



OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE NO DISTRITO DE NOVA CALIFÓRNIA

EDNALDA MATOS DE ASSUNÇÃO DOS REIS

PORTO VELHO-RO

2012

EDNALDA MATOS DE ASSUNÇÃO DOS REIS

**OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA
IDADE NO DISTRITO DE NOVA CALIFÓRNIA**

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília - Pólo Porto Velho - RO.

Orientador (a): JOSILENE ALMEIDA DE BARROS

PORTO VELHO-RO

2012

TERMO DE APROVAÇÃO

EDNALDA MATOS DE ASSUNÇÃO DOS REIS

OS EFEITOS DA TIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE NO DISTRITO DE NOVA CALIFÓRNIA

Trabalho Monográfico defendido e aprovado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II e no Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília - Pólo Porto - Velho - RO.

Professor (a): Daniel Oliveira de Souza

Orientador (a): Josilene Almeida de Barros.

DATA: 09/12/2012
CONCEITO FINAL:

PORTO VELHO-RO

2012

Reis, Ednalda Matos de Assunção dos

Os Efeitos da Atividade Física para a Terceira idade no Distrito de Nova Califórnia/Ednalda Matos de Assunção dos Reis – Porto Velho, 2012.

62fl.

Monografia (Licenciatura) – Universidade de Brasília – Faculdade de Educação Física - Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró - Licenciatura - Pólo Porto Velho – RO, 2012

Orientadora: Profª. Esp. Josilene Almeida de Barros .

DEDICATÓRIA

Ao meu grande amor Marlécio, pelo cuidado, apoio, incentivo e mimos “insubstituíveis”. E a nossos filhos Cades e Priscila, por compreenderem que minha ausência era necessária para a concretização desse sonho. Amo vocês.

AGRADECIMENTOS

- Ao Deus trino, por estar comigo em todos os momentos. Reconheço sua soberania e providência durante toda a minha vida. Engrandecer-lhe faz parte de uma prática que me sustenta e me ensina como caminhar até chegar ao alvo desejado.
- A Universidade Federal de Brasília e a Faculdade de Educação Física e Educação a Distância que através do Programa Prolicenciatura oportunizou a realização de um sonho, a graduação em Educação Física.
- A minha querida e “inesquecível” orientadora Josilene Almeida de Barros, pela orientação firme e segura, pela paciência, dedicação e competência. Por acreditar no êxito do nosso/meu trabalho. Muito Obrigado.
- A todos os coordenadores e professores (tutores), que de forma competente cumpriram o seu papel de educadores, tornando-se principais contribuintes na conquista desse sonho.
- A liderança da igreja católica por ceder o espaço para as atividades do programa “Eu pratico saúde” em Nova Califórnia.
- A todos os idosos do programa “Eu Pratico Saúde”, pela cooperação durante a pesquisa e pelo prazer compartilhado em todos os encontros.
- A professora Maria de Nazaré pela iniciativa de investir em prol da qualidade de vida dos idosos, participantes do grupo de terceira idade do programa “Eu Pratico Saúde” em Nova Califórnia. Pela coragem e dedicação com que tem tratado este projeto de atividade física.
- Aos meus pais Alzirene e Mamede, aos meus irmãos e irmãs, aos meus cunhados e cunhadas, e ao meu genro Jailson, que mesmo distante me abraçaram com suas orações, a força que eu precisava para prosseguir, Obrigado, eu amo vocês.
- Aos meus sogros pelo apoio incondicional, amo vocês.
- A todas as pessoas que tiveram participação direta e indireta nessa minha conquista. Especialmente as minhas amigas “Dalva”, Cássia e Berenice, que se tornaram minhas parceiras, compartilhando conhecimento, amizade, etc. Louvo a Deus pela vida de vocês.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.2 Justificativa.....	14
1.3 Objetivo geral.....	16
1.4 Objetivos específicos	16
2. REVISÃO DE LITERATURA	17
2.1 A atividade física para a terceira idade	17
2.2 Benefícios e efeitos da atividade física na qualidade de vida do idoso.....	19
2.3 Os programas para a saúde da terceira idade.....	23
2.4 O programa Eu Pratico Saúde.....	26
3. METODOLOGIA	30
3.1 Tipo de pesquisa.....	30
3.2 População e amostra.....	30
3.3 Instrumento utilizado.....	30
3.4 Procedimentos utilizados.....	31
3.5 Critério de seleção.....	32
3.6 Tratamento Estatístico.....	32
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS	33
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO	40
6. CONCLUSÃO	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
LISTA DE APÊNDICES.....	55
LISTA DE ANEXOS.....	58

