecimento “caracteriza-se pelas mudanças morfológicas e funcionais resultantes das transformações a que o organismo se submete ao longo da vida” (COLL et al., 2004, p. 372).
2004	BRITO; LITVOC	“O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais” (BRITO; LITVOC, 2004, p. 82).
2005	KERTZMAN	“O envelhecimento é um processo que inscreve na temporalidade do indivíduo, do início ao fim da vida, processo este composto por perdas e ganhos [...]” (KERTZMAN, 2005, p. 34).
2005	ARGIMON; STEIN	“O envelhecimento é um processo em que, para cada pessoa, as mudanças físicas, comportamentais e sociais desenvolvem-se em ritmos diferentes, sendo a idade cronológica apenas um dos aspectos, entre outros, que podem ou não afetar o bem-estar do idoso” (ARGIMON; STEIN, 2005, p. 71).
2007	SOUZA et al.	“Conceitua o envelhecimento como “um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que terminam por levá-lo à morte” (SOUZA et al.; 2007, p. 12).
2007	SALGADO	“O envelhecimento é “um processo multidimensional que resulta da interação de fatores biológicos, psicoemocionais e socioculturais. Executando a razão biológica que tem caráter processual e universal, os demais fatores são composições individuais e sociais, resultado de visões e oportunidades que cada sociedade atribui aos seus idosos”. “O envelhecimento também pode ser uma consequência da nossa sociedade, e que, além dos fatores biológico, cronológico e psicológico, o meio e as condições em que se vive influenciam no processo de envelhecimento e na forma com que se chega à velhice. Assim, o processo de envelhecimento é influenciado também pela sociedade e pelo indivíduo” (SALGADO, 2007, p. 68).
2008	DUARTE	“O envelhecimento é um processo natural de todo o ser humano, e apresenta as seguintes características: “[...] é universal, por ser natural, não depende da vontade do indivíduo, todo ser nasce, desenvolve-se, cresce, envelhece e morre. É irreversível, apesar de todo o avanço da medicina [...] nada impede o inexorável fenômeno, nem o faz reverter” (DUARTE, 2008).
2008	SCHNEIDER; IRIGARAY	“O envelhecimento possui determinantes intrínsecos e extrínsecos, apresentando uma complexidade de variáveis relacionadas aos aspectos biológicos, psicológicos, intelectuais, sociais, econômicos e funcionais. Não é algo determinado pela idade cronológica, mas é consequência das experiências passadas, da forma como se vive e se administra a própria vida no presente e de expectativas futuras. É uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época” (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008, p. 586).

Fonte: Dardengo e Mafra (2018, p. 11).

No Quadro 10 e 11, as autoras Dardengo e Mafra (2018, p. 11), apresentam as conceituações sobre envelhecimento, entretanto, o estudo deixa possibilidade de análises futuras de comparação sobre a evolução em cada uma das décadas. Sendo um dos estudos que esta autora pretende realizar.

O conceito do envelhecimento inclui a análise dos aspectos culturais, políticos e econômicos, valores, preconceitos e símbolos que atravessam a história das sociedades.

Ainda é preciso ver o processo de envelhecimento como uma fase normal e produtiva do ser humano, na qual a pessoa pode ter ganhos e perdas. Os ganhos, nem sempre realçados nesta etapa, podem permitir que as perdas não fiquem tão evidentes, mobilizando o sujeito em processo de envelhecimento buscar um novo sentido nesta etapa do curso da vida (RODRIGUES; SOARES, 2006).

Na sociedade atual, a velhice é vista como um declínio, não sendo valorizada pelo fato de a pessoa ter ultrapassado o ponto máximo do ciclo da vida, no nível físico e psíquico.

Velhice é uma fase do processo fisiológico, psicológico e social que aumenta a instabilidade, sensibilidade e suscetibilidade dos processos patológicos. “O homem conduz seu próprio envelhecimento segundo os padrões da sociedade, incluindo dinâmica de forças, entre influências ambientais e sua capacidade de adaptação” (AZEREDO, 2011, p. 22).

De acordo com a OMS (2005), “o envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade”. A expectativa de vida é influenciada por fatores extrínsecos e intrínsecos do organismo humano. O envelhecimento fisiológico são as alterações irreversíveis intrínsecas no processo de envelhecimento, e o envelhecimento patológico é consequente às doenças e que podem ser reversíveis. Envelhecer é um declínio inevitável, visto como um fardo para os serviços sociais, família e para o sistema de saúde. Envelhecimento ativo (OMS, 2002), diz respeito ao processo de otimização de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida.

A manutenção, estimulação ou reabilitação da função cognitiva são necessárias para promover a melhora da qualidade de vida e independência, reduzindo as limitações físicas e mentais oriundas com o aumento da idade. O objetivo é melhorar a saúde, cidadania, educação, lazer, sociabilização, comunicação com familiares e amigos, fortalecendo as relações intergeracionais e, conseqüentemente, a qualidade de vida.

A prática de atividades físicas também é considerada uma boa forma na reabilitação da função cognitiva melhorando a atenção, memória, aumento do transporte de oxigênio para o cérebro, síntese e a degradação dos neurotransmissores, melhorando o tempo de resposta e reprime o declínio da função cardiovascular.

Manter a autonomia é o principal objetivo para os indivíduos, família e sociedade. Uma sociedade preocupada com todas as idades, deve favorecer a construção de diálogos intergeracionais.

5 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA

Nesta seção serão apresentados os resultados da pesquisa realizada com os estudantes e seus avôs/avós. Os questionários aplicados aos estudantes, tiveram como objetivo a seleção das pessoas idosas. As 8 (oito) perguntas aplicadas aos estudantes, estão inclusas também no questionário da pessoa idosa parental correspondente. Para melhor analisar estes dados e compreender, serão apresentados os resultados e análises das respostas das pessoas idosas, agrupando algumas perguntas intrinsecamente relacionadas.

Questionários: Conhecendo os participantes da pesquisa

As perguntas 01 e 08 tem como objetivo identificar o convívio dos avôs/avós com seus netos(as), e sobre a importância desta convivência.

Pergunta 01: Você convive com seus netos(as)?

O resultado obtido é que todos, equivalente à 100% dos participantes, (as seis pessoas idosas) possuem a realidade de conviverem com seus netos(as).

Durante a conversa para que os participantes respondessem o questionário, os avôs/avós relataram o prazer de poder conviver com seus netos(as). Relataram de como é gratificante ter seus netos(as) por perto, de poder acompanhar seu crescimento e evolução.

Pergunta 08: É importante para você a convivência com seus netos(as)?

P1: Sim, é muito importante ver eles crescerem.

P2: Sim, estar em contato e poder vê-los crescerem.

P3: Sim, é muito bom estar com ele no dia a dia.

P4: Sim, é muito importante ter eles por perto.

P5: Sim, é muito importante cuidar da família.

P6: Sim, é muito importante repassar os valores, ver eles crescerem bem.

Um dos momentos que os participantes demonstraram emoção ao relatar de como é essa convivência, da importância que essa convivência traz para seu dia a dia, de como eles se sentem felizes tendo seus netos(as) por perto, de como se sentem úteis e do prazer de poder repassar a eles culturas, valores, ensinamentos e educação.

Essa convivência Intergeracional é uma realidade bastante comum às famílias. Os netos (as) terem contato muito próximo de seus/suas avôs/avós, muitas vezes tendo uma

corresidência, quando várias gerações residem juntas, contribuindo para o convívio Intergeracional.

Os avôs/avós assumem o cuidado dos netos (as) em tempo parcial ou integral e podem ser classificados, de acordo com Gerondo (2006):

[...] como cuidadores primários quando assumem o neto (a) no caso de negligência ou abandono da mãe; como secundários, quando prestam cuidado aos netos na ausência dos pais, frequentemente, por motivos de trabalho, viagem etc.; e como terciários, nos casos em que são solicitadas para uma tarefa específica (GERONDO, 2006, p. 19).

O ato de cuidar é um costume característico de todo ser humano. Faz parte da nossa vida, desde o momento que nascemos, até a hora da nossa morte. Grande parte dos seres durante a vida, somos “cuidados”, desde bebês até atingir idade adulta, depois, geralmente, passamos a ser “cuidadores”, dos nossos avôs/avós, pais, irmãos...

Ter cuidado com alguém ou alguma coisa é um sentimento inerente ao ser humano, ou seja, é natural da espécie humana, pois faz parte da luta pela sobrevivência e percorre toda a humanidade (COSTENARO, LACERDA, 2001, p. 29).

