

5. RELATOS DE EXPERIÊNCIA

RELATOS SOBRE A PARTICIPAÇÃO MASCULINA NO PROGRAMA IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE – UNIVERSIDADE NA 3ª. IDADE ADULTA 2014

Fabício Lucio Neves de Lima
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

RESUMO

O objetivo do presente artigo foi expor a opinião dos homens que frequentam o Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta 2014, a respeito da pouca participação de homens nos programas de atividades físicas voltadas para terceira idade. Foram realizadas entrevistas com 8 homens entre 56 e 72 anos de idade do sexo masculino, que frequentam o programa participando das atividades de gerontovoleibol e natação gerontológica. Foi realizada uma entrevista o, onde o entrevistador fazia anotava as respostas em uma folha de papel A4. A entrevista continha os seguintes questionamentos: nome; idade; quanto tempo já frequenta o programa; o que motivou você procurar o programa e o que motiva voce para continuar nele; quais disciplinas você participa ou já participou durante o tempo que participou do programa; por que você acha que a participação de homens em grupos de terceira idade é tão pequena; o que poderia ser feito para atrair outros homens para participar desses grupos de terceira idade; As olimpíadas da Prefeitura e o os Jogos da Amizade Experiente serve de motivação para continuar frequentando. Encontramos que já estão frequentando o programa a mais 15 anos. Todos expuseram suas opiniões relataram que fato de ter poucos homens nos grupos de terceira idade não ocorre somente na UFAM, mas sim em todos os grupos de terceira idade em Manaus. A falta de interesse, a falta de vontade pessoal e principalmente o preconceito são os grandes motivos apontados por eles para a pouca adesão de homens nesses centros de terceira idade. Para que possamos mudar esse quadro é preciso que se realize um grande trabalho de conscientização dos benefícios que essas atividades acarretam a saúde do idoso e uma divulgação maciça dos grupos existentes em Manaus.

Palavras chaves: Atividade física; Terceira Idade; Preconceito

ABSTRACT

The objective of this article was to present the opinions of men who attend Happy Elderly Program Participates Always - University in 3rd. Adult Age in 2014, about the low participation of men in the geared for Seniors physical activity programs. Interviews with men between 56 and 72 years old male, who attend the program and participating in the gerontovoleibol gerontological swimming activities were performed. The one interview where the interviewer had recorded the answers on a sheet of A4 paper was performed. The interview contained the following questions: name; ty; how long now attending the program; what motivated you find the program and what you motivation to continue in it; subjects which you participate or have participated during the time that participated in the program; why do you think the participation of men in groups of third age is so small; what could be done to attract other men to join these groups of elderly; 's games olympic games and the friendship experienced serve the motivation to continue attending you. We found that are already attending the program over 15 years. All voiced their opinions reported that fact that few men in the third age

group does not only occur in UFAM, but in all groups of seniors in Manaus. The lack of interest, lack of personal will and prejudice are mainly the big reasons given by them for the poor adhesion of these men senior centers. So we can change this situation it is necessary to perform a great job of raising awareness of the benefits that these activities cause other health problems and massive dissemination of existing groups in Manaus.

Key words: Physical activity; Third Age; Prejudice.

INTRODUÇÃO

A Faculdade de Educação Física tem desenvolvido nestes 21 anos o Programa de educação para o envelhecimento PIFPS-U3IA, resultado de pesquisas pioneiras com inúmeras experiências que deram certo expressos pela adesão dos interessados. Esta introdução foi baseada na revisão de literatura da dissertação de mestrados de Sheylane Beltrão de Queiroz, em 2011, intitulada Educação e envelhecimento: um olhar sobre a participação masculina nos grupos de terceira idade de Manaus, o trabalho pioneiro sobre este assunto. onde encontramos os destaques;

