

Importância Do Letramento Corporal E Levantamento De Perfil Socioeconômico De Idosos Da Cidade De Dianópolis-TO

Gleiciene Aparecida de Almeida¹, Luciano Cardoso Lima²,
Luiz Sinésio Silva Neto³, Marilene Nunes Sousa Lima⁴,
Wesquisley Vidal de Santana⁵

¹Universidade Federal do Tocantins, gleiciene@mail.uft.edu.br

²Universidade Federal do Tocantins, luciano.lima@mail.uft.edu.br

³Universidade Federal do Tocantins, luizneto@mail.uft.edu.br

⁴Universidade Federal do Tocantins, marilenenunessousa@gmail.com

⁵Universidade Federal do Tocantins, aabbdno@gmail.com

Resumo

O referido trabalho é parte do programa de Mestrado em Educação, Ciências e Saúde da Universidade Federal do Tocantins. O aumento da população de idosos vem trazendo uma série de discussões, pois ao mesmo tempo em que essa população aumenta o desenvolvimento de doenças devido à falta de atividade física também se eleva, por isso surge a necessidade de novas estratégias para a adesão dos idosos com as atividades físicas, o letramento corporal surge como uma estratégia promissora, porém ainda não se tem definido como trabalhar o letramento corporal com idosos e como avaliar se os indivíduos estão letrados ou não, por este motivo este estudo tem objetivo de avaliar o nível de letramento corporal nos idosos. Trata-se de um estudo exploratório, correlacional, transversal do tipo quantitativo, onde será aplicado um questionário socioeconômico juntamente com questões do modelo HAPA e testes físicos (SPPB), este estudo será desenvolvido com os idosos da universidade da maturidade (UMA), os dados serão analisados usando o Statistical Package for the Social Sciences, version (SPSS) 20.0. É esperado que os idosos apresentem bons níveis tanto nos domínios físicos quanto no cognitivo e afetivo, pois já vínhamos trabalhando em cima dessa conscientização sobre a prática de atividade física. O modelo (hapa) traz uma classificação de estágios para atividade física 1 não intencionais, 2 intensionadores, 3 atores.

Palavras-chave: Idoso, Alfabetização física, Exercício físico, Alfabetização em saúde.

Date of Submission: 24-09-2024

Date of Acceptance: 04-10-2024

I. Introdução

O letramento corporal (ou *physical literacy*, em inglês) é um conceito que envolve o desenvolvimento de habilidades, conhecimentos, atitudes e a motivação para participar de atividades físicas de forma eficaz e confiante ao longo da vida, no Programa de Pós-Graduação em Ciências e Saúde, é um projeto macro que é desenvolvido pelo professor Dr. Luiz Sinésio Neto, no intuito de pesquisar de forma linear que abrange não apenas a competência física, mas também aspectos emocionais, cognitivos e sociais que influenciam o envolvimento com a atividade física.

A Universidade da Maturidade é um projeto de extensão da Universidade Federal do Tocantins que se tornou no decorrer do tempo em uma tecnologia social, que tem o objetivo de trabalhar com pessoas acima de 45 anos de idade, em diversos aspectos, dentre eles o físico e o educacional, e que será melhor apresentado no decorrer do trabalho. Pois segundo Neto, 2023 (et al.) as ações que envolvem a educação em saúde são dispositivos potenciais de promoção à saúde e prevenção de doenças e agravos. Processo o qual possibilita ao indivíduo adquirir conhecimento, atitudes e desenvolver habilidades que auxiliam no seu próprio autocuidado.

O conceito, popularizado por Margaret Whitehead, considera que o letramento corporal vai além da mera aptidão física. Ele inclui a capacidade de compreender como o corpo se move, o desenvolvimento da confiança em si mesmo para realizar atividades físicas, a motivação para manter um estilo de vida ativo e o reconhecimento dos benefícios da atividade física para a saúde e bem-estar.

A motivação para a mudança de comportamento em relação à atividade física desenvolve-se por meio dos domínios afetivo e cognitivo. Dessa forma, para avaliar esses dois aspectos, é necessário utilizar uma ferramenta capaz de identificar o que incentiva o idoso a adotar esse novo comportamento e como ele pretende mantê-lo.

Assim, o letramento corporal é visto como essencial para a promoção de uma vida saudável e ativa, sendo fundamental em todas as fases da vida, desde a infância até a velhice.

II. Referencial Teórico

A população de idosos no cenário mundial vem aumento de forma rápida, o crescimento dessa população ocorre ainda mais rápido quando se trata de países em desenvolvimento, é o caso do Brasil onde as projeções apontam que no ano de 2025 o Brasil terá a sexta maior população de idosos do mundo, o que vem causando um grande número de discussões sobre o envelhecimento (Deponti et al., 2016).

O declínio físico é uma das principais modificações biológicas caracterizadas pelo envelhecimento. Tal fato é definido como a redução da flexibilidade, força, massa muscular, habilidades motoras e capacidade aeróbica, a redução da massa muscular em decorrência do envelhecimento sendo denominada de sarcopenia. Estudos demonstram uma perda de 0,5% a 1,5% do tecido muscular por década após os 40 anos (Nair, 2005). O declínio físico está relacionado ao surgimento de diversas doenças, tais como, hipertensão, diabetes, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares entre outras (Cruz-Jentoft et al., 2018). Nesse sentido o exercício físico é considerado uma medida terapêutica importante e com bom nível de evidências para a prevenção e tratamento dessas doenças (Newman et al., 2003; De Oliveira Silva et al., 2018).

A prática constante de exercício físico proporciona uma grande melhora na capacidade funcional dos idosos, o que reflete na diminuição da incidência de quedas e permite que os mesmos continuem a realizar suas atividades diárias, ou seja, pode retardar ou até mesmo tratar os declínios físicos mencionados (Hernandez et al., 2010)

Embora os benefícios da prática de atividade física estejam bem relatados na literatura científica, no Brasil cerca de 60% dos idosos mantêm hábitos insuficientes de atividade física. Segundo dados do Ministério da Saúde (2020). Por este motivo surge a necessidade de estratégias que possibilitem um maior engajamento dos idosos com a prática de exercícios físicos regulares.

No Canadá há avanços expressivos em uma estratégia promissora para o aumentar a participação de grupos mais jovens na prática de atividade física ao longo da vida, trata-se do letramento corporal. Esse termo foi apresentado em 1993 como uma capacidade humana com considerado significado e suporte filosófico (Whitehead, 2013).

O conceito de letramento corporal tem esse suporte filosófico no monismo, existencialismo e na fenomenologia. O monismo entende o homem como essencialmente um todo indivisível, Gil (2000) argumenta que não há problema em colocar o corpo e a mente juntos, pois são dois elementos de uma mesma entidade, a partir da perspectiva monista se desenvolvem duas escolas de pensamento, são elas o existencialismo e a fenomenologia.

Os existencialistas afirmam que é através das nossas interações com o meio que nos desenvolvemos, ou seja, as nossas individualidades surgem como resultado das nossas interações com o mundo.