O desenvolvimento do indivíduo está diretamente ligado ao meio em que ele convive. É no ambiente familiar que a criança vai aprender educação, princípios, tradições, cultura..., e esse convívio Intergeracional proporciona uma riqueza de aprendizagens e ensinamentos, atestando os valores familiares. O que também possibilita esse convívio Intergeracional, é o aumento da expectativa de vida do ser humano. Há alguns anos, a convivência de avôs/avós e seus/suas netos (as), era mais incomum, pelo fato de que as pessoas idosas adoeciam e morriam mais cedo.

Até pouco tempo essa transmissão de informações se limitava ao contato entre pais e filhos: os avós não existiam. Quando a expectativa de vida girava em torno dos 40 anos, eram tão poucos os que chegavam a ter netos que nem fazia sentido cultivar esse vínculo. E essa situação não é muito remota: até meados do século XIX, só 3 % da população humana ultrapassava os 60 anos (ARATANGY.; POSTERNAK, 2005, p. 21).

Com o avanço da expectativa de vida, e a melhora da qualidade de vida é possível ter uma convivência familiar mais próxima. A partir do momento que os avôs/avós recebem a notícia de que sua família ganhará um novo integrante, fortalece-se os elos familiares, realizam-se com a garantia da continuidade, perpetuando a história familiar. O nascimento da criança possibilita a reunião familiar, estreitando os laços e dando oportunidade para os avôs/avós

compartilhar seus conhecimentos sobre as funções de ser Pai/Mãe. Sentem-se importantes quando podem participar da criação dos seus/suas netos (as).

As relações Intergeracionais têm como base a troca de experiências de vida, apoio emocional entre os familiares, permitindo aos envolvidos na convivência que cada um possa contribuir e sentir-se parte importante nesse ambiente em que estão inseridos. O conceito de Intergeracionalidade para Bengtson e Kuypers (1971) “emergiu da solidariedade, sugerindo que pais investem mais emocionalmente em suas relações do que seus filhos.” Essa relação promove o desenvolvimento da capacidade da pessoa idosa de se sentir mais importante, confiante, independente e autônomo dentro do próprio ambiente familiar, pois ele é parte fundamental para o convívio Intergeracional e da sua família.

O convívio intergeracional promove uma nova perspectiva no processo de envelhecimento, na qual a pessoa idosa se sente importante para família e sociedade. É nesse convívio e troca de experiências que ela tem a chance de repassar seus conhecimentos, cultura e valores, respeitando suas diferenças e criando uma história em comum, a partir dos conhecimentos de cada um, fortalecendo os laços familiares e Intergeracionais.

De acordo com Gonzáles-Celis, Esquivel e Jiménez (2005) “a convivência e a experiência Intergeracional são um caminho eficaz para a integração social, um veículo para o enriquecimento cultural da população idosa e espaço de aprendizagem Intergeracional para os jovens.”

É nesse espaço que a pessoa idosa tem a chance de compartilhar suas ideias, opiniões, conhecimentos, dúvidas, alegrias, angústias, de cuidar e ser cuidada, se sentir amparada pela família, de poder contribuir efetivamente na criação, no processo de crescimento, de evolução dos seus netos (as). Os netos (as) tem o privilégio de contar com o apoio, o carinho, os ensinamentos, de compartilhar as suas aprendizagens, seus medos, suas alegrias e conquistas com seus avôs/avós. Família, historicamente, existe desde os primórdios da humanidade, porém, conceito e estrutura sofreram modificações ao longo dos anos.

O envelhecimento da população conduziu uma mudança na estrutura da família “horizontal”, família em que as gerações se sucedem, para uma família “vertical” onde as gerações de coincidem e se aglomeram (LEVET, 1998, p. 124).

Para Azeredo (2011), a estrutura familiar sofreu alterações, mas a função de cuidar das pessoas idosas, tem-se mantido até os tempos atuais. A família, tem certas funções pré-determinadas que são fonte geradora de afeto, segurança, satisfação, apoio, importância.

Sarmiento et al complementa [...] “é na família que os indivíduos conseguem encontrar e reconstruir os principais componentes da sua identidade”.

Existe diferentes tipos de estrutura familiar em nossa sociedade, “mas todas tem em comum a busca de segurança para seus membros e a garantia da transmissão da herança no seu seio” Sarmiento *et al.* (2014). Ainda de acordo com o autor, a família é a base do desenvolvimento da criança e de subsistência da pessoa idosa, sendo elemento chave na evolução dos familiares, e na relação Intergeracional, tão presente no ambiente familiar.

Família é o “berço” das relações Intergeracionais, onde há espaço para os diálogos, troca de experiências e desenvolvimento mútuo. As pessoas idosas têm a possibilidade de transmitir os conhecimentos e saberes para as novas gerações, sendo esse compartilhamento necessário para que os mais jovens sejam o veículo dos conhecimentos, valorização e participação das pessoas idosas, na família e sociedade.

O convívio simultâneo das gerações, oferece infinitas possibilidades de conhecimentos, a criança abordando sua existência e descobertas, e a pessoa idosa transcendendo o hoje e resgatando suas memórias. Para Novaes (1997) “a criança e o idoso talvez se reúnam numa dimensão intemporal do ser, a qual eles pertencem por direito, um por não haver ainda saído dela e o outro por tê-la reencontrado”.

Apesar das mudanças de família e sociedade, as relações Intergeracionais ainda são um meio de compartilhar valores, afetos, conhecimentos, o meio de comunicação entre pessoas, onde as pessoas idosas transmitem seus conhecimentos adquiridos com o tempo de vida e os mais jovens podem ensinar novos conhecimentos, do qual eles não tiveram acesso, possibilitando a integração dessas gerações, trazendo benefícios a todos.

Todos, equivalente à 100% dos participantes, durante suas falas, demonstraram carinho e entusiasmo ao relatar essas experiências com seus netos (as).

As Perguntas 02, 06, 07 e 11 relacionam o costume que as pessoas idosas têm de jogar e brincar com seus netos (as).

Pergunta 02: Você tem o hábito de brincar e/ou realizar atividade física com seus netos(as)?

P1: Sim. Temos o hábito de ir ao parque, jogar bola e jogar carta.

P2: Sim. Temos o costume de andar de balanço, de rede e brincar de boneca.

P3: Sim. Temos o costume de jogar dominó e dar uma caminhada no bairro.

P4: Sim. Temos o costume de jogar bola, brincar e fazer crochê.

P5: Sim. Temos o costume de brincar de esconde-esconde, casinha e cantigas.

P6: *Sim, gostamos de jogar bola.*

Nesse momento, os respondentes demonstraram alegria em relatar suas experiências e hábitos de brincar com seus netos(as), de como se sentem importantes em poder vivenciar esses momentos com eles, da importância que o convívio Intergeracional tem para os avôs/avós e relataram que essa convivência os faz se sentirem importantes na vida da criança e, da família, e como se sentem felizes.

Pergunta 06: Qual brincadeira da sua infância você ensinou aos seus netos(as)?

P1: *A brincadeira do Caracol.*

P2: *Andar de balanço.*

P3: *Andar a cavalo e jogar bola.*

P4: *Andar de balanço, cipó e boneca de pano.*

P5: *As cantigas.*

P6: *Jogo de dominó e cartas.*

Nesse momento da conversa, os avôs/avós viajaram no tempo, contando sobre sua infância, onde moravam, falaram sobre sua família, amigos, dificuldades de ir para a escola, e claro, sobre as brincadeiras que mais gostavam e de como as ensinaram para seus netos(as). Momento de grande aprendizagem, não somente para os netos(as), mas também para a pesquisadora, de poder aprender um pouquinho com eles, suas histórias de vida. De como é prazeroso e enriquecedor uma conversa com as pessoas idosas, e de como muitas vezes, infelizmente, eles se sentem excluídos, esquecidos, desvalorizados.

Pergunta 07: Você aprendeu alguma brincadeira com seus netos(as)?

P1: *Xadrez.*

P2: *Xadrez.*

P3: *Não.*

P4: *Pular corda.*

P5: *Adoleta.*

P6: *Xadrez.*

Apenas 16,7% dos participantes, correspondente a um participante, afirmou que não aprendeu nenhuma nova brincadeira com seus/suas netos(as). Essas respostas afirmam a importância e a riqueza do convívio Intergeracional, onde todos têm a possibilidade de ensinar e de aprender. Relataram sobre o prazer que eles sentem quando seus netos(as) querem ensiná-

los algo novo, e que se esforçam ao máximo para aprender, pois tem a consciência de que esse contato é muito importante para estreitar os laços afetivos e familiares.

Pergunta 11: Os seus netos relatam atividades físicas e brincadeiras que realizam na escola?