- Para As ações desenvolvidas com o objetivo de promover lazer, sociabilização e qualidade de vida aos idosos é de suma importância para a sociedade de um modo geral.
- Buchner e Wagner (1992), Elward e Larson (1992) e ACSM (2000) apontam que a prática de atividades físicas para idosos, orientada por profissionais e realizada regularmente, ocasiona vários benefícios, como: maior longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução do número de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, manutenção da funcionalidade, independência e autonomia nas atividades diárias, redução da frequência das quedas e fraturas, prevenção do declínio cognitivo. Concordantes em praticamente todos os estudiosos do envelhecimento seja que que perspectiva for.
- Os benefícios decorrentes da atividade física estão presentes também nos aspectos psicológicos e sociais: redução da ansiedade e tensão, melhora do humor, da autoestima, da autoimagem e da saúde psicológica. Os idosos praticantes de atividades físicas, além de se sentirem bem, têm mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e conhecem novamente seu corpo, ultrapassando limites e barreiras muitas vezes auto impostas (NERI, 2008).
- Segundo Neri (2005), envelhecimento são os processos de transformação do organismo que ocorre após a maturação sexual e que implica na diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência. Cada individuo passa por esse processo de formas

completamente diferente um dos outros, havendo diferença por sexo, velocidade e gravidade das alterações, nos planos biológico, psicológico e sociológico.

- Podemos afirmar que o envelhecimento é um fenômeno biológico, por causar no organismo certas singularidades; e psicológico, pelo fato de alguns comportamentos serem considerados característicos da idade avançada (BEAUVOIR, 1990).
- A partir dos anos 60, foi implantado no Brasil o SESC com o primeiro trabalho para idoso revertido com atividades de lazer, que contornassem a ausência de papéis e a solidão do idoso na sociedade, tida então como o principal problema de quem envelhece (LIMA, 1999).
- Os estudos sobre envelhecimento e gênero sob os olhares masculinos ainda são escassos. Os poucos que existem detêm-se a analisar as diferenças dos modos de envelhecer masculino e feminino (MAIA, 2010).
- Historicamente, a masculinidade é medida pelo poder, pela riqueza e pelo sucesso e estabelece obrigatoriedade de demonstrar seu sexo forte, sua virilidade (BRUNO, 2000). Os homens em sua trajetória cronológica exercem o poder nas diferentes relações que estabelecem no mundo do trabalho, na família e na sociedade de uma maneira geral (VEDAN, 2010). Porém, na fase da velhice, algumas das constituintes do masculino e de seus papéis sociais deixam de ser exercidos, pondo em xeque a sua masculinidade. Daí, percebemos um ponto que nos remete ao preconceito que os próprios idosos do sexo masculino impõem sobre eles mesmos, não aceitando suas limitações físicas que são totalmente normais em qualquer ser humano conforme o passar dos anos não participando dos centros e programas desenvolvidos para a terceira idade. A não participação em atividades físicas quando jovens, o consumo de bebidas alcoólicas, o tabagismo e a presença de doenças crônicas também são fatores que afastam os homens da prática das atividades quando chegam à terceira idade, quando na verdade, deveriam servir de incentivo para a participação dos mesmos.

QUEIROZ (2011), em sua pesquisa de mestrado realizada no Programa Idoso Feliz, relata que entre os anos de 1995 a 2009 a população masculina representava apenas 20% dos matriculados. Essa baixa participação pôde ser observada ainda em outros centros com atividades voltadas à população geronte que também fizeram parte do seu estudo. Ainda em sua tese de mestrado QUEIROZ (2011), diz que para reforçar a adesão masculina, os grupos poderiam fazer uma pesquisa de opinião com comunitários

do bairro, e mapear o perfil social, hábitos de saúde e possíveis horários e atividades que o GTI (Grupos de Terceira Idade) pudesse ofertar.

Tendo em vista a pouca participação de homens em grupos de terceira idade, surgiu a ideia de realizar um breve levantamento através de um relato de experiência dos próprios idosos que participam do programa Idoso Feliz Participa Sempre, a cerca desse assunto que já vem sendo discutido em vários trabalhos científicos. Nesse relato os idosos expuseram a sua opinião sobre o porquê da pouca participação masculina nos centros de atividades para o idoso e relataram a sua experiência dentro do programa.