Assim como afirma Burkitt (1999) “antes do pensamento e da representação, há uma coexistência primordial entre o corpo e seu mundo, que fundamenta a possibilidade de desenvolver consciência e conhecimento”

A fenomenologia constrói tanto o existencialismo quanto o monismo e investiga a natureza da percepção, cada um de nós entende uma situação de um ponto de vista único, pois cada um trás consigo um conjunto pessoal de interações.

Apesar de existir outras definições para alfabetização física, a definição de whitehead (2010) é a mais explorada na literatura científica e a que iremos nos apoiar para essa pesquisa. Whitehead (2010) define o letramento corporal como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas ao longo da vida.

Segundo Whitehead (2010) os indivíduos com níveis suficientes de letramento corporal apresentam uma predisposição para ser fisicamente ativo e também a motivação e compreensão para reconhecer o valor de um estilo de vida fisicamente ativo, estes indivíduos praticam regularmente atividades físicas e são capazes de fazer a manutenção deste compromisso com a prática de atividade física ao longo da vida.

Indivíduos fisicamente letrados terão a capacidade de identificar e articular as qualidades essenciais que influenciam a eficácia de seu próprio desempenho de movimento e compreender os princípios da saúde corporal, no que diz respeito a aspectos básicos como exercício, sono e nutrição (LEN ALMOND, 2010, p.123).

Porém esse constructo letramento corporal é mais explorado em crianças e jovens. Modelos de alfabetização física para crianças e jovens e também o modelo canadense de desenvolvimento de atletas a longo prazo, não é o ideal quando pensamos em idosos, pois não levam em consideração as perdas das capacidades cognitivas e funcionais ocorridas durante o processo de envelhecimento (Jones et al., 2018)

Dentro de uma população de idosos inativos, o principal interesse pode não ser o desenvolvimento de habilidades de chutar ou arremessar, mas sim, o retraining de habilidades funcionais que ajudarão a manter a independência física e prevenir a fragilidade” (JONES, 2018, P.02)

O estudo de Yan Huang (2020) mensurou a competência física de idosos sobre o conceito de letramento corporal através de uma scoping review, esse afirma a competência física como uma das dimensões da letramento corporal e pode ser definida como proficiência em movimento, capacidades e padrões de movimento desenvolvidos proporcionados pela habilidade de um indivíduo.

Embora já exista ferramentas validadas para medição do nível de alfabetização física como a avaliação canadense de alfabetização física-2 (CAPL-2) e o modelo PLAY, ambas as ferramentas foram projetadas para crianças e adolescentes que em comparação com idosos estão nas duas pontas distintas na jornada de letramento corporal com diferentes características de função física (Yan Huang, 2020). Portanto, para esta medição é necessária uma abordagem que respeite os declínios físicos e fisiológicos causados pelo envelhecimento.

No estudo de Edwards (2017) foi realizada uma revisão sistemática sobre as definições e fundamentos do letramento corporal, essa revisão apresentou propriedades do letramento corporal, entre elas estão os “domínios físicos”, “domínios cognitivos” e “domínios afetivos”. O domínio físico se refere às competências físicas e foram divididas em capacidade de movimento, competência de habilidade motora, competência física e atividades físicas intencionais. O domínio cognitivo tem como foco o conhecimento e compreensão sobre a atividade física, estilo de vida saudável e o valor de assumir a responsabilidade pelo engajamento com a prática de atividade física. O domínio afetivo descreve a confiança, autoestima e motivação para a prática de atividade física. São mais propensos a se manter engajado com as atividades físicas os indivíduos com maiores níveis autoestima, confiança e motivação.

O letramento corporal pode ser o elo que faltava para um aumento da participação dos idosos na prática de atividades físicas, e em sua manutenção. No entanto, há pouca evidência de como medir o nível de letramento corporal em idosos.

A pesquisa Delphi realizada por Jones *et al.*, (2018) buscou desenvolver uma metodologia para trabalhar o letramento corporal em idosos, nesta metodologia foi incluído cada um dos elementos comumente mencionados do letramento corporal, bem como os seguintes elementos ecologicamente focados: interação social, adaptação à idade, prazer de movimento e influência sobre ambiente.

Neste trabalho o letramento corporal será avaliado tendo como base o conceito whiteheadiano que inclui domínios físicos, cognitivos e afetivos, com quatro elementos centrais, ou seja, competência física, motivação, confiança, conhecimento e compreensão.

A motivação para a mudança de comportamento se tratando de atividade física se desenvolve através dos domínios afetivos e cognitivos, portanto para avaliar esses dois domínios é preciso uma ferramenta que avalie o que motiva o idoso para essa mudança de comportamento e como ele pretende manter esse novo comportamento.

O aumento do engajamento de toda a população com as atividades físicas é um ponto chave do letramento corporal, essa mudança de comportamento em relação a atividade física pode ser avaliada com a aplicação do algoritmo de estadiamento de atividade física estruturado pelo *Health Action Process Approach* (Hapa).

Schwarzer (2008) traz uma medida de estágios para o estadiamento de atividade física e os apresenta como três classificações, "Não- intencionais": são indivíduos que se mantém abaixo do nível recomendado de atividade física e não apresentam bons níveis de intenção para essa prática, já os indivíduos que apresentam bons níveis de intenção, mas não estão engajados na atividade física são classificados como "intencionadores". Se os indivíduos apresentam intenção e estão engajados na prática de atividade física, esses serão classificados como "atores".

O modelo HAPA foi utilizado no estudo de (Chew *et al.*, 2008). Para medição da alfabetização em saúde com atividade física sendo utilizado por três questões validadas sobre os determinantes de atividade física: autoeficácia para atividade física, percepção de risco e intenção.

No estudo Tanenbaum, Kriellaars, Mitchell (2021) a letramento corporal foi avaliada com circuito motor de alfabetização física desenvolvido por um especialista geriatra, o circuito inclui uma série de obstáculos além de testes de equilíbrio e agilidade. Além do circuito de letramento corporal também foi realizada uma pesquisa online que forneceram informações sobre os determinantes cognitivos do *Health action process approach* (Hapa)

O *Health action process approach* (HAPA) se divide em duas fases, sendo uma pré- intencional na qual o processo de "intenção" é construído, e uma fase posterior de "volição" pós- intencional, na qual a intenção deve ser transformada em comportamento. (Scholz, Schüz, Ziegelmann, Lippke, & Schwarzer, 2008; Schwarzer, 1992, 2008). Portanto, o Hapa é a ferramenta ideal para medir o nível de alfabetização física em idosos.

Os benefícios da prática de atividade física e os possíveis problemas de saúde que pode vir a ser desenvolvido sem o engajamento na prática de atividade física, serão avaliados pela percepção de risco e expectativa de resultado, a auto eficácia de ação medirá o grau de confiança que o idoso tem para mudar de estilo de vida e ser fisicamente ativo. A compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas ao longo da vida estão relacionados com a fase de evolução do Hapa, onde a motivação deve

ser transformada em comportamento e serão avaliadas pelos itens planejamento de ação, planejamento de enfrentamento e auto eficácia de enfrentamento.