P1: Sim, chegam animados, contando as novidades.

P2: Sim, contam as novidades da escola.

P3: Sim, sempre com novidades.

P4: Sim, chegam animados, sempre com novidades.

P5: Sim, chegam sempre com novidades

P6: Sim, contam o que aprendem.

Contaram que tem o hábito de perguntar aos seus netos(as) o que aprenderam na escola, se tem tarefas para fazer, e que oferecem ajuda a eles, pois sabem da importância de apoiar as crianças na aprendizagem escolar, fazendo com que os laços sejam estreitados e, sendo esta uma oportunidade para que eles relembrem e/ou aprendam coisas novas, dando suporte as crianças.

Um questionamento tão simples, mas que acarretam conceitos, muitas vezes despercebidos por nós. Qual a diferença entre brincar e jogar? Para a maioria das pessoas, não existe diferença, mas aprofundando teoricamente as respostas obtidas pelos respondentes, é possível elencar algumas diferenças.

O jogo é conhecido há muito tempo, onde relatos da Grécia antiga, onde Platão *apud* Kishimoto (2003) era “a favor do aprender brincando”, opondo-se à opressão que era utilizada na época. Há registros do povo romano, que utilizavam os jogos para o preparo dos soldados. Para um breve histórico do jogo, Kishimoto esclarece que:

Durante o Renascimento, [...], a partir do momento em que o jogo deixa de ser objeto de reprovação oficial, incorpora-se no cotidiano de jovens, não como diversão, mas como tendência natural humana (KISHIMOTO, 2003, p. 15).

Existem poucos registros históricos, para datar o surgimento do jogo, mas existe desenhos nas cavernas, representando o ato de jogar, estando presente em todas as civilizações. Segundo Darido e Rangel (2011),

[...] encontramos registros do jogo no Egito, Grécia, Índia, China, Incas, Angola, Espanha e Brasil. Amarelinha, empinar pipa ou jogar pedrinhas tem registros na

Grécia e Oriente, comprovando a universalidade dos jogos infantis (DARIDO; RANGEL, 2011, p. 161).

Diante desta observação, o jogo é uma manifestação natural do ser humano, onde é utilizado para aprendizagem, ludicidade, condicionamento. Algumas questões diferem o jogo da brincadeira. O jogo transmite a ideia de regras, de limites, mas de liberdade e invenção. É muito utilizado como ferramenta de aprendizagem, em todas as áreas do conhecimento, apesar de associarmos o jogo à criança, utilizamos esta ferramenta em todas as idades.

Os autores Darido e Rangel (2011), analisaram a classificação que Piaget (1975) fez dos jogos, estando divididos em jogos de exercícios, que consiste na repetição até a assimilação, e o jogo de regras, este utilizado durante toda a vida, experienciado nos esportes, lazer, entre outros. Para ele, o sentido do “faz de conta” que o jogo carrega em uma de suas atribuições está no processo de assimilação, sendo possível entender a realidade, através da ludicidade. Ludicidade vem da palavra lúdico, significando ilusão, termo usado para definir “quando estamos vivendo fora da realidade, mas que nos proporciona grande prazer e alegria em participar” (DARIDO; RANGEL, 2011), sendo uma das características do jogo.

A Educação Física utiliza o jogo como conteúdo, fundamentando a importância dessa prática, contribuindo para que esse patrimônio cultural seja imortalizado. Vygotsky (1989) enfatiza que o jogo favorece a criança o contato com a realidade e ou seu meio social. Sendo essa a perspectiva “vigotskiana”, a assumida por esta autora na sua prática como professora de educação física.

A brincadeira está presente em nossas vidas a partir do primeiro dia de vida, é por meio delas, também, que nossos pais e avós interagem conosco, através dos gestos, onde existe uma comunicação de ambas as partes.

De acordo com Vygotsky (1989):

[...] a brincadeira cria para as crianças uma zona de desenvolvimento proximal que não é a outra coisa senão a distância entre o nível atual de desenvolvimento, determinado pela capacidade de resolver independentemente um problema, e o nível de desenvolvimento potencial, determinado através da solução de um problema, sob a orientação de um adulto ou um companheiro mais capaz (VYGOTSKY, 1989, p. 130).

O ato de brincar é tão natural à criança, que não nos damos conta da importância dessa prática, seja a brincadeira espontânea ou guiada. A música, os gestos, narrativas podem estimular os bebês. O brinquedo pode ser utilizado pelas crianças, sozinho ou em grupo, com amigos, pais, avós, professores, estimulando a aprendizagem, autonomia, curiosidade, pensar, analisar, experimentar, contextualizar, além de conhecer seu próprio corpo.

A prática de avôs/avós e netos (as) brincarem, além de fortalecerem o convívio e troca de saberes, estimula tanto a criança quanto a pessoa idosa, a pensar, refletir, agir, o que favorece o cognitivo e o motor de ambos. O raciocínio, concentração e ação são extremamente significativos para o desenvolvimento cognitivo e motor da criança, e para que a pessoa idosa possa manter essas capacidades ativas, auxiliando num envelhecimento com mais saúde e qualidade de vida.

De acordo com Vilarta e Gonçalves (2004) “a qualidade de vida é composta pelos domínios funcionais que compreendem: funções físicas, cognitivas, desempenho das atividades diárias, e dos domínios do bem-estar, nos quais estão: bem-estar corporal, bem-estar emocional, autoconceito, percepção e bem-estar global” (VILARTA, GONÇALVES, 2004).

É por meio do cuidado de si, ações que integram o cuidar do corpo e das emoções, que podemos envelhecer com saúde. Essas ações englobam uma boa alimentação, prática de atividade física, controle do estresse, relacionamentos familiares e sociais de qualidade, resultando num completo bem-estar. Nahas (2017) complementa que “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Em todas as ações citadas, tanto as pessoas idosas como as crianças, têm a possibilidade de autocontrole e autocuidado, promovendo uma melhor qualidade de vida. Práticas as quais são ensinadas às crianças, na escola, especialmente nas aulas de Educação Física, e que são reforçadas no convívio Intergeracional, netos (as) estimulam os avôs/avós, e vice-versa.

Muitas abordagens, ao longo dos anos, vêm sendo feitas na tentativa de conceituar o jogo, e para Kishimoto (2003) “a dificuldade para conceituar jogo é o emprego de vários termos como sinônimo. Jogo, brinquedo e brincadeira é utilizado com o mesmo significado”.

Jogo e brincadeira são fenômenos muito complexos, estando sua prática inerente ao ser humano, e esta complexidade, na descrição de Morin (2000) é “ao mesmo tempo subjetiva e objetivante, distante e interior, estranha e íntima, periférica e central, epifenomenal e essencial”.

A brincadeira e o brinquedo estão intrínsecos ao jogo, sendo estes, fenômenos complexos, não podendo existir análise separada e descontextualizada, pois sua compreensão tem como base a dinâmica e inter-relação dos seus elementos. A brincadeira faz parte do jogo, assim como o jogo faz parte da brincadeira.

A maior parte das respostas dos respondentes da pesquisa citam o jogo como instrumento utilizado pelos avôs/avós e netos (as) como estratégia de aproximação Intergeracional. O jogo e a brincadeira fazem parte do universo infantil, possibilitando o desenvolvimento, conhecimento e interação com o mundo. Quando se fala em jogo, a

interpretação é infinita. Pode ser uma amarelinha, contação de estórias, “mamãe e filhinha”, dominó, futebol, bola de gude, esconde-esconde, enfim, variadas possibilidades. De acordo com Kishimoto (1993):

Os jogos têm diversas origens e culturas que são transmitidas pelos diferentes jogos e formas de jogar. Este tem função de construir e desenvolver uma convivência entre as crianças estabelecendo regras, critérios e sentidos, possibilitando assim, um convívio mais social e democracia, porque “enquanto manifestação espontânea da cultura popular, os jogos tradicionais têm a função de perpetuar a cultura infantil e desenvolver formas de convivência social (KISHIMOTO, 1993, p. 15).

O jogo, a brincadeira e o brincar são hábitos indispensáveis à toda criança, pois é através deles que ela desenvolve sua capacidade de interagir, e por meio da interação, aprende. A partir do momento em que nascemos, somos estimulados através dos sons, gestos, linguagens corporais, sorrimos, gritamos, gesticulamos, choramos....com o propósito de interagir com o meio em que vivemos.

De acordo com Bueno (2010, p. 21) “[...] o brinqueado possibilita o desenvolvimento total da criança, já que ela se envolve afetivamente no seu convívio social. A brincadeira faz parte do mundo da criança.” É por meio das brincadeiras que a criança desenvolve sua capacidade de imaginar, criar, experimentar, aprender, comunicar...sendo que estas são imprescindíveis no desenvolvimento global da criança e na compreensão do mundo a sua volta.