METODOLOGIA

Foi uma pesquisa realizada no Programa Idoso Feliz Participa Sempre - U3IA dentro da Universidade Federal do Amazonas. O questionário foi aplicado durante os intervalos das aulas que o programa oferece e os questionamentos realizados foram os seguintes: nome; idade; quanto tempo já frequenta o programa; o que motivou voce procurar o programa e o que motiva voce para continuar nele; quais disciplinas voce participa ou já participou durante o tempo que participou do programa; por que voce acha que a participação de homens em grupos de terceira idade é tão pequena; o que poderia ser feito para atrair outros homens para participar desses grupos de terceira idade; os das Olimpíadas da Terceira Idade da Prefeitura e o os Jogos da Amizade Experiente serve de motivação para que voces continue frequentando.

Foram realizadas entrevistas com 8 homens entre 56 e 72 anos de, que frequentam o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, participando das disciplinas de Gerontovoleibol e Natação. Foi uma entrevista de caráter qualitativo, onde o entrevistador fazia as perguntas e anotava as respostas dos acadêmicos da 3. idade adulta (3IA) em uma folha de papel A4. O material utilizado foi folha de papel A4 e caneta esferográfica e as perguntas eram realizadas de forma, a fim de que, o idoso ficasse a vontade para expor suas opiniões da melhor maneira possível para serem transcritas no papel e posteriormente serem digitalizadas.

RELATO DE EXPERIENCIA: VISÃO SOBRE A BAIXA PARTICIPAÇÃO DE HOMENS NOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA VOLTADAS AO PUBLICO DA TERCEIRA IDADE

Os 8 homens que fizeram parte da amostra já praticam as atividades do programa a no mínimo 8 anos, ou seja já a pratica de atividades físicas já esta inserida no seu cotidiano. Alguns relatam ter ingressado no programa por motivos de saúde, outros por ter o gosto pela pratica esportiva e ainda temos os idosos que disseram procurar o programa para se socializar, conhecer novas pessoas, fazer novas amizades e interagir com pessoas de sua mesma faixa etária. Os que ingressaram pela pratica esportiva relataram gostar de praticar esportes quando mais jovens e não queriam parar nesse estagio de suas vidas encontrando assim no Programa Idoso Feliz uma forma de prazer individual e continua sendo feliz como sempre foram.

Idade 2014	Tempo no PIFPS-U3IA	Respostas
72	1994-2014 Entrou com 51 anos Tem 20 anos de permanencia	Naquela época não tínhamos tantos centros de atividade física voltada à terceira idade na cidade de Manaus e através de um noticiário na televisão conheci o projeto que era realizado aqui na ufam, me interessei mais ainda pelo fato de morar nas redondezas, mais precisamente no bairro do coroadado. Já estava aposentado e quando jovem sempre gostei da pratica esportiva, de atividades físicas variadas, a partir de então, resolvi voltar a praticar uma atividade física regular, praticar esportes com pessoas da mesma faixa etária que a minha e fazer novas amizades também. Naquela época era um projeto, fazia musculação caminhada ecológica, natação e gerôntovoleibol, hoje em dia participo somente do gerôntovoleibol por motivo de falta de tempo, mas se pudesse viria para as atividades todos os dias da semana. O fato de ter poucos homens frequentantes não