O letramento corporal tem ainda possibilidade do adiamento ou da reversão da entropia. Nos sistemas biológicos (inclusive do homem), é o que conhecemos como envelhecimento. Hermógenes (1997, 28) conceitua a entropia como:

É um conjunto de alterações degenerativas que, a seu tempo, leva à desorganização extrema, à morte. Enquanto sadio, dispomos de um organismo, isto é, de um sistema organizado. Quando a entropia domina, passamos a ter um des-organismo; estamos então em declínio para a des-composição final.

Imagine uma casa que está sempre bem cuidada, e a cada situação que surge, há um reparo, manutenção. Mesmo envelhecendo, tal casa, mantém-se com boa estrutura e de forma organizada. Diferente daquela que está fica abandonada, e que sem cuidados, com o tempo deteriora-se, visto não ter nenhuma prevenção ou cuidado. Assim também é o corpo no processo de envelhecimento. É preciso zelo e cuidado, pois enquanto há vida, mesmo em processo entrópico, há movimento.

III. A Educação Ao Longo Da Vida

O conceito de "aprendizagem ao longo da vida" ainda não está claramente definido. É evidente que aprendemos continuamente ao longo de nossa vida, desde os primeiros passos e palavras até a idade avançada. Muitas vezes, aprendemos coisas importantes fora dos ambientes formais de ensino, como escolas e universidades, através de experiências, habilidades adquiridas e emoções testadas na "universidade da vida". A aprendizagem ocorre em diversas situações do dia a dia, como conversas com amigos, assistir televisão, ler livros e navegar na internet.

As ponderações realizadas neste ponto deste trabalho tem por base o artigo "Processo de formação e aprendizagens ao longo da vida" de Peter Alheit e Bettina Dausien do ano de 2006. Segundo eles, o conceito de aprendizagem ao longo da vida se tornou fundamental na política educacional, sendo considerado o princípio que garante a todos acesso à educação e formação em diferentes contextos. A Comissão Europeia destaca que, em uma sociedade baseada no conhecimento e na economia, o acesso à informação e aos conhecimentos mais recentes é essencial para a competitividade europeia e a empregabilidade da força de trabalho. Além disso, em um mundo social e político complexo, a educação é fundamental para que os indivíduos possam planejar suas vidas, contribuir para a sociedade e conviver de forma positiva com a diversidade cultural, étnica e linguística.

A nova compreensão do conceito de educação busca integrar os diferentes modos de aprendizagem, ampliando não apenas a aprendizagem ao longo da vida, mas também promovendo a generalização para todos os domínios da vida. A ideia é criar ambientes de aprendizagem onde esses diferentes modos se complementem organicamente.

O 'lifewide learning' destaca a importância da complementaridade entre aprendizagens formais, não formais e informais. A educação ao longo da vida não é restrita a elites, mas sim a todos os membros da sociedade. O Livro branco da educação ao longo da vida, publicado pelo ministério da educação inglês em 1998, reforça essa ideia ao afirmar que a educação é uma necessidade econômica e social que diz respeito a todos.

Para fazer face à mudança rápida e ao desafio da era da informação e da comunicação, devemos garantir que as pessoas possam voltar a aprender ao longo de suas vidas. Nós não podemos contar com uma pequena elite apenas, qualquer que seja seu grau de educação. Ao contrário, necessitamos de criatividade, espírito empreendedor e da instrução de todos. (Department for Education and Employment, 1998, p. 7).

O conceito emergente de educação ao longo da vida reflete um fenômeno social denominado por John Field (2000, p. 133) como a "nova ordem educativa". Neste contexto, o ato de aprender adquire um novo significado para a sociedade, as instituições educativas e os indivíduos. No entanto, essa reconfiguração apresenta uma contradição intrínseca: a aprendizagem está inserida em um contexto econômico e político que visa a competitividade, empregabilidade e adaptabilidade da força de trabalho, ao mesmo tempo em que busca promover a liberdade biográfica e o engajamento social dos indivíduos.

As reflexões a seguir buscam explorar essa tensão. Inicialmente, será abordado o conceito essencial para a discussão, seguido de uma análise crítica das condições sociais que permeiam a educação ao longo da vida. Posteriormente, será apresentado o conceito de aprendizagem biográfica como uma contribuição teórica para a formação contínua. Por fim, serão consideradas as perspectivas de pesquisa que surgem a partir desse novo conceito. É importante ressaltar que adotamos uma perspectiva internacional em nossas reflexões, uma vez que a educação ao longo da vida está intimamente ligada às políticas educacionais globais e às contingências da mundialização, que devem ser consideradas em nossa argumentação.

Os conceitos de formação e aprendizagem possuem seus próprios campos semânticos e tradições teóricas, e não podem ser definidos de forma exclusiva um pelo outro. Neste texto, os termos serão utilizados de forma intercambiável, com suas significações sendo especificadas de acordo com o contexto. Em linhas gerais, podemos distinguir a aprendizagem, que se refere à atividade individual e coletiva concreta, do conceito mais amplo de formação, relacionado aos processos formativos individuais e coletivos e às narrativas que possibilitam

a reflexão sobre a experiência. Quando mencionarmos "aprendizagem" a seguir, estaremos nos referindo não apenas à aquisição progressiva de conhecimentos ou habilidades, mas sim ao processo de reflexão, conexão e transformação dos primeiros processos de aprendizagem em uma narrativa biográfica de experiências, ou seja, uma "segunda ordem" de aprendizagem.

A expressão "aprendizagem e formação ao longo da vida" refere-se ao tempo de uma vida humana, destacando a importância do tempo e da ordem dos fenômenos no processo de aprendizagem e formação. É crucial compreender a maneira como a temporalidade é conceitualizada nesse contexto.

Os processos de aprendizagem podem ser analisados em diferentes perspectivas temporais. Enquanto a maioria das teorias psicológicas enfatiza as mudanças comportamentais em situações específicas de aprendizagem, há também teorias que exploram os processos de aprendizagem em contextos sociais e históricos. O que no "curso da vida" destaca a interação entre diferentes dimensões temporais e enfatiza a construção sociocultural dos processos ao longo da vida.

A Educação ao Longo da Vida, tem diversas vertentes que podem ser considerados diversos aspectos, dentre os quais pode-se destacar:

1. Um interesse principalmente motivado pela *política da formação* vinculado à mudança das condições da sociedade do trabalho e da educação, acarretando conseqüências para a organização social individual e coletiva da aprendizagem (Longworth; Davies, 1999; Dohmen, 1996; Brödel, 1998; Alheit; Kammler, 1998; Gerlach, 2000; Field, 2000; Achtenhagen; Lempert, 2000);
2. Um ponto de vista de caráter essencialmente pedagógico concernente a condições e possibilidades de uma aprendizagem biográfica dos membros da sociedade (Dominicé, 1990; Kade; Seitter, 1996; Alheit, 1999; Alheit; Dausien, 1996; 2000b; Delory-Momberger, [2000] 2004).