LISTA DE TABELAS

TABELA 01	Apresentação geral dos temas abordados no questionário.....	33
TABELA 02	Caracterização da amostra por sexo e faixa etária.....	33
TABELA 03	Divulgação do programa na comunidade.....	34
TABELA 04	Motivos que levaram os idosos a participarem do programa.....	34
TABELA 05	Distribuição da amostra em relação a identificação de problema de saúde ao ingressar no programa.....	35
TABELA 06	Tipos de doenças mais apontados pelos idosos	35
TABELA 07	Uso de medicamentos ao ingressar no programa.....	36
TABELA 08	Amostra referente ao uso e supressão de medicamento.....	36
TABELA 09	Percepção em relação a melhoria da saúde a partir da prática das atividades físicas.....	37
TABELA 10	Classificação sobre a condição atual da saúde.....	37
TABELA 11	Percepção dos participantes em relação a sua vida após a participação no programa.....	38
TABELA 12	Dados comparativos dos participantes após 2 anos de participação ao programa.....	39

LISTA DE ABREVIATURAS

DCNT - Doenças Crônicas não Transmissíveis

AIVD - Atividade Instrumentais da Vida Diária

AVD - Atividade da Vida Diária

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS - Organização Mundial da Saúde

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

RESUMO

Com o aumento da expectativa de vida, tornou-se fundamental a criação de propostas de incentivo para a população idosa adotar um estilo de vida fisicamente ativo. O presente estudo teve como objetivo analisar as possíveis mudanças na qualidade de vida, do grupo de terceira idade participantes do programa “EU PRATICO SAÚDE” em Nova Califórnia/RO. Utilizou-se como instrumento de coleta, um questionário fechado desenvolvido pela pesquisadora que relacionava a saúde com o programa de atividade física, considerando para isso a percepção do próprio idoso. A amostra foi composta por 10 idosos de ambos os sexos com idade variando entre 60 e 75 anos. Os resultados apontaram que 60% dos investigados ingressaram no programa em busca de uma vida mais saudável, 40 % por indicação médica. A situação da saúde atual indicava que 30% consideravam como ótima 60% como boa e 10% como ruim. Em relação ao uso de medicação, os resultados apontaram que dos 40% que tomavam medicação ao ingresso do programa, 10% pararam de usar após a participação efetiva no programa de atividade física. Dessa forma concluí-se que o programa “EU PRATICO SAÚDE” é considerado eficaz na manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida do idoso participante do programa. Sendo comprovados nesse estudo, os vários benefícios nos aspectos físicos, sociais e emocionais através da prática regular da atividade física dirigida nos programas para a terceira idade.

Palavras-chave: Terceira Idade, qualidade de vida, promoção da saúde e atividade física.

ABSTRACT

With increasing life expectancy, it became essential to create proposals to encourage elderly people to adopt a physically active lifestyle. The present study aimed to analyze the possible changes in quality of life, the group of seniors participating in the program "I PRACTICE HEALTH" New California / RO. Was used as a collection tool, a closed questionnaire developed by the researcher related to health with physical activity program, considering that for the perception of the elderly. The sample consisted of 10 elderly of both sexes aged between 60 and 75 years. The results showed that 60% of surveyed joined the program in search of a healthier life, 40% by medical indication. The current health situation indicated that 30% considered as great as 60% good and 10% as poor. Regarding medication, the results indicated that 40% of those taking medication to entering the program, 10% stopped using after the effective participation in physical activity program. Thus it is concluded that the program "I PRACTICE HEALTH" is considered effective in maintaining health and improving the quality of life of the elderly program participant. As demonstrated in this study, the various benefits in physical, social and emotional through the regular practice of physical activity programs targeted to seniors.