		<p>ocorre somente aqui na Ufam, mas sim em todos os grupos de terceira idade em Manaus. Creio que a falta de interesse e a falta de vontade pessoal e principalmente o preconceito são os grandes motivos para a pouca adesão de homens nesses centros de terceira idade. Já convidei vários amigos para virem comigo participar das atividades do nosso programa, alguns ate vieram, mas não se adaptaram e acabaram se evadindo, outros chegaram a me dizer que não tinham, mas idade para estar fazendo esporte ou atividade como jogar bola se referindo ao vôlei.</p> <p>Mesmo com todas as dificuldades creio que com mais divulgação do nosso programa tenho certeza de que poderíamos atrair outros homens para frequentarem aqui a ufam. Os jogos da amizade (JAE) os jogos olímpicos da prefeitura o (JOIA) é um grande atrativo, pois, muitos homens quando jovens gostavam de praticar esportes como o futebol ou mesmo o vôlei, participando de competições e esse espirito competitivo continua em nós sempre.</p> <p>As olimpíadas realizadas pela prefeitura é muito boa, promove integração entre idosos de vários centros da cidade, convivemos e conhecemos pessoas novas de outros bairros e ate mesmo de outros municípios nos deixando assim muito felizes, pois além de aflorar o nosso lado competidor nos ajuda promovendo essa felicidade através do lado afetivo da competição.</p>
72	1993- 2014 Tinha 50 anos no	Em 1990 passei por problemas cardíacos então o medico indicou a pratica de alguma atividade física,

	<p>ingresso</p> <p>Tem 21 anos de permanencia</p>	<p>a partir de então, fui apresentado a professora Priscila Trapp que foi a pessoa quem me apresentou o programa Idoso Feliz.</p> <p>Atualmente participo das atividades de caminhada e gerontovoleibol, mas durante esses 20 anos de projeto, já experimentei de tudo um pouco. Já pratiquei musculação, atletismo realizando as provas de arremesso, as provas de corrida, participei das olimpíadas realizadas pela prefeitura e continuo participando dos jogos internos do nosso programa, o JAE.</p> <p>Esses jogos são ótimo para que possamos atrair outros homens para ingressar no programa ,pois todos os homens tem em si um espírito de liderança, outros gostam de competição, outros que quando jovens foram atletas, desse modo iriam encontrar uma forma de continuar competindo por muito tempo, assim como era quando jovens.</p> <p>Os homens não frequentam aos programas de atividades físicas voltadas a terceira idade por vergonha ou preconceito, muitos dizem que não precisam da pratica de atividade física. Para que conseguirmos mais homens para o nosso programa temos que divulgar mais, fazer trabalhos de conscientização, realizar mais atividades externas para mostrar o nosso programa ao publico. Os poucos homens que já frequentam o Idoso Feliz também devem ter mais participação nas atividades extras que são oferecidas como a festa e o passeio do dia dos pais, passeios na colônia de férias, festival folclórico, FEMAP (Feira de Motricidade e Arte Popular) entre outros.</p> <p>Eu sempre convido amigos meus que tem a mesma</p>
--	---	---

		<p>idade que eu e outros mais jovens também para virem conhecer o nosso programa, mas alguns reclamam da distancia, acham a UFAM um pouco longe de casa, outros vieram ate iniciaram atividades porem não se adaptaram por conta do horário das aulas, por conta da dificuldade que temos com relação as piscinas. Mas, eu não largou o nosso programa por motivo algum, aqui me sinto bem, me sinto em casa, me sinto feliz em me relacionar com outras pessoas da terceira idade, com os professores pois com eles aprendo e passo também muitos ensinamentos que adquirir durante esses anos todos de vida.</p>
70	<p>2007-2014</p> <p>Tinha 62 anos na entrada</p> <p>tem 8 ano de permanência ingressou em 2007.</p>	<p>Ingressei no programa No inicio eu vinha apenas acompanha a minha esposa que já fazia atividades aqui. A partir daí passei a observar as atividades que o programa oferecia para as pessoas, como eu sempre fui muito ativo quando jovem, nadava, sempre gostei de praticar esportes, me matriculei inicialmente para fazer natação, depois conheci a modalidade de gerontovoleibol e me interessou muito, apesar de nunca ter jogado vôlei antes na minha vida e desde então estou matriculado nessas duas disciplinas. Sempre que posso procuro participar de todas as atividades extras que o programa oferece alem da atividade física, sempre acompanhando a minha esposa.</p> <p>Durante esses 8 anos matriculado já participei de atividades como o triátlo, competições da prefeitura e aqui do programa também, onde já ganhei mais de 140 medalhas, alem das disciplinas já citadas acima.</p>