O primeiro ponto de vista aborda a implementação de uma política internacional de "educação ao longo da vida" a partir da década de 1960. Essa política tem como objetivo desenvolver novos conceitos de formação para lidar com os desafios econômicos e culturais das sociedades ocidentais em constante transformação. Diante das rápidas mudanças sociais e das demandas por competências e flexibilidade por parte dos atores sociais, torna-se necessário repensar os programas de formação existentes e criar novas redes sociais e ambientes de formação. As orientações políticas nesse contexto são frequentemente apresentadas em forma de "linhas diretrizes" e memorandos. Nesse sentido, é importante considerar os conceitos e resultados científicos relevantes para a pesquisa em educação.

Por outro lado, o segundo ponto de vista se concentra nos processos de aprendizagem e formação do indivíduo no contexto de uma ciência da educação centrada no sujeito. Aqui, o foco está nos aspectos não formais, informais, não institucionalizados e auto-organizados da aprendizagem. Termos como "aprendizagem do cotidiano", "aprendizagem baseada em experiências", "aprendizagem por assimilação", "aprendizagem relacionada ao mundo vivido" e "autodidaxia" surgem como novos temas de pesquisa. Essas discussões teóricas são abordadas sob a perspectiva de uma teoria biográfica, e suas implicações para a pesquisa em formação são discutidas.

O consenso político global em torno do conceito de educação ao longo da vida, que se consolidou no final do século XX, é um fenômeno surpreendente que requer uma análise aprofundada. Nos anos 1970, debates e relatórios importantes, como o da comissão da UNESCO liderada por Edgar Faure em 1972, bem como publicações da OCDE, deram início a modestas iniciativas de política educacional por parte dos governos nacionais. No entanto, foi nos anos 1990 que houve um aumento significativo de iniciativas internacionais relacionadas com a educação ao longo da vida, com destaque para o White Paper on Competitiveness and Economic Growth de 1994, apoiado por Jacques Delors.

A partir de 1996, a Comissão Europeia declarou o ano da educação ao longo da vida e vários países europeus e alemães passaram a adotar políticas e programas voltados para esse tema. Livros verdes e brancos foram publicados, ministros dedicados à educação ao longo da vida foram nomeados e diversos relatórios e encontros de especialistas foram realizados. Organizações internacionais como a UNESCO, a OCDE e o grupo dos oito países mais industrializados também contribuíram para essa reflexão.

Quatro características de desenvolvimento foram fundamentais para a mudança de paradigma nas políticas de formação, resultando no que John Field chamou de "explosão silenciosa" nas sociedades pós-industriais ocidentais do final do século XX. Essas características incluem a redefinição do conceito de trabalho, as transformações na função do conhecimento, os problemas enfrentados pelas instituições de formação e os desafios apresentados aos atores sociais, como a individualização e a modernização reflexiva.

A importância do trabalho produtivo passou por grandes transformações ao longo do século XX. Atualmente, a maioria das pessoas passa menos tempo trabalhando do que seus antepassados. Em 1906, um ano médio de trabalho era de cerca de 2900 horas; em 1946, caiu para 2440 horas; e em 1988, diminuiu para 1800 horas (Hall, 1999). As características internas do trabalho também mudaram. A transição em massa de empregos do setor industrial para o setor de serviços é apenas um indicador superficial. O valor associado à ideia de "uma vida dedicada ao trabalho", mesmo que tradicionalmente as mulheres fossem excluídas, pertence definitivamente

ao passado. Do ponto de vista estatístico, a atividade profissional não está mais ligada a uma única carreira ou à prática de uma mesma profissão por um longo período, mas sim à alternância entre trabalho, formação, interrupções voluntárias ou involuntárias de emprego, estratégias de carreira e até mesmo períodos dedicados à família (Arthur; Inkson; Pringle, 1999).

Essa evolução não afetou apenas as concepções tradicionais sobre o curso da vida (Kohli, 1985; 1989), mas também tornou os projetos individuais mais incertos (Heinz, 2000b) e trouxe desafios às instituições que fornecem estrutura para o curso da vida (Heinz, 2000a): agências de emprego, mercado de trabalho, seguridade social, aposentadorias e principalmente instituições de ensino. Algumas dessas instituições enfrentam o desafio de lidar com os efeitos da desregulamentação e da flexibilidade do mercado de trabalho, ajustar-se às mudanças inesperadas de status, acompanhar transições para novas formas de trajetórias de vida e encontrar um equilíbrio entre as expectativas individuais e as limitações institucionais (Heinz, 2000a). A ideia de "aprendizagem ao longo da vida" surge como uma ferramenta inovadora para governar as novas políticas de curso de vida.

A importância da governança se mostra cada vez mais necessária diante da dificuldade em definir o papel do saber na sociedade atual. O saber, considerado o recurso principal do futuro após as inovações tecnológicas da sociedade pós-industrial da informação, enfrenta desafios para ser definido. O conhecimento já não é mais visto como um "capital cultural" que se perpetua através da reprodução, mas sim como um "capital cerebral" que gera novas economias, inclusive virtuais.

As redes de comunicação e interação da era da tecnologia informática, que têm transformado os processos de produção e administração, estão cada vez mais dependentes dos usuários individuais. A forma como esses usuários se comportam nos novos mercados virtuais, seus contatos, iniciativas e hábitos de consumo online já delineiam os futuros saberes. O "saber" da sociedade da informação é um conhecimento em ação, que molda não apenas o domínio profissional, mas também as estruturas sociais de forma dinâmica e acelerada.

Diante dessas mudanças, a formação e aprendizagem passaram por uma transformação significativa. Agora, o foco não está mais em transmitir conhecimentos pré-estabelecidos, mas sim em promover a troca constante de saberes, tanto a nível individual quanto organizacional. O conceito de "aprendizagem ao longo da vida", e especialmente a "aprendizagem auto-gerida", são fundamentais para acompanhar esse processo de constante evolução do conhecimento.

A emergência de uma "sociedade do saber" coloca em xeque a estrutura tradicional dos sistemas de ensino e as concepções subjacentes a eles. No início dos anos 70, surgiu a ideia de "educação ao longo da vida", baseada na teoria do capital humano, que sugere que um maior tempo de formação escolar resulta em uma melhor capacidade de aprendizagem contínua. No entanto, estudos recentes realizados no Reino Unido mostram que simplesmente prolongar a escolaridade sem melhorar a qualidade do processo de aprendizagem leva à perda de motivação e a uma abordagem instrumental da aprendizagem.

Uma nova compreensão da aprendizagem ao longo da vida requer uma mudança de paradigma na organização da educação, desde os primeiros anos escolares. Não basta mais focar apenas na eficácia do ensino, nas estratégias didáticas e nos currículos formais, mas sim nas condições dos aprendizes e em seus ambientes de aprendizagem não formais e informais. A essência da pedagogia não é mais como ensinar uma matéria de forma eficaz, mas sim como criar ambientes que estimulem os próprios aprendizes a assumirem responsabilidade pelo processo de aprendizagem.

É fundamental transmitir competências básicas, como leitura, escrita e cálculo, de forma prática e relacionada a habilidades cognitivas e sociais. As instituições educativas devem refletir sobre si mesmas e se colocarem em constante aprendizado, preparando os usuários para assumirem a responsabilidade por sua aprendizagem ao longo da vida. Isso pressupõe uma abordagem de "aprendizagem para toda a vida", que englobe todos os aspectos da vida.