Todos nós possuímos lembranças de nossa infância, das brincadeiras e jogos que fazíamos com nossos irmãos, primos, pais, avós, amigos, em casa, na escola, na rua, e essas vivências são as que repassamos aos nossos filhos (as), netos (as) e que possibilitam essa troca de experiências. O conceito de jogo e brincadeira por muitas vezes se fundem, para Kishimoto (1998):

O jogo é uma atividade que contribui para o desenvolvimento da criatividade da criança tanto na criação como também na execução. Os jogos são importantes, pois envolvem regras como ocupação do espaço e a percepção do lugar (KISHIMOTO, 1998, p. 11).

É considerado uma atividade com regras, previamente elaboradas, podendo ser executadas por crianças e adultos, como: futebol, voleibol, xadrez, dominó, jogos de cartas, charadas, mímicas, basquete, entre tantos outros, que fazem parte da nossa vida, independentemente da idade.

O jogo está tão presente na nossa vida, “seja como diversão, como preparo físico, desenvolver o raciocínio lógico ou rituais para perpetuar a cultura e a crença” (PUERARI; DRESCH; GRAUPE, 2020). Muitas vezes, não nos damos conta da importância do jogo, sendo

utilizado para “passar o tempo”. A aprendizagem que este possibilita para a criança, adulto ou pessoa idosa, proporciona a melhoria do raciocínio lógico, memória e a relação interpessoal, e no caso específico desta pesquisa, o jogo contribui também para as relações Intergeracionais, onde tem o poder de aproximar as crianças de seus avôs/avós, por meio dos jogos e brincadeiras que eles têm o costume e prazer de realizar, enfatizada essa prática por meio dos respondentes desta pesquisa.

As perguntas 03, 04, 05, 09 e 10 tem como objetivo descrever o conhecimento dos participantes sobre Qualidade de Vida, e se mantêm hábitos que favoreçam a uma boa condição de Qualidade de Vida.

Pergunta 03: Para você, o que é saúde?

P1: A saúde é o bem maior que temos, ter saúde é ter tudo.

P2: É o bem-estar com a família, o corpo e cuidar da alimentação.

P3: É o bem-estar.

P4: É ter paz e bem-estar, consigo e com a família.

P5: É ter bem-estar.

P6: É ter bem-estar.

Pergunta 04: Você tem o conhecimento dos benefícios da prática da atividade física e tem o hábito de praticá-la? Qual você faz?

P1: Tenho o conhecimento sobre os benefícios, mas não pratico.

P2: Tenho o conhecimento, mas não pratico, sem tempo.

P3: Tenho o conhecimento e faço caminhadas.

P4: Tenho o conhecimento, mas não pratico, devido aos problemas de saúde.

P5: Sim, sabe dos benefícios, mas não pratica.

P6: Sim, sabe dos benefícios, mas não pratica.

Pergunta 05: Você se preocupa com sua saúde e tem o hábito de cuidar da sua alimentação?

A Pergunta 5 questiona os participantes se eles sabem dos benefícios de praticar atividade física, se fazem e qual tipo de atividade praticam. Todos responderam que conhecem os benefícios que a prática da atividade física nos traz, mas apenas um, equivalente a 16,7% dos participantes, afirma que faz caminhadas. Esse resultado, faz refletir de o que falta para a

peessoa idosa praticar a atividade, se ela tem o conhecimento. Relatam que não tem tempo, problemas de saúde. É considerado atividade física o exercício praticado por mais de 30 min/dia, num total de 90 min/semana, o indivíduo não é mais considerado sedentário. A atividade física tem impacto direto sobre a melhora da qualidade da saúde. Poucas doenças, consideradas muito graves, o que não é o caso de nenhum dos respondentes, tem restrição quanto à prática de alguma atividade física.

Pergunta 09: A convivência com seus netos(as) proporciona qualidade de vida, bem-estar e saúde, a você e a eles?

P1: Sim, é importante saber que estão sendo bem-criados e educados.

P2: Sim, é motivo de alegria, a família se renova.

P3: Sim, é muito bom conviver com eles.

P4: Sim, é muito importante para mim ter eles por perto.

P5: Sim, vendo que eles estão bem, a gente fica bem, se renova.

P6: Sim, são a alegria de ser avô.

Pergunta 10: No seu entendimento, realizar atividades físicas com seus netos(as) possibilita ter uma aproximação entre as duas gerações?

P1: Sim, pois quando não há convivência eles ficam muito distantes da gente.

P2: Sim, é muito importante a convivência, saber que estão bem.

P3: Sim, poder ensinar é muito gratificante.

P4: Sim, me sinto muito bem vendo eles crescerem bem.

P5: Sim, é muito importante o convívio.

P6: Sim, o convívio é a razão de viver.

O conceito e Qualidade de Vida e saúde se complementam, pois não é possível ter Qualidade de Vida sem saúde, e vice-versa. É um tema abrangente, debatido entre vários autores, compreendendo não somente a saúde física, mas, o psicológico, que abrange as relações sociais.

O conceito de qualidade de vida de vários autores e da OMS, compreendem os aspectos de nutrição, atividade física, bem-estar físico e emocional, estilo de vida e saúde. A maioria das pessoas tem o entendimento da importância que é cuidar da saúde, quais as maneiras de se cuidar, mas, poucas pessoas acabam colocando em prática esses cuidados.

O cuidado com a saúde envolve uma alimentação equilibrada e saudável, ingestão de água, prática de atividades físicas, cuidar das relações, do bem-estar físico e psicológico, práticas que melhoram todos os aspectos que compõem a vida do ser humano.

Os benefícios dessa prática, são exaustivamente, colocados ao nosso conhecimento, praticamente todos os dias, seja por mídia, por recomendação médica, nas escolas, academias, e mesmo assim, existe uma “resistência” por parte das pessoas em colocá-la em prática.

Para Nahas (2017), “[...] a atividade física, tem sido, cada vez mais, um fator decisivo para a qualidade de vida, tanto geral, quanto relacionada à saúde, das pessoas em todas as idades e condições”. Nossa saúde é nosso bem maior, mas, colocar em prática os cuidados para essa manutenção, é, infelizmente, encarado como “difícil” pelas pessoas. Colocam como fatores que “impedem” de cuidar da saúde a falta de tempo para a prática de atividades físicas, ter uma alimentação saudável é “cara”, acúmulo do estresse, desencadeando assim, o início dos problemas de saúde.

De acordo com Nahas (2017), “[...] a maioria das pessoas só pensa em melhorar ou manter a saúde, quando esta se acha ameaçada mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes”. Apesar do avanço da medicina e a melhora das condições de vida, o cuidado com nossa saúde poderia ser melhor, devido aos diferentes estilos de vida existente em nossa sociedade.

Estudos indicam que hábitos de cuidar da saúde, como alimentação equilibrada, prática de atividades físicas e cuidado com a saúde emocional, aumentam a expectativa de vida em média 11 anos para homens e 7 anos para mulheres (NAHAS, 2017).

É comum quando falamos em manter saúde, praticar atividades físicas, associarmos com as pessoas que frequentam academia, fazem musculação, se “exibem” em frente ao espelho, mas ter boa saúde, não está diretamente relacionada com uma boa aparência, e sim, ter energia e disposição para encarar os desafios do cotidiano. Possuir boa saúde não é apenas o objetivo final, mas é essa a condição que nos permite realizar todos os outros objetivos traçados por nós mesmos, pois não conseguimos fazer nada quando não temos boas condições de saúde.

Essa saúde a qual devemos nos preocupar em manter desde crianças, e não somente na idade adulta ou no processo de envelhecimento. Na fase de crescimento, o desenvolvimento do corpo está acelerado, formando os “processos morfológicos e funcionais de cada pessoa” (NAHAS, 2017).

Por isso, é tão importante a criança construir a consciência de como cuidar da saúde, para que seu corpo se mantenha saudável em todas as fases da vida, sendo que é o estilo de vida que irá determinar o processo, e a qualidade do envelhecimento de cada um.

Ao coletar os dados desta pesquisa foi muito interessante, pois as pessoas idosas queriam muito conversar e manifestavam, como foi mencionado acima, que entendiam a importância para suas vidas das atividades físicas e da convivência com as crianças, mas somente uma delas mencionou realizar caminhadas.