		<p>A felicidade e a satisfação que sentimos ao estar competindo e ganhando é inexplicável, o sentimento de dever cumprido é muito gratificante.</p> <p>O principal motivo para me matricular foi em relação a saúde, antes de praticar atividades aqui na UFAM me sentia sempre muito cansado, sem disposição para as tarefas do dia a dia. A partir do momento que comecei a praticar os exercícios isso tudo foi mudando e hoje me sinto revigorado, com a autoestima elevada, muito feliz de ter encontrado essa oportunidade de fazer novos amigos, conviver com pessoas da mesma idade que eu.</p> <p>Infelizmente nós temos poucos homens aqui no projeto, essa falta de homens não é aqui somente na UFAM mas é em praticamente todos os centros de terceira idade de Manaus. Creio existem dois motivos para que isso ocorra, o primeiro é o trabalho, geralmente tem homens que mesmo chegando na nossa idade ainda precisam continuar trabalhando para ganhar o sustento de suas famílias, alguns ate mesmo aposentados ainda continuam no mercado de trabalho e acabam não tendo muito tempo para cuidar da saúde. O segundo que eu acho muito mais grave é o preconceito que muitos acham que ao chegar nessa fase da vida já não pode fazer nada, tem apenas que ficar em casa e não se acha, mas em condições de praticar uma atividade física ou um esporte.</p> <p>Para atrair essas pessoas deve ser feito divulgação do programa nos veículos de comunicação, incentivar os que já estão aqui a convidar amigos, colegas e vizinhos para conhecerem as atividades oferecidas aqui na universidade.</p>
--	--	--

63	2000- 2014 14 anos de permanência 56 anos no ingresso	<p>Logo que ingressei fazia as disciplinas de condicionamento físico, natação, musculação e gerontovoleibol.</p> <p>Iniciei a pratica de atividade em busca de qualidade de vida, novas amizades e sair do sedentarismo. Encontrei tudo na UFAM por isso permanece aqui ate os dias de hoje e não pretendo parar. Fui militar durante a minha vida de trabalho, depois que me aposentei passei a ficar muito tempo dentro de casa, com isso comecei a me sentir mal, foi quando conheci o programa que na época ainda era um projeto e encontrei uma forma de me tornar fisicamente ativo novamente.</p> <p>A maioria dos homens tem vergonha de participar dos programas e centros voltados ao publico da terceira idade, já fiz vários convites a amigos e eles acabam não vindo ao nosso programa e a nenhum outro também. Alem de convites, divulgação e atividades de conscientização deve haver vontade própria para que os homens da nossa idade passem a participar em maior numero dos centros. Acho que os jogos, as competições nos remetem um atrativo ótimo para que possamos ter um numero maior de homens frequentando o nosso programa.</p>
56	8 anos	<p>No inicio apenas vinha acompanhar a minha esposa que já realizava atividades aqui na UFAM. A partir de então ficava observando as atividades realizadas aqui no nosso programa, quando fui convidado a participar das disciplinas de voleibol e natação. Aderi a ideia e estou frequentando ate os dias de hoje. Infelizmente, por conta de uma lesão no meu ombro fui obrigado a sair da natação e continuei apenas no gerontovoleibol.</p>

		<p>Normalmente os homens são o ponto central da família e conforme o passar dos anos as limitações físicas acabam aparecendo e vigor físico diminuindo sendo assim eles não conseguem exercer as mesmas atividades de quando eram jovens, mas muitos homens não aceitam isso, a partir disso passam ficar mais tempo dentro de casa triste sem se movimentar ou fazer alguma atividade, outros mesmo com todas as limitações continuam no mercado de trabalho, seja por orgulho, ou por necessidade. Outro motivo que leva a pouca participação de homens no nosso programa é a vergonha e o preconceito, já convidei vários amigos para conhecerem as atividades que são oferecidas e nenhum deles vieram por achar que não irão conseguir realizar as atividades.</p> <p>A falta de instrução um terceiro problema visível nesse meio, se eles soubessem o quão faz bem a pratica de atividades físicas com certeza estariam aqui ou em qualquer outro centro esportivo com atividades voltadas a idosos, praticando alguma modalidade.</p> <p>Aqui no nosso programa, já participei de varias competições, em diversas modalidades, a competição é um ótimo estímulo para que possamos conseguir convencer esses homens que estão em casa sem praticar atividades físicas, isso porque, com toda certeza muitos deles tem esse espirito de competitividade. Durante toda a nossa vida vivemos em competição. Só o fato de competir já nos deixa alegre, quando ganhamos, seja medalha de ouro, prata ou bronze, a sensação de dever cumprido é maravilhosa.</p>
--	--	--