IV. A Universidade Da Maturidade

A Universidade da Maturidade é um projeto de extensão da Universidade Federal do Tocantins, foca na educação popular e nos movimentos sociais, atendendo uma população socialmente excluída: os idosos. Sob a perspectiva da ciência e tecnologia, Dagnino (2004) posiciona a tecnologia social como parte de iniciativas que rejeitam a ideia de neutralidade nas políticas científico-tecnológicas, buscando efeitos amplamente positivos na qualidade de vida e bem-estar da população, especialmente para grupos em situação de exclusão social.

Com base nas alegações, inferências e contribuições dos autores destacados nesta pesquisa, conclui-se que a Universidade da Maturidade (UMA) possui um diferencial significativo: a Tecnologia Social Educacional. Esta abordagem se distingue ao colocar o idoso como protagonista das mudanças e do aprendizado em sua própria vida, permitindo-lhe uma nova perspectiva sobre o envelhecimento.

V. Metodologia

Local do estudo

A pesquisa será realizada na cidade de Dianópolis-TO nos seguintes espaços: CAPS, CRAS e UMA. Tais espaços foram escolhidos por serem frequentados por um grande número de idosos, pela natureza das operações e dos atendimentos ofertados.

População alvo

O público alvo é de uma amostragem de pelo menos 60 indivíduos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 55 anos que sejam moradores da cidade de Dianópolis-TO.

Tipos de Pesquisa

Esta pesquisa é de natureza aplicada e utiliza uma abordagem mista (qualitativa e quantitativa). Em termos de objetivos, trata-se de um estudo descritivo, enquanto nos procedimentos técnicos, caracteriza-se como um estudo de campo, observacional e transversal.

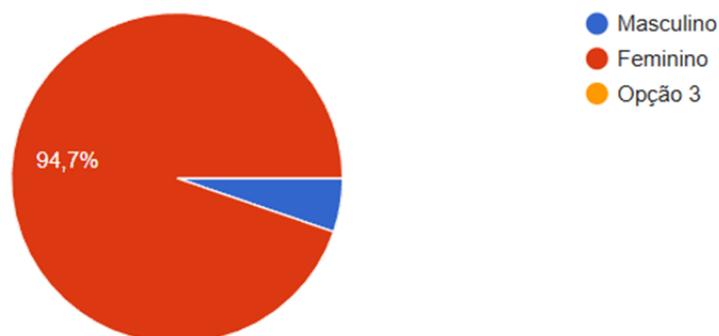
A metodologia combina técnicas quantitativas e qualitativas, buscando uma triangulação de métodos com o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre o tema e alcançar os objetivos propostos (MINAYO; DESLANDES; GOMES, 2016). Segundo os autores, a abordagem quantitativa se destaca por apresentar resultados em números e proporções, estabelecendo relações significativas entre variáveis. Já a abordagem qualitativa foca na compreensão e inteligibilidade dos fenômenos sociais, considerando o significado e a intencionalidade atribuída pelos atores (MINAYO et al., 2016, p. 82).

VI. Resultados Apresentados

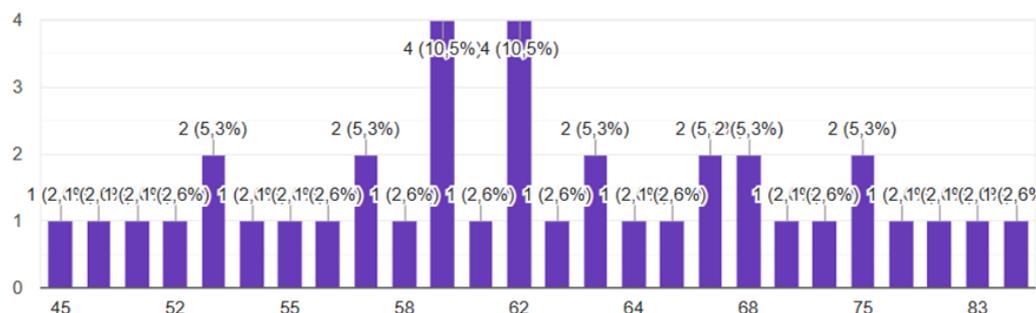
São apresentados os resultados que buscam responder a um dos objetivos específicos da pesquisa, o qual trata sobre o letramento físico dos idosos pesquisados que frequentam o CRAS e Universidade da Maturidade na cidade de Dianópolis - TO.

Foram realizados o levantamento de dados de 55 idosos residentes do Município de Dianópolis - TO, que frequentam as aulas na Universidade da Maturidade - UMA Pólo Dianópolis e/ou CRAS.

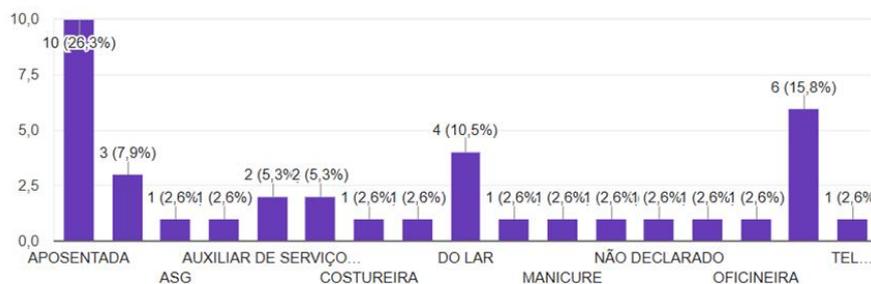
No perfil sócio-econômico, obteve-se os seguintes resultados, apresentados a seguir. Quanto ao sexo dos pesquisados quase que 95% são do sexo feminino, o que denota que as mulheres buscam mais atividades de mobilidade, mesmo após o processo de envelhecimento mais avançado.



Quanto à idade dos pesquisados, o resultado demonstra que a maioria dos pesquisados tem entre 52 e 63 anos de idade.



Sobre a atividade que exercem, a maioria é aposentada, embora tenha uma parcela que ainda exerça atividade remunerada.



Sobre o estado civil dos entrevistados, observou-se que a maioria é casada. Embora haja uma parcela considerável que é viúva.

Tal dado é importante porque há estudos que sugerem que mulheres casadas tendem a viver mais do que as solteiras, divorciadas ou viúvas. Essa relação entre casamento e maior longevidade é observada tanto para mulheres quanto para homens, embora os efeitos possam ser mais pronunciados para os homens.

Alguns fatores que podem explicar por que mulheres casadas vivem mais incluem:

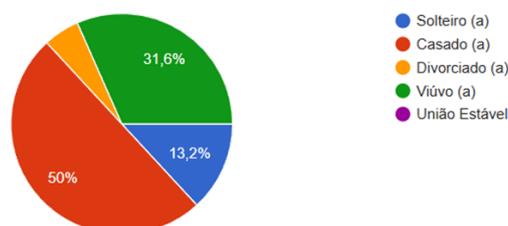
1. **Suporte emocional e social:** O casamento pode oferecer apoio emocional e social, o que contribui para o bem-estar psicológico. Ter um parceiro presente pode ajudar na gestão do estresse e no enfrentamento de desafios da vida.
2. **Cuidados de saúde:** Em casamentos, há uma tendência de os cônjuges se incentivarem mutuamente a adotar comportamentos mais saudáveis, como manter uma alimentação equilibrada, fazer atividades físicas e buscar atendimento médico quando necessário.
3. **Estabilidade financeira:** O casamento pode proporcionar maior estabilidade econômica, o que também está relacionado a melhores condições de saúde e maior acesso a cuidados de saúde de qualidade.
4. **Monitoramento mútuo:** Muitas vezes, os cônjuges monitoram a saúde um do outro, o que pode ajudar a detectar precocemente problemas de saúde ou incentivar mudanças em comportamentos prejudiciais.