Mesmo não tendo sido previsto na pesquisa, foi um momento em que a pesquisadora pode reforçar a importância desse hábito, principalmente quando o mundo estava em isolamento social devido a Pandemia COVID-19 – SARS COV/2.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Qualidade de Vida é um tema pertinente ao cotidiano e determinante para o nosso futuro, e sem dúvidas é esquecido pela maioria das pessoas. Sabemos, na maioria das vezes, como agir sobre os cuidados com nossa saúde, mas por falta de tempo e ou de compressão acabamos negligenciando os cuidados preventivos, deixando de adotar um estilo de vida que garanta bem-estar e resulte em Qualidade de Vida. É possível constatar que as pessoas têm o conhecimento do que devem comer, que a prática da atividade física é de extrema importância na prevenção de doenças, mas, por inúmeros “motivos”, não colocam em prática.

Desde a escola, especialmente por meio das aulas de Educação Física, as crianças começam a ter contato com as atividades físicas e da importância da sua prática, incluindo esporte, jogos, brincadeiras, dança, conhecimento do corpo humano, de alimentação saudável e do convívio social. Ensinaamentos que, se levados para a vida, trarão inúmeros benefícios, garantindo uma vida mais proveitosa, com melhor desempenho corporal, mental e psicológico, uma boa saúde, prevenindo doenças, sendo uma pessoa ativa e construindo um envelhecimento saudável, possibilitando ao organismo menores danos e perdas no processo fisiológico.

É fato que envelhecer não é uma opção, mas a condição natural do organismo. A cada dia que passa, envelhecemos, perdendo progressivamente as nossas capacidades orgânicas. Mas, com a escolha e a prática de um estilo de vida saudável, que está intrínseca à Qualidade de Vida, podemos desfrutar de uma vida melhor e garantindo menor desgaste do nosso organismo. Como diz a sabedoria popular “envelhecer é uma arte” e somos os atores principais, no palco da vida.

Somos os resultados de nossas ações, em todas as situações da vida. Somos o resultado da nossa alimentação, dos nossos pensamentos e sentimentos, do nosso cuidado e amor-próprio. Ter saúde, não significa somente não estar doente, vai muito além disso. Ser saudável é se sentir bem, ativo corporalmente e cognitivamente, ter disposição para o trabalho, para os afazeres domésticos, para o lazer, sentir alegria no dia a dia e com as pessoas que convive, é esse conjunto que contempla o termo saúde.

Na escola, as crianças começam a conviver com mais pessoas, a construir suas aprendizagens e conviver em sociedade, estimulando as relações. Essas relações, familiares e sociais, tão comuns ao nosso cotidiano, mas com significado enorme, sendo elas que vão nos moldando, pois também somos o resultado do nosso meio. A família é nosso primeiro contato social, é por meio dela que vamos construindo nossos valores, hábitos e relações.

Através das relações Intergeracionais, a relação entre gerações, temos a oportunidade da troca de conhecimento e ensinamentos, reconhecidamente somos seres inacabados, estando em constante evolução. Constatamos que esse convívio traz muitos benefícios para as crianças e, sobretudo, para as pessoas idosas. É na convivência com os netos(as) que os avôs/avós ganham novo sentido da vida, onde sentem-se acolhidos, onde a partilha de suas experiências, adquiridas durante toda a vida tem significado.

A presente pesquisa originou-se pelo fato de que é muito comum o convívio Intergeracional, tão corriqueiro, que não damos a devida importância que esse riquíssimo convívio possui.

Observou-se que o convívio Intergeracional é de extrema importância, principalmente para as pessoas idosas, onde conseguiram demonstrar, através das conversas, sua empolgação e realização na vivência que possuem com seus netos(as), de como se sentem bem estando inseridos no contexto familiar, de como sentem-se realizados em poder compartilhar seus conhecimentos e experiências, de poder aprender novos ensinamentos, e que esse convívio proporciona aos pesquisados, saúde, bem-estar e Qualidade de Vida.

Verificou-se também, que as pessoas idosas têm o conhecimento dos benefícios de ter um estilo de vida saudável, disseram que se preocupam com a saúde, que conhecem as vantagens de uma alimentação equilibrada, da importância da prática de atividades físicas, mas, mesmo assim, não adotam as práticas que garantem ao ser humano uma boa saúde e qualidade de vida. Para responder à questão da pesquisa, ficou evidenciado se que a educação física escolar é um dos caminhos tanto para a criança quanto para a pessoa idosa, tenham conhecimento e oportunidade de adotar um estilo de vida que possa melhorar as condições de saúde, não somente deles, mas de toda a família.

Pode-se considerar ainda que é na escola onde há a oportunidade de conscientizar a criança sobre a importância de cuidar da saúde, para usufruir de uma boa qualidade de vida, pois a criança socializa em casa, o que aprende na escola. E, se nas aulas de educação física, o professor enfatizar sobre estas questões, não somente o aluno tira proveito das aulas, mas possibilita para que haja uma contextualização deste conteúdo tão importante no ambiente familiar, e que nos acompanha durante toda nossa trajetória, afinal os cuidados com a nossa própria saúde e de nossa família, nos acompanham até o fim da vida. Sendo que o mais importante, é a qualidade que dispomos ao nosso bem maior, a Vida.

Como resultado esta pesquisa se apresenta como indicador de bem-estar e saúde dada pela convivência entre crianças e pessoas idosas. A qualidade de vida dos envolvidos também ganha à medida que a convivência é mediada por atividades físicas. Estas atividades viabilizam

o diálogo entre as crianças ao comentar e realizar com as pessoas idosas parentais, geralmente avós, as atividades físicas que fazem na escola. O diálogo é fomentado haja vista, que as pessoas idosas também estimulam as crianças em desenvolver atividades conhecidas por estes desde sua infância, ressignificando-as na relação Intergeracional.

Desejo que outras pesquisas possam ser realizadas e reconhecidas sobre as relações intergeracionais, sobre a curricularização destas relações por meio das atividades físicas (jogos e brincadeiras) e ou outras linguagens, considerando que as pessoas idosas têm muito a oferecer as crianças e estas as pessoas idosas, haja vista que a expectativa de vida é maior e com mais qualidade.

Esta pesquisa significou muito para esta pesquisadora: um momento de transição pessoal e profissional. Apesar das dificuldades enfrentadas para a realização dessa pesquisa, devido à pandemia do COVID, em nenhum momento pensei em desistir do tema da pesquisa, escolhido desde o início com minha orientadora, o que o convívio Intergeracional traz de enriquecedor para os envolvidos. Permitiu uma leitura da importância da avó materna na minha vida e a maneira como irei atuar profissionalmente a partir de agora nas aulas de educação física. Todos esses elementos que já faziam parte da minha prática pedagógica agora serão reforçados e certamente convidarei pessoas idosas para participar das aulas e contar suas experiências sobre jogos e brincadeiras preferidos. Todo esse aprofundamento teórico, as aulas do mestrado, as relações com os amigos da turma (mesmo em Pandemia), o aprendizado e amizade com a orientadora reforçaram a importância da humanização dos processos de aprendizagem e construção da vida.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. M. M. Cuidar ou ser responsável? **Uma análise sobre a intergeracionalidade na relação avós e netos**. 2013. Dissertação (Mestrado. Universidade Estadual do Ceará.
- ANOS 40 - **História dos Anos 40**: cultura, esportes e guerras. Disponível em: www.suapesquisa.com. 2015. Acesso em: 22 fev., 2022.
- ANOS 50 - **História dos Anos Dourados**: cultura, esportes e guerras. 2015. Disponível em: www.suapesquisa.com. Acesso em: 22 fev., 2022.
- ANOS 60 - **História dos Anos Rebeldes**: cultura, esportes e guerras. 2015. Disponível em: www.suapesquisa.com. Acesso em: 22 fev., 2022.
- ARATANGY, L. R.; POSTERNAK, L. **Livro dos avós**: na casa dos avós é sempre domingo? São Paulo: Artemeios, 2005.
- AZEREDO, Z. **O Idoso como um todo**. 1. ed. Portugal: Psicosoma, 2011.
- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BAUMAN, Z. **Vida líquida**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.
- BAUMAN. Amor líquido. Sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.
- BAUMAN. Capitalismo parasitário e outros temas contemporâneos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2010.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BEAUVOIR, S. **A velhice** (Martins, M. H. S., Trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BENGTSON, V. & KUYPERS, J. Generation difference and the developmental stake. International journal of aging and human development. 1971.
- BORTOLAZZO, S. F. De Comte a Bauman: algumas aproximações entre os conceitos de geração e identidade. **Estudos de Sociologia**, Recife, v. 1, n. 22, 2016.
- BOURDIEU, P. **Lições da aula**. São Paulo: Ática, 2001.
- BRASIL. Conselho Federal de Educação Física – CONFEA. **Lei n.º 9.394/96**. Educação física na educação básica. Disponível: <https://www.confef.org.br/confef/legislacao/71>. Acesso em: 5 fev., 2021.
- BRASIL. Ministério da Educação. **PCNs - Parâmetros Curriculares Nacionais**. Ensino Fundamental. Terceiro e quarto ciclos. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular – BNCC**. 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Plano Nacional de Educação**. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva do Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Ofício Circular n.º 2/2021/CONEP/SECNS/MS**. Orientações para Procedimentos em Pesquisa com Qualquer Etapa em Ambiente Virtual.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei n.º 10.741 de 1 de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Disponível: <https://comdipi.jundiai.sp.gov.br/wp-content/uploads/2014/11/Lei-10.741-2003.pdf>. Acesso em: 5 fev., 2021.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei n.º 9.394 de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, 20 de dezembro de 1996; 175º da Independência e 108º da República.