66	2010-2014 5 anos de permanência 60 no ingresso	<p>Conheci o programa através de uma cunhada que fazia atividade no Programa idoso feliz e um dia ela me trouxe para ver se eu gostava das atividades.</p> <p>Eu trabalho a muito como taxista e a minha profissão faz com que eu passe a maior parte do meu tempo sentado, com isso, comecei a me sentir muito mal, como eu passava muito tempo sentado, dirigindo um veiculo já estava sentindo alguns danos a minha saúde. Foi então quando procurei um medico e ele me indicou a pratica de alguma atividade física. Quando mais jovem, sempre gostei de praticar esporte, apesar de não ter muito tempo livre, assim que conheci o gerontovoleibol já me interessei em pratica-lo e isso me fez muito bem, além de praticar uma atividade física, convivo com pessoas da mesma faixa etária que a minha e o mais importante, fiz novas amizades, então desde que ingressei no Programa Idoso Feliz estou muito mais feliz.</p> <p>Infelizmente muitos homens ainda tem muito preconceito, quando falamos em frequentar um programa de atividades para idosos, outros não querem ou não podem abdicar do trabalho para praticar um esporte, preferem ficar em casa, se sentem velhos demais e impossibilitados de praticar uma atividade física regular ou um esporte gerontológico.</p> <p>Com certeza esses que se dizem impossibilitados não conhecem as atividades, os esportes e as competições voltadas ao idoso. Logo, seria imprescindível um trabalho grande de divulgação e conscientização para que consiga trazer essas pessoas para dentro do programa. As</p>
----	--	---

		competições são uma ótima forma de atrair os homens que estão nas suas casas sem praticar nenhum tipo de atividade.
62	2006-2014 Ingresso com 52anos 9 anos de permanencia	<p>Durante toda a minha vida fui um esportista amador, então sempre competi, participava de campeonatos pelos bairros de Manaus. Certo dia eu vi na televisão uma reportagem sobre as competições gerontológica e me interessei, foi assim que resolvi procurar um local que oferecesse aquelas modalidades e onde eu tivesse a chance de participar das competições.</p> <p>Posso apontar três fatores que a meu ver são os principais para a pouca adesão de homens aos programas de atividade física para idosos. O primeiro é porque muitos homens têm as responsabilidades de casa, precisam trabalhar para sustentar a sua família ficando assim sem tempo para se dedicar a pratica esportiva, o segundo fator é preconceito que atinge muitos homens nessa fase da vida e o terceiro é a falta de interesse, ou não gostam da pratica esportiva ou de atividade física num modo geral.</p> <p>Para que possamos aumentar a quantidade de homens nos programas além da divulgação, pode ser realizado também um programa de conscientização para acabar com o preconceito. Atrair as pessoas utilizando aquilo que elas gostam de fazer, depois apresentar atividades que elas não conheçam atividades bem dinâmicas de sociabilização e esportiva também.</p>
64	2009-2014	Depois que eu me aposentei não queria ficar