Apesar desses fatores, é importante ressaltar que a qualidade do relacionamento importa. Analisando com o dado anterior do sobre o sexo, observa-se que há uma maior expectativa de vida para a mulher do que para o homem.

A maior expectativa de vida para as mulheres é um fenômeno observado globalmente e está relacionada a vários fatores biológicos, sociais e comportamentais. Em média, as mulheres tendem a viver mais do que os homens. Essa diferença pode variar de país para país, mas, em geral, as mulheres têm uma expectativa de vida maior por algumas razões principais:

1. **Fatores biológicos:** As mulheres, por questões hormonais, especialmente a presença de estrogênio, podem ter uma proteção natural contra certas doenças cardiovasculares, principalmente antes da menopausa.
2. **Comportamento e estilo de vida:** Em geral, as mulheres tendem a adotar comportamentos mais saudáveis, como procurar assistência médica com maior frequência, ter mais cuidado com a alimentação e evitar comportamentos de risco, como o abuso de álcool e tabaco, que são mais comuns entre homens.
3. **Saúde ocupacional e violência:** Homens, em média, tendem a trabalhar em empregos com maior risco físico e são mais propensos a sofrer acidentes de trabalho, violência e outras causas externas de morte.

A diferença na expectativa de vida entre homens e mulheres varia globalmente, mas em muitos países as mulheres vivem de 5 a 7 anos a mais. No Brasil, por exemplo, segundo dados do IBGE (2021), a expectativa de vida das mulheres é cerca de 80 anos, enquanto a dos homens é em torno de 73 anos.



Quanto à raça, o resultado apresenta um número considerável de pessoas pardas. Importante ressaltar que a região de Dianópolis tem características muito fortes de pessoas negras.

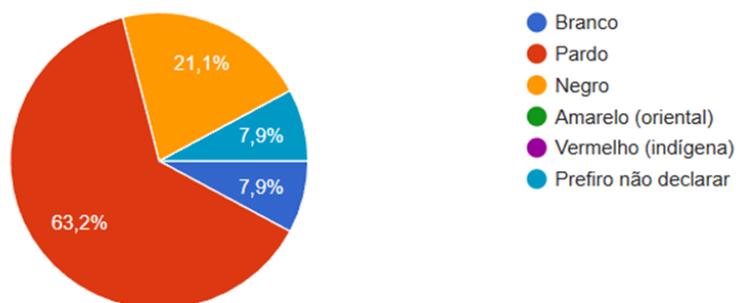
A expectativa de vida das pessoas pardas, assim como de outros grupos raciais, é influenciada por uma combinação de fatores socioeconômicos, culturais e ambientais, além do acesso a serviços de saúde e à educação. No Brasil, a população parda, que faz parte do grupo autodeclarado como negro (composto por pretos e pardos), historicamente enfrenta desigualdades sociais que impactam diretamente na longevidade.

Alguns fatores que afetam a expectativa de vida das pessoas pardas incluem:

1. **Desigualdade social e econômica:** Pessoas pardas, em média, enfrentam maiores dificuldades econômicas, têm menos acesso a educação de qualidade e serviços de saúde adequados, o que afeta negativamente sua longevidade. A pobreza está associada a piores condições de saúde, habitação precária e maior exposição a ambientes violentos.
2. **Acesso limitado a cuidados de saúde:** A população parda tem menor acesso a serviços de saúde de qualidade, o que pode atrasar diagnósticos e tratamentos de doenças, resultando em menor expectativa de vida.
3. **Desigualdade no mercado de trabalho:** As disparidades no mercado de trabalho, como a predominância de pessoas pardas em empregos mais precários e perigosos, também podem afetar a saúde e, consequentemente, a longevidade.
4. **Violência:** No Brasil, pessoas pardas e pretas estão desproporcionalmente representadas entre as vítimas de violência urbana e homicídios, o que contribui para a redução da expectativa de vida.

Dados do IBGE mostram que, em comparação com a população branca, a expectativa de vida de pessoas pardas e pretas no Brasil é mais baixa. Essas disparidades são reflexo de fatores estruturais relacionados ao racismo e às desigualdades históricas que afetam as condições de vida dessa população.

Para melhorar a longevidade das pessoas pardas, é fundamental investir em políticas públicas que reduzam essas desigualdades, promovendo maior acesso à saúde, educação e segurança.



Sobre o nível de escolaridade, observa-se que aqui é muito variável, ainda com uma parcela consideravelmente pequena com nível de graduação.

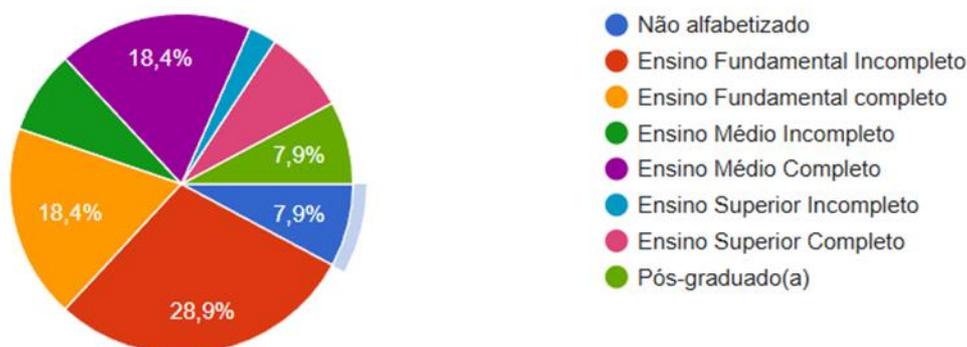
O nível de escolaridade tem uma relação significativa com a expectativa de vida. Em geral, pessoas com maior nível educacional tendem a viver mais, enquanto aquelas com menor escolaridade apresentam uma expectativa de vida mais curta. Essa diferença está associada a vários fatores interligados, como:

1. **Acesso a informações sobre saúde:** Pessoas com maior escolaridade tendem a ter mais acesso a informações sobre práticas saudáveis e prevenção de doenças, o que contribui para melhores hábitos de vida, como alimentação balanceada, prática de atividades físicas e acompanhamento médico regular.
2. **Melhor acesso aos serviços de saúde:** Pessoas mais escolarizadas, em geral, possuem empregos com melhores condições de trabalho e planos de saúde, além de maior capacidade de entender e acessar o sistema de saúde, o que resulta em cuidados preventivos e tratamento mais eficaz.
3. **Renda mais alta:** O nível de escolaridade está diretamente relacionado à renda. Pessoas com maior escolaridade costumam ter empregos mais estáveis e bem remunerados, o que lhes permite viver em ambientes mais saudáveis, ter acesso a melhores cuidados médicos e adotar estilos de vida mais saudáveis.
4. **Redução de comportamentos de risco:** Estudos mostram que pessoas com maior escolaridade têm menos probabilidade de se envolver em comportamentos de risco, como tabagismo, consumo excessivo de álcool e exposição a ambientes violentos, fatores que impactam negativamente a saúde.