BROWN, J. **Pensador**. Disponível: https://www.pensador.com/autor/jim_brown/. Acesso em: 25 ago., 2021.

BUCKINGHAM, D. **Crescer na Era das Mídias Eletrônicas**. Trad. Gilka Girardello e Isabel Orofino. Rio de Janeiro: Loyola, 2007.

BUENO, E. **Jogos e brincadeiras na educação infantil**: ensinando de forma lúdica. Londrina – PR, 2010.

CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 6, n. 2, jul./dez., 2013.

CARNEIRO, K. T. **O jogo na educação física**: as concepções dos professores. São Paulo: Phorte, 2012.

CARVALHO, M. J. A Actividade Física na Terceira Idade e Relações Intergeracionais. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Portugal. **Rev. bras. Educação Física**. Esp., São Paulo, v. 20, n. 5, p. 71-72, set., 2006. Disponível: <https://www.yumpu.com/pt/document/read/14463374/a-actividade-fisica-na-terceira-idade-e-relacoes-intergeracionais-usp>. Acesso em: 6 nov, 2020.

CASPERSEN, C. J.; *et al.* Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**. March-April 1985, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985. Disponível: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf/ Acesso em: 28/01/21.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFED. **Carta brasileira da educação física**. Rio de Janeiro: CONFED, 2000. Disponível: <https://www.confef.org.br/confef/conteudo/21>. Acesso em: 15 ago., 2021.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE – CNS. **Resolução n.º 510 de 7 de abril de 2016.** dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução.

COSTENARO, R. S. G.; LACERDA, M. R. **Quem cuida de quem cuida? Quem cuida do cuidador?** Santa Maria: Unifra, 2001.

CZAJKOWISK, A. **Construindo relacionamentos no contexto organizacional.** [Livro eletrônico]. Curitiba: InterSaberes, 2020. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/177825/pdf/0>.

DARDENGO, C. F. R; MAFRA, S. C. T. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humanas**, v. 18, n. 2, 2018.

DARIDO, S. C.; SOUZA, O. M. J. **Para ensinar educação física.** Possibilidades de intervenção na escola. 1. ed. São Paulo. Papirus, 2007.

DARIDO, S. C; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na Escola:** implicações para a prática pedagógica. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

DAYRELL, J. O jovem como sujeito social. **Revista Brasileira de Educação.** Rio de Janeiro, n. 24, 2003. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/zshs7svbpxkymvcx9gwsdy/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 2 mar., 2021.

DUARTE, R. G. Á.; VANZUÍTA, A.; TAKAYAMA, F. S. O brincar e se movimentar como expressão da infância. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 16330-16339, 2021. Disponível: https://www.researchgate.net/profile/fabiolatakayama/publication/349167198_brincar_e_se_movimentar_o_corpo_na_educacao_infantil/links/606463b6a6fdcca78be013d4/brincar-e-se-movimentar-o-corpo-na-educacao-infantil.pdf. Acesso em: 25 mai., 2021.

EDMUNDS, J.; TURNER, B. S. Generations, culture and society. **Philadelphia:** Open University Press, 2002. Disponível: https://translate.google.com/translate?hl=pt-BR&sl=en&u=https://www.academia.edu/7518003/Global_generations_social_change_in_the_twentieth_century&prev=search&pto=aue. Acesso em: 28 out., 2020.

ESTADO DE SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Educação do Estado de Santa Catarina. **Proposta Curricular de Santa Catarina (1998/2014).**

FEIXA, C.; LECCARDI, C. O conceito de geração nas teorias sobre a juventude. 25º ed. Brasília. **Revista Sociedade & Estado**, 2010. Disponível: <https://www.scielo.br/j/se/a/qlxwgzvyygw4bkzk3ywmgbgj/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun., 2021.

FERNANDES, P. L. D. Depressão do idoso. 2ª ed. Coimbra, Quarteto. 2002.

FILHO, V. C. B. **Discutindo práticas e percepções na adolescência.** Disponível: <https://indicalivros.com/livros/atividade-fisica-e-ambiente-escolar-discutindo-praticas-e->

percepcoes-na-adolescencia-valter-cordeiro-barbosa-filho-deuziane-teles-frota-de-brito-soraya-anita-mendes-de-sa-antonio-barroso-lima. Acesso em: 25 jun., 2020.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GERONDO, V. L. S. **As avós idosas cuidadoras dos netos hospitalizados**. 2006. 176 p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade Federal do Paraná. Curitiba.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas da pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sócias**. 8. ed. RJ/SP. Editora Record, 2004.

GONZÁLEZ-CELIZ, R. ESQUIVEL, H. Jiménez, F. Impacto de un aula para personas mayores sobre la calidad de vida. Una experiencia inter-geracional. Avances de un proyeto. Revista Interamericana de Educación de Adultos. 2005.

GONZÁLEZ, P. E. F. **Dicionário crítico de educação física**. 3. ed. rev. e ampl. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014.

HALL, S. **Identidade cultural na pós-modernidade**. Trad. Tomaz. T. Da Silva e Guacira Louro. 2. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2004.

HOFFMAN, S. J. HARRIS, J. C. Cinesiologia: o estudo da atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Estatística**. 2019. Disponível: www.ibge.gov.br. Acesso em: 24 nov., 2020.

JACOMINI, M. A.; PENNA, M. G. O.; BELLO, I. M. Estudos de revisão sobre produção acadêmica em políticas educacionais. (2000-2010) **Jornal de Políticas Educacionais**, v. 13, n. 21, jun., 2019. Disponível: <https://revistas.ufpr.br/jpe/article/view/66810>. Acesso em: 2 jul., 2021.

JAEGER, H. Generations in history: reflections on a controversial concept. In: **History and Theory**, v. 24, 1985.

KISHIMOTO, T. M. (Org.) **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. 3. Ed. São Paulo: Cortez, 1993.

KISHIMOTO, T. M. (org.) **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. 7ª edição. São Paulo, SP: Cortez, 2003.

KISHIMOTO, T. M. **Jogos infantis: o jogo, a criança e a educação**. Petrópolis: Vozes, 1993.

KUNZ, E. **Educação Física: ensino e mudança**. Ijuí: Unijuí, 1991.

LAYARGUES, P. P.; LIMA, G. F.C. **As macrotendências político-pedagógica da**

educação ambiental brasileira. Disponível:

<https://www.redalyc.org/pdf/317/31730630003.pdf>. Acesso em: 25 mai., 2020.

LEVET, M. Viver depois dos 60 anos. Lisboa: Instituto Piaget. 1998.

LUZ, G. M.; KUHNEN, A. O uso dos espaços urbanos pelas crianças: explorando o comportamento do brincar em praças públicas. *Psicologia - Reflexão e Crítica*, v. 26, n. 3, p. 552-560, 2013.

MANNHEIM, K. O problema sociológico das gerações (Trad. Cláudio Marcondes). In: Marialice M. Foracchi (org.), Karl Mannheim: **Sociologia**. São Paulo: Ática, 1982.

MARQUES, A. T; GAYA, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, 1999. Disponível: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/137761/133428>. Acesso em: 22 mai., 2021.

MARQUES, R. F. R, Qualidade de vida, atividade física e saúde: relações na busca de uma vida melhor. In: MARQUES, L.M.V. **Educação para atividade física e saúde**. Ponta Grossa: Atena, 2021.

MENEZES, M. R. **Da violência revelada à violência silenciada:** um estudo etnográfico sobre a violência doméstica contra o idoso. 1999. Tese (Doutorado em Enfermagem). Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP, Ribeirão Preto

MILES, L. Physical activity and health. **Nutrition Bulletin**, Malden, USA, v. 32, p. 314-363, 2007. Disponível: https://onlinelibrary-wiley-com.translate.goog/doi/abs/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt-br&_x_tr_pto=nui,sc,elem. Acesso: 15 set., 2021.

Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2010.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa Social**. Teoria, método e criatividade. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 2002

MORIN, E. (2000). **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2ª ed., São Paulo: Cortez, Brasília, DF: UNESCO, 2000.

MORIN, E. **O método 1:** a natureza da natureza. Porto Alegre: Sulina, 2016.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed rev. São Paulo. Cortez, 2011; Brasília, DF: UNESCO, 2011.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

NAHAS, M. V. Esporte e Qualidade de Vida. Revista da APEF, 61-65. 1997.

NOVAES, H. Psicologia da terceira idade: conquistas possíveis e ruturas necessárias. 2ª ed. Rio de Janeiro, Nau. 1997.

NUNES, L. N. V. **Promoção do bem-estar subjetivo dos idosos através da intergeracionalidade**. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento). Univesidade de Coimbra.

OLIVEIRA, F. M. C.; SCHWINGEL, P. A; CATUNDA, P. P. J.; SIMÕES NETO, J. Cs. Espaço escolar: possibilidades para a prática de atividades físicas da comunidade. **Revista online de Política e Gestão Educacional**. Araraquara, v. 23, n. 2, p. 466-477, maio/ago. Disponível: <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/12653/8323>. Acesso em: 3 jun., 2020.

OLIVEIRA, G. A. S. **Percepção dos vínculos e relacionamento entre netos adultos e seus avós**. 2015. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Universidade Católica de Pernambuco.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 1947.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Active aging: a policy framework. 2002. Geneva.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 2009. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Doença de Coronavírus (Covid-19) Pandemia**. 2016. Disponível: www.who.int/pt. Acesso em: 05/10/20.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Busca por OMS afirma que Covid 19 e agora caracterizada como pandemia...** 2020. Disponível:https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812. Acesso em: 5 out., 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Doença de Coronavírus (Covid-19) Pandemia**. 2020. Disponível: www.who.int/pt. Acesso em: 2 out., 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Doença de Coronavírus (Covid-19) Pandemia**. 2022. Disponível: www.who.int/pt. Acesso em: 10 set, 2022.

PEREIRA, F. **Teorias e práticas da gerontologia**: um guia para cuidadores de idosos. Portugal: PsicoSoma, 2012.

PIAGET, Jean. **O nascimento da inteligência da criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Revista Fitness e Performance**. Rio de Janeiro, 3,1,11, jan./fev., p. 10-17, 2004. Disponível: www.researchgate.net/publication/28296164_estilo_de_vida_pratica_de_atividades_fisicas_e_esportivas_qualidade_de_vida. Acesso em: 12 abr., 2021.

PITANGA, F. J. G. **Recomendações para a prática de atividade física, com impactos na vida adulta**. São Paulo, CREF4/SP, 2019.

PUERARI, C. T. P.; DRESCH, J. F.; GRAUPE, M. E. Uma etnografia sobre o brincar na educação infantil: as possibilidades para o reconhecimento da diversidade. **Interfaces da Educ.**, Paranaíba, v. 11, n. 32, 2020. Disponível: <https://periodicosonline.uems.br/index.php/interfaces/article/view/4011/3574>. Acesso em: 1 set., 2021.

RODRIGUES, L. S.; SOARES, G. A. Velho, Idoso e Terceira Idade na Sociedade Contemporânea. **Revista Ágora**, Espírito Santo, n. 4, 2006. Disponível: www.ufes.br/ppghis/agora. Acesso em: 5 abr., 2021.

RODRIGUES, M. I. S. **O impacto das atividades intergeracionais no desempenho cognitivo dos idosos**. Universidade católica portuguesa. Braga, 2012. Disponível: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/13657>. Acesso em: 15 nov., 2020.

SAMPAIO, D. A razão dos avós. Editorial Caminho. Lisboa. 2008.

SANTA CATARINA. Governo do Estado. Secretaria de Estado da Educação. **Currículo base da educação infantil e do ensino fundamental do território catarinense** / Estado de Santa Catarina, Secretaria de Estado da Educação. – Florianópolis: Secretaria de Estado da Educação, 2019.

SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, C. S. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc.** São Paulo, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012. Disponível: www.scielo.br/j/sausoc/a/n9hvqrc6cfvzkg6xncyvcng/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 28 ago., 2021.

SARMENTO et al. Cuidar do idoso: dificuldade dos familiares. Coimbra, Formasau. 2010.

SEID, E. M. F; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno Saúde Pública**. Rio de Janeiro, p. 580-588, 2004.

SILVA, J. A. G. Aprendizagem por meio da ludicidade. Rio de Janeiro, Sprint, 2001.

SILVA, C. F. S. **Relacionamento intergeracional entre idosos e adultos jovens da mesma família**: caracterização e repercussões. 2019. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica). Universidade Católica de Pernambuco. 2019.

SILVA, E. T.; et al. (Org.). **Alfabetização no Brasil**: questões e provocações da atualidade. Campinas: Autores Associados, 2007.

SILVEIRA, V. **O corpo na perspectiva da teoria da complexidade**: na tessitura de uma noção junto à educação física. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade do Planalto Catarinense. Lages.

SOARES, M. I. R. **Atividades intergeracionais**: o impacto das atividades intergeracionais no desempenho cognitivo dos idosos. Universidade Católica Portuguesa/ Braga, 2012.

SOUSA, J. R.; SANTOS, S. C. M. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, Juiz de Fora: UFJF, v. 10, n. 2, p. 1396 - 1416, jul./dez., 2020. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>. Acesso em: 1 set., 2021.

SURDI, A. C.; KUNZ, E. Fenomenologia, movimento humano e a educação física. **Revista Movimento UFRGS**. Porto Alegre, v. 16, n. 04, p. 263-290, 2010. Disponível: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/16075>. Acesso em: 5 dez., 2020.

TANI, G., MANOEL, E. J., KOKUBUN, E. et al. Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, Editora da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1996.

TREBELS, A. A concepção dialógica do movimento humano: uma teoria do se-movimentar. In: KUNZ, Elenor, TREBELS, Andreas (orgs.). **Educação Física Crítico-Emancipatória**. Editora Unijuí. Íjuí, 2006. p. 23-48.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. **Qualidade de vida**: concepções básicas voltadas à saúde. Barueri: Manole, p. 27-62, 2004.

VYGOTSKY, L. S. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

WEINECK, J. Atividade física e esporte: para que? Barueri: Manole. 2003.

WELLER, V. A atualidade do conceito de gerações de Karl Mannheim. Dossiê: a atualidade do conceito de gerações na pesquisa sociológica. **Revista Sociedade e Estado**, v. 25, 2010. <https://www.scielo.br/j/se/a/pygppjzyvtjjh9p89rmkhmv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 mai., 2021.

YAMASHIRO, J. A. **Cotidiano, práticas de apoio e intergeracionalidade em famílias com deficiência intelectual e de crianças com desenvolvimento típico**: a ótica de três gerações. 2013. Dissertação (Mestrado em Terapia Ocupacional). Universidade Federal de São Carlos.

APÊNDICES

Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE - Pais ou Responsáveis pelos Estudantes

Eu, _____,
Endereço _____, responsável pela criança _____, na qualidade de _____ (preencher com o grau de parentesco ou de relação com a criança) , fui esclarecido(a) sobre o trabalho de pesquisa intitulado “ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS POR PESSOAS IDOSAS COMO ESTRATÉGIA DE APROXIMAÇÃO INTERGERACIONAL”, a ser desenvolvido pela acadêmica Liliane Cristina Dias, do curso de Mestrado em Educação, sob orientação da Prof^a. Dr^a Lúcia Ceccato de Lima, da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC.

- Realizar aprofundamento teórico sobre atividades físicas realizadas por pessoas idosas como estratégia de aproximação intergeracional;
- Identificar a percepção de pessoas idosas a respeito da aproximação intergeracional quanto ao compartilhamento de atividades físicas e brincadeiras;
- Relacionar as atividades físicas e brincadeiras realizadas pelas pessoas idosas com aquelas que os netos relatam praticar na escola;
- Descrever as implicações na qualidade de vida de pessoas idosas, que convivem e compartilham atividades físicas e brincadeiras com os netos.

Para realizar o estudo será necessário que se disponibilize a participar respondendo a um questionário previamente agendado com a Escola em que seu filho está matriculado. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a importância da atividade física, como motivadora para o compartilhamento entre crianças e pessoas idosas, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida dos sujeitos da pesquisa.