<p>Ingresso com 57 anos 6 anos</p>	<p>em casa, parado, sem fazer nada. Através de uma amiga eu conheci o programa, assim que cheguei já me interessei pelas atividades de gerontovoleibol e natação. Durante toda a minha vida fui fisicamente ativo, praticava diversos esportes e sempre tive o sonho de ser um atleta profissional, então assim que eu soube que estando aqui iria continuar participando de competições me matriculei no programa.</p> <p>Para que possamos ter mais homens nos programas deve haver uma conscientização mostrando os benefícios que os esportes e as atividades físicas gerontológica. Grande parte dos homens depois que se aposentam a tendência é trabalhar por conta própria ou ficar em casa, deixando com que o sedentarismo tome conta da sua vida, então além da conscientização tem que ter também a força de vontade do próprio individuo de querer realizar atividades físicas regulares.</p> <p>Se a pessoa tiver uma vivencia esportiva, gostar de competição, as atividades como o nosso JAE (Jogos da Amizade Experiente) e os Jogos Olímpicos da Terceira Idade da prefeitura com certeza influenciam muito na adesão dos homens nos programas voltados a terceira idade.</p>
---	---

PONTO DE VISTA DOS AUTORES

Oferecer programas de atividades ao publico da envelhecete é muito importante, pois, lhes dá uma oportunidade de tanto optar por esta e permanecer, assim como paralelamente, auxiliar seu corpo emente a envelhecer ativo, participativo, integrado a algum tipo de comunidade, além de contribui para qualidade de vida dessas pessoas em uma fase que necessitam de muito mais atenção.

Muitos buscam esses locais por diversos motivos, seja, recomendação médica, pela necessidade de atividade física, por convite de amigos e em busca de socialização com outras pessoas da mesma faixa etária. Muitas vezes busca nesses locais suprirem algo que falta no seu dia-dia, seja dentro do âmbito físico, afetivo ou cognitivo.

Vários trabalhos já apontaram sua limitação em não investigar o gênero masculino, por ter amostras insignificantes. A adesão masculina a ideia de participar nos programas é muito pequena se comparado à participação feminina.

Conforme os acadêmicos 3IA: Os homens nessa fase da vida acabam esbarrando na necessidade de continuar sendo o pilar de sua família, tendo que muitas vezes ainda sustentar sua esposa, seus filhos, outro fato que afasta a participação masculina é também o preconceito aflige grande parte dos homens quando atingem a terceira idade. Os homens idosos veem a sua entrada num grupo voltado a terceira idade como uma sentença de velhice, pois admitir ser velho seria concordar com a diminuição de sua força física, de sua potência sexual e de seu poder sobre a família e sociedade. Ou seja, seria aceitar as perdas das suas principais características masculinas.

É necessário que se realize um grande trabalho de conscientização para que os idosos do sexo masculino mudem a ideia de que quando chegam na terceira idade sejam incapazes de realizar uma atividade física regular, deixe um pouco o trabalho desde que tenham condições pra isso, e busquem melhorar a sua qualidade de vida e um trabalho de divulgação para que eles tenham o conhecimento sobre os benefícios que as atividades físicas trazem para a sua vida seja na parte biológica, psicológica e social.

Veja a seguir a galeria de fotos de homens acadêmicos 3IA:





CONCLUSÃO

Os homens entrevistados totalizam grande parte dos homens que frequentam o programa fazendo principalmente as atividades de gerontovoleibol e natação, ou seja, os poucos homens que frequentam os grupos de terceira idade procuram principalmente pratica esportiva ao invés de atividades que não sejam de caráter competitivo como, por exemplo, caminhada, dança ou musculação, atividades que também são oferecidas pelo programa. Alguns relatos nos mostram que eles frequentam essas modalidades pelo seu caráter competitivo, eles estão ali treinando, visando as competições que são realizadas durante o ano.

Pudemos observar nesse relato que os homens que frequentam o PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM tem a opinião que os idosos do sexo masculino não participam dos grupos voltados a terceira idade por falta de instrução, incentivo, preconceito e principalmente pelo fato de não achar necessário a pratica de atividade física na terceira idade. Para que quadro seja revertido é preciso que se realize um grande trabalho de conscientização dos benefícios que essas atividades acarretam a saúde do idoso e uma divulgação maciça dos grupos existentes em Manaus.

REFERÊNCIA

QUEIROZ, S.B. **Educação e Envelhecimento**: um olhar sobre a participação masculina nos grupos de terceira idade de Manaus. Dissertação mestrado em Educação, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2011.