5. **Condições de trabalho:** Indivíduos com menor escolaridade geralmente estão em empregos mais perigosos, com maiores riscos de acidentes de trabalho, além de estarem mais expostos ao estresse e à exaustão física, o que também pode reduzir sua expectativa de vida.

No Brasil, por exemplo, pessoas com ensino superior têm uma expectativa de vida significativamente maior do que aquelas com níveis de escolaridade mais baixos, como o ensino fundamental incompleto. Essa diferença pode chegar a vários anos de vida, conforme dados do IBGE e outros estudos.

Investir em educação de qualidade, desde a infância até a vida adulta, é uma das formas mais eficazes de melhorar a saúde e a longevidade da população.



Sobre a renda familiar nota-se que a maioria ganha menos que 2 salários mínimos, demonstrando aqui uma renda média baixa desta população.

A renda tem um impacto direto e significativo na expectativa de vida. Em geral, pessoas com maior renda tendem a viver mais do que aquelas com menores rendimentos. Esse fenômeno ocorre por várias razões inter-relacionadas:

1. Acesso a cuidados de saúde de qualidade: Pessoas com maior renda têm mais condições de acessar serviços de saúde privados e tratamentos avançados, além de fazer uso de planos de saúde. Isso possibilita diagnósticos mais precoces, prevenção e tratamentos mais eficazes, o que aumenta a expectativa de vida.

2. Melhores condições de moradia: Indivíduos com maior renda podem viver em bairros mais seguros e com melhores infraestruturas, como saneamento básico, água potável e eletricidade, o que impacta diretamente a saúde. Além disso, são menos expostos a poluição, violência urbana e condições insalubres de habitação, fatores que afetam a longevidade.

3. Acesso a alimentação saudável: A renda mais alta permite maior acesso a uma alimentação balanceada e nutritiva. Alimentos saudáveis, como frutas, vegetais, proteínas magras e produtos frescos, são frequentemente mais caros do que alimentos ultraprocessados, que são mais comuns entre populações de baixa renda. A dieta saudável está diretamente ligada à prevenção de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardíacas, que influenciam a longevidade.

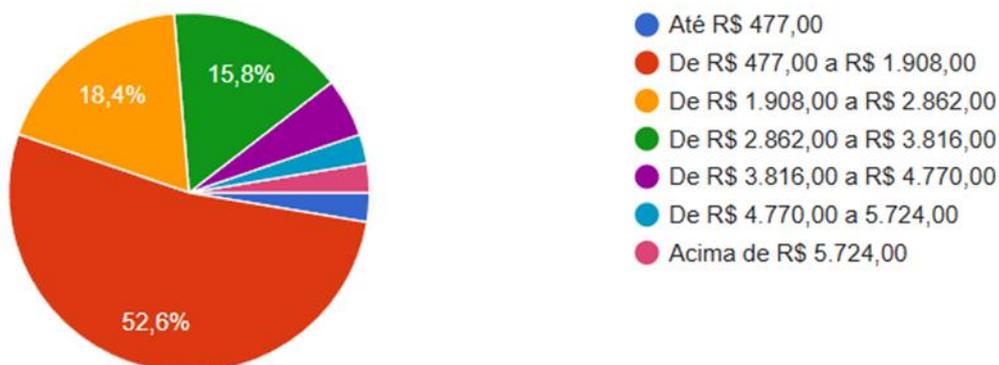
4. Menor exposição a riscos no trabalho: Pessoas com menor renda frequentemente ocupam empregos mais perigosos, como trabalho braçal pesado, trabalhos com exposição a produtos químicos ou em ambientes insalubres. Esses trabalhos aumentam o risco de acidentes e doenças ocupacionais, afetando negativamente a expectativa de vida. Além disso, o estresse financeiro e condições de trabalho exaustivas podem contribuir para problemas de saúde mental e física.

5. Menor incidência de estresse e fatores de risco: O estresse associado à insegurança financeira e ao desemprego afeta a saúde física e mental. Pessoas com maior renda geralmente têm menos preocupações financeiras, o que diminui o impacto do estresse crônico, um fator que contribui para problemas de saúde, como hipertensão, doenças cardíacas e depressão.

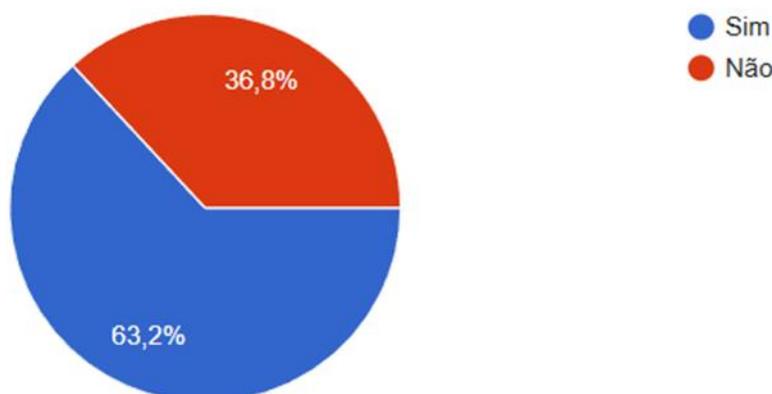
6. Maior acesso à educação: A renda mais alta está associada a maior acesso à educação de qualidade, que por sua vez está ligada a melhores práticas de saúde e longevidade. Pessoas mais instruídas têm maior capacidade de compreender e seguir orientações de saúde, além de terem melhores oportunidades de emprego e, portanto, maior segurança financeira.

No Brasil e em outros países, a diferença de expectativa de vida entre pessoas de alta e baixa renda pode ser de vários anos. Em áreas mais ricas, a expectativa de vida tende a ser maior do que em regiões mais pobres, onde o acesso a serviços essenciais é mais limitado. Dados do IBGE mostram que a desigualdade de renda é um dos principais fatores que afetam a saúde e a longevidade da população brasileira.