De acordo com a resolução 510/2016, “você terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição”.

A sua participação terá risco mínimo, podendo ocorrer algum tipo de desconforto emocional relacionado aos questionamentos, o que poderá gerar abalo físico e emocional, e se estes ocorrerem serão solucionados/minimizados com o apoio da pesquisadora que irá encaminhar ao atendimento de Psicologia da Uniplac e de forma gratuita, e se estes ocorrerem serão solucionados/minimizados. Em virtude de as informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o

qual receberá uma cópia. “Mesmo depois de assinar o participante continua com o direito de pleitear indenização por reparação de danos que apresente nexo causal com a pesquisa”.

A pesquisadora fará o possível para que sua presença não afete a rotina da turma e combinará com o professor e a direção da Escola as medidas a serem tomadas para prevenir alterações no comportamento das crianças. A pesquisadora seguirá todos os protocolos sanitários e de imunização conforme orientações do Ministério da Saúde, Secretarias de Saúde Estadual e Municipal, para conter a Pandemia do Covid 19 – SARS COV 2. Por ser este estudo de caráter puramente científico, os resultados serão utilizados somente como dados da pesquisa, e o nome das famílias, crianças e professoras envolvidas não será divulgado.

Estou ciente que, se em qualquer momento me sentir desconfortável com a realização da pesquisa poderei retirar este consentimento sem qualquer prejuízo para mim ou para a criança. Fui esclarecido (a) também que, no momento em que eu desejar de maiores informações sobre esta pesquisa, mesmo após sua publicação, poderei obtê-las entrando em contato com (a) o acadêmico. Se necessário também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Planalto Catarinense UNIPLAC, Av. Castelo Branco, 170, Reitoria, Piso Superior, Lages SC, (49) 32511086, e-mail: cep@uniplaclages.edu.br. Desde já agradecemos!

Eu _____,

[nome por extenso do/a participante]

CPF _____, [número do CPF], por estar de acordo com a participação da criança pela qual sou responsável, assino este termo em duas vias, sendo que uma ficará em meu poder e a outra será entregue aos pesquisadores.

Autorizo a participação da criança pela qual sou responsável.

(Nome e assinatura do/a participante da pesquisa e/ou responsável legal)

Lages, ____ de _____ de 2021.

Responsável pelo projeto: Liliane Cristina Dias

Endereço para contato: Rua: Rui Waltrick, 230, Bom Jesus, Lages/SC.

Telefone para contato: (49) 98423-2232

E-mail: lilianecdias@uniplaclages.edu.br

Apêndice B – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE

PARA OS PARTICIPANTES DA PESQUISA SOBRE “ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS POR PESSOAS IDOSAS COMO ESTRATÉGIA DE APROXIMAÇÃO INTERGERACIONAL”

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa intitulado “Atividades físicas realizadas por pessoas idosas como estratégia de aproximação Intergeracional”. O objetivo deste trabalho é:

- Realizar aprofundamento teórico sobre atividades físicas realizadas por pessoas idosas como estratégia de aproximação intergeracional;
- Identificar a percepção de pessoas idosas a respeito da aproximação intergeracional quanto ao compartilhamento de atividades físicas e brincadeiras;
- Relacionar as atividades físicas e brincadeiras realizadas pelas pessoas idosas com aquelas que os netos relatam praticar na escola;
- Descrever as implicações na qualidade de vida de pessoas idosas, que convivem e compartilham atividades físicas e brincadeiras com os netos.

A sua participação terá risco mínimo, podendo ocorrer algum desconforto como: ficar com vergonha de responder; ter medo de responder; ficar pensando nas questões depois e se arrepender de ter respondido; ficar triste por lembrar de um avô/avó que já partiu/faleceu, se estes desconfortos ocorrerem serão solucionados/minimizados através de encaminhamento para o setor de psicologia da UNIPLAC de forma gratuita. Em virtude de as informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, ou seja, ninguém mais além do pesquisador terá acesso ao seu questionário. E seus nomes serão substituídos por letras e números. Você receberá uma cópia deste termo assinado. “Mesmo depois de assinar o participante continua com o direito de pleitear indenização por reparação de danos que apresente nexo causal com a pesquisa”.

Os benefícios da pesquisa são o conhecimento e esclarecimento que os participantes terão sobre a importância da prática de atividade física para manutenção da saúde, de cuidar da alimentação para ter uma boa qualidade de vida, não importando a faixa etária.

Você terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição, de acordo com a Resolução CNS nº510/16 e complementares.

Para qualquer esclarecimento no decorrer da sua participação, estaremos disponíveis através dos telefones: (49) 98423-2232, ou pelo endereço Rua: Rui Waltrick, Nº 230, Bairro: Bom Jesus. Se necessário também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Planalto Catarinense UNIPLAC, Av. Castelo Branco, 170, bloco 1, sala 1226, Lages SC, (49) 32511086, e-mail: cep@uniplaclages.edu.br. Desde já agradecemos!

Eu _____, documento: _____, declaro que após ter sido esclarecido (a) pela pesquisadora, Liliane Cristina Dias, lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da Pesquisa.

Completa com as informações abaixo:

(Nome e assinatura do sujeito da pesquisa)

Lages, _____ de _____ de 2021.

Responsável pelo projeto: Liliane Cristina Dias

Endereço para contato: Rua: Rui Waltrick, Nº 230, Bairro: Bom Jesus - Lages – SC.

Telefone para contato: (49) 98423-2232

E-mail: lilianecdias@uniplaclages.edu.br

Apêndice C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE – Para Pessoas Idosas**(Resolução 510/2016 CNS/CONEP)**

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa intitulado “ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS POR PESSOAS IDOSAS COMO ESTRATÉGIA DE APROXIMAÇÃO INTERGERACIONAL”.

O objetivo desta pesquisa é:

- Realizar aprofundamento teórico sobre atividades físicas realizadas por pessoas idosas como estratégia de aproximação intergeracional;
- Identificar a percepção de pessoas idosas a respeito da aproximação intergeracional quanto ao compartilhamento de atividades físicas e brincadeiras;
- Relacionar as atividades físicas e brincadeiras realizadas pelas pessoas idosas com aquelas que os netos relatam praticar na escola;
- Descrever as implicações na qualidade de vida de pessoas idosas, que convivem e compartilham atividades físicas e brincadeiras com os netos.

Para realizar o estudo será necessário que se disponibilize a participar respondendo a um questionário previamente agendado com a sua conveniência. Para a instituição e para sociedade, esta pesquisa servirá como parâmetro para avaliar a importância da atividade física escolar, como motivadora para o compartilhamento entre crianças e idosos, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida dos sujeitos da pesquisa.

De acordo com a resolução 510/2016, “Você terá o direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo com relação ao seu atendimento nesta instituição”.

A sua participação terá risco mínimo, podendo ocorrer algum tipo de desconforto emocional relacionado aos questionamentos, o que poderá gerar abalo físico e emocional, e se estes ocorrerem serão solucionados/minimizados com o apoio da pesquisadora que irá encaminhar ao atendimento de Psicologia da Uniplac e de forma gratuita, e se estes ocorrerem serão solucionados/minimizados. Em virtude de as informações coletadas serem utilizadas unicamente com fins científicos, sendo garantidos o total sigilo e confidencialidade, através da assinatura deste termo, o qual receberá uma cópia. “Mesmo depois de assinar o participante continua com o direito de pleitear indenização por reparação de danos que apresente nexo causal com a pesquisa”.

Os benefícios da pesquisa são relacionar a importância da prática de atividades físicas, a troca.

Para qualquer esclarecimento no decorrer da sua participação, estarei disponível através dos telefones: (49) 98423-2232, ou pelo endereço Rua: Rui Waltrick, 230, Bom Jesus, Lages/SC. Se necessário também poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade

do Planalto Catarinense UNIPLAC, Av. Castelo Branco, 170, Reitoria, Piso Superior, Lages SC, (49) 32511086, e-mail: cep@uniplaclages.edu.br. Desde já agradecemos!

Eu _____,

[nome por extenso do/a participante]

CPF _____, [número do CPF] declaro que após ter sido esclarecido (a) pelo (a) pesquisador (a), lido o presente termo, e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da pesquisa.

(Nome e assinatura do/a participante da pesquisa e/ou responsável legal)

Lages, ____ de _____ de 2021.

Responsável pelo projeto: Liliane Cristina Dias

Endereço para contato: Rua: Rui Waltrick, 230, Bom Jesus, Lages/SC.

Telefone para contato: (49) 98423-2232

E-mail: lilianecdias@uniplaclages.edu.br