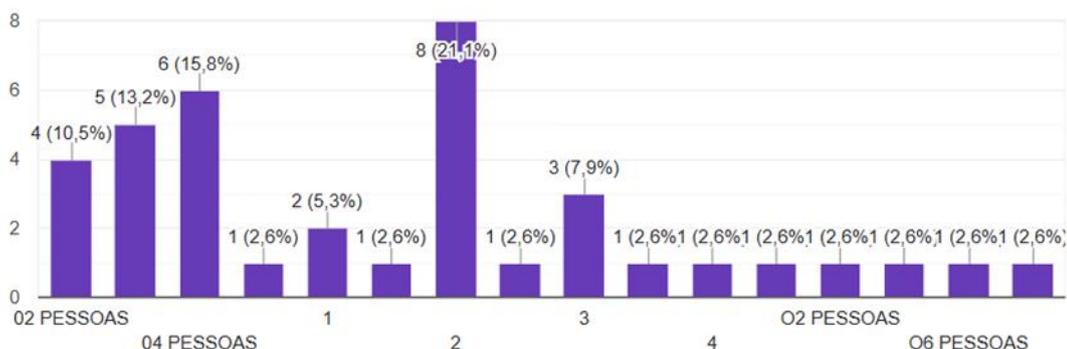
A relação entre renda e expectativa de vida destaca a importância de políticas públicas que promovam maior equidade social, garantindo acesso a serviços básicos de saúde, educação e condições dignas de vida para todos. A redução da desigualdade econômica pode ser uma das formas mais eficazes de aumentar a expectativa de vida nas populações mais vulneráveis.



Sobre a moradia, a maioria informou morar em casa própria, e sobre as adaptações desta moradia para o cotidiano, obteve-se o seguinte panorama:



Questionados sobre o número de pessoas que habitam na mesma residência, observou-se ainda boa parte mora com outras pessoas, o que denota aqui uma dependência física e/ou relacionada às questões financeiras.



VI. Considerações Finais

O letramento corporal refere-se ao desenvolvimento de competências que envolvem a conscientização, o controle e o uso eficiente do corpo em diversas situações, e no corpo idoso essa consciência melhora diretamente a qualidade de vida. Ele vai além do simples desenvolvimento físico, incluindo também aspectos cognitivos, emocionais e sociais relacionados à movimentação e expressão corporal. A importância do letramento corporal pode ser vista em vários contextos, como educação, saúde e o desenvolvimento integral da pessoa idosa.

O letramento corporal promove o desenvolvimento integral da criança, permitindo que ela explore e compreenda melhor suas capacidades motoras, cognitivas e emocionais. Segundo Gallahue e Ozmun (2005), o desenvolvimento motor infantil está profundamente ligado ao desenvolvimento cognitivo e social, sendo a prática de atividades físicas fundamentais para esse processo.

A prática regular de atividades físicas, estimulada pelo letramento corporal, ajuda a prevenir o sedentarismo e seus efeitos negativos na saúde, como obesidade e doenças crônicas. Como afirma Nahas (2006), o incentivo à atividade física desde cedo pode criar hábitos que perduram ao longo da vida.

O letramento corporal ajuda as pessoas a desenvolverem uma melhor consciência de seus próprios corpos, o que pode contribuir para uma maior autoestima e autoconfiança. De acordo com Wallon (1975), a relação entre o corpo e a construção do eu é essencial para o desenvolvimento da identidade pessoal.

Além do desenvolvimento motor, o letramento corporal também está ligado ao desenvolvimento social e emocional. Participar de atividades físicas em grupo pode ensinar valores como cooperação, respeito, resiliência e empatia.

O letramento corporal, portanto, é essencial para o desenvolvimento de competências físicas, sociais e emocionais que contribuem para a formação de cidadãos mais saudáveis e ativos, capazes de lidar com os desafios da vida de maneira equilibrada.

Referências

- [1] Amêndoa, Len. Letramento Corporal Em Idosos. In: Whitehead, Margaret. Letramento Corporal: Atividades Físicas E Esportivas Para Toda A Vida. Penso Editora, 2019
- [2] Chew, J., & Chan, C. C. A. (2008). Human Resource Practices, Organizational Commitment And Intention To Stay. *International Journal Of Manpower*, 29(6), 503–522. <https://doi.org/10.1108/01437720810904194>
- [3] Caudroit, Johan; Stephan, Yannick; Le Scanff, Cristina. Determinantes Sociais Cognitivos Da Atividade Física Em Idosos Aposentados: Uma Aplicação Da Abordagem Do Processo De Ação Em Saúde. *British Journal Of Health Psychology*, V. 16, N. 2, Pág. 404-417, 2011.
- [4] Cruz-Jentoft, A.J. Et Al. Sarcopenia: Revised European Consensus On Definition And Diagnosis. Oxford University Press, 2018.
- [5] Deponti, R. N.; Acosta, M. A. F. Compreensão Dos Idosos Sobre Os Fatores Que Influenciam No Envelhecimento Saudável. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, V. 15, N. 1, P. 33-52, 2010.
- [6] De Oliveira Silva, A., Dutra, M. T., De Moraes, W. M. A. M., Funghetto, S. S., De Farias, D. L., Dos Santos, P. H. F., ... & Prestes, J. Resistance Training-Induced Gains In Muscle Strength, Body Composition, And Functional Capacity Are Attenuated In Elderly Women With Sarcopenic Obesity. *Clinical Interventions In Aging*, 13, 411.2018.
- [7] Edwards, Lowri C. Et Al. Definitions, Foundations And Associations Of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine*, V. 47, N. 1, P. 113-126, 2017.
- [8] Huang, Yan Et Al. Measurements Of Older Adults' Physical Competence Under The Concept Of Physical Literacy: A Scoping Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, V. 17, N. 18, P. 6570, 2020.
- [9] Gomes Neto, Mansueto; Castro, Marcelle Fernandes De. Estudo Comparativo Da Independência Funcional E Qualidade De Vida Entre Idosos Ativos E Sedentários. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, V. 18, P. 234-237, 2012.
- [10] Nair Ks. Aging Muscle. *The American Journal Of Clinical Nutrition*. 2005 Jan; 81:953–63.
- [11] Renner, Britta Et Al. A Idade Faz Diferença? Previsão De Atividade Física De Sul-Coreanos. *Psicologia E Envelhecimento*, V. 22, N. 3, Pág. 482, 2007.
- [12] Roetert, E. Paul; Ortega, Catarina. Alfabetização Física Para O Idoso. *Revista Força E Condicionamento*, V. 41, N. 2, Pág. 89-99, 2019.
- [13] Schwarzer, Ralf; Luszczynska, Aleksandra. Health Action Process Approach. Predicting Health Behaviours, P. 252-278, 2015.
- [14] Schwarzer, Ralf Et Al. Adoção E Manutenção De Quatro Comportamentos De Saúde: Estudos Longitudinais Guiados Por Teoria Sobre Uso De Fio Dental, Uso De Cinto De Segurança, Comportamento Alimentar E Atividade Física. *Annals Of Behavioral Medicine*, V. 33, N. 2, Pág. 156-166, 2007.
- [15] Silva Neto, Luiz Sinésio. Et Al. Educação Em Saúde Em Uma Comunidade Quilombola Do Norte Brasileiro. *Capim Dourado: Diálogos Em Extensão*, V. 6, P. 248-260, 2024.
- [16] Tanenbaum, Brandy; Kriellaars, Dean; Mitchell, Drew. Exploring Physical Literacy As A Condition Of Fall Mechanism In Older Adults. *Canadian Journal Of Surgery*, V. 64, P. S52-S53, 2021.
- [17] Whitehead, Margaret. Letramento Corporal: Atividades Físicas E Esportivas Para Toda A Vida. Penso Editora, 2019.