Keywords: Elderly, quality of life, health promotion and physical activity.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente os programas de atividade física para a terceira idade tem sido tema de grande relevância em todos os ângulos sociais. Nesse contexto, Nogueira (2009), relaciona saúde, envelhecimento, capacidade funcional e qualidade de vida como objeto de estudo de diversos trabalhos científicos atuais.

Vale ressaltar que esses estudos têm cumprido um papel importante, dando suporte necessário e ganhando espaço em todos os âmbitos sociais com propostas de programas de atividades físicas adequados ao crescimento da população idosa.

Sanches (2011) relata que os estudos atuais evidenciam e comprovam que o aumento da demanda da população de idosos tem crescido por causa da redução da taxa de fecundidade, natalidade e mortalidade. Esses são fatores considerados contribuintes fundamentais na alteração da forma da pirâmide da faixa etária, que com o crescimento gradual tem ganhado a forma de um retângulo.

O autor relata ainda que as tendências mundiais inseridas no contexto da transição demográfica Brasileira estão correlacionadas ao fenômeno de envelhecimento mundial. Este fato traz como resultado a transição epidemiológica com o impacto das “doenças crônicas degenerativas – DCNT”, que representam mais de 60% das causas de óbito e 47% dos custos de saúde em nível mundial. Baseado nesses dados pode-se identificar que o sedentarismo, a má alimentação e uma vida estressante são aspectos que interferem diretamente na saúde do idoso.

“Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) em pesquisa realizada em 2008”, estima-se que no ano de 2050 a população de idosos no Brasil pode ultrapassar a marca de 64 milhões de pessoas consideradas da terceira idade. Pode-se deduzir então que se trata de uma

estimativa considerável e relevante para mobilizações de ações que estejam comprometidas em melhorar a qualidade de vida dessas pessoas. (PEREIRA e FILHO, 2007).

Com base nesses dados pode-se constatar a necessidade de investimentos para a construção e fortalecimento dos programas para a promoção da saúde do idoso. Sendo salutar que neste quesito o poder público e privado se aproprie de medidas urgentes direcionadas a essa faixa etária, possibilitando benefícios e visando a mudança do estilo de vida desta população.

Nogueira (2009), afirma em seus estudos que nos dias atuais as pessoas que optam pela prática regular de exercícios físicos possuem maiores possibilidades de adquirir melhor qualidade de vida nos aspectos da saúde biológica, saúde mental, controle cognitivo, satisfação, relacionamento interpessoal e autonomia.

Nesse contexto, Freitas et al (2007) afirma que a intervenção dos exercícios físicos regulares para a terceira idade é uma medida eficaz, que produz efeito positivo o que possibilita a prevenção e a manutenção da saúde. Com isto é capaz de agregar efeitos e benefícios que atribuem a esta população uma vida ativa e saudável.

Sobre esse assunto, o Estatuto do Idoso (Brasil, 2003) enfatiza que o envelhecimento deve ser uma questão de prioridades para as políticas públicas. A partir de sua atuação, que a viabilização dos programas para a saúde do idoso, deve ser uma proposta real. Deve consistir na implantação e implementação de programas voltados à promoção da saúde, com investimentos e propostas que mobilizem recursos humanos e financeiros para sua viabilização. Estas ações são capazes de promover a melhoria da qualidade de vida e saúde do idoso como direito humano e cidadania.

Segundo a “Organização Mundial de Saúde – OMS” essa fase denominada de terceira idade deve ser reconhecida como a fase em que o processo de envelhecimento é acelerado e marcado por uma vida inativa, onde as perdas gradativas da capacidade funcional, dependência, baixa-autoestima, são evidentes entre outros fatores de risco para qualidade de vida dessa população. (NOGUEIRA, 2009).

O processo investigativo dessa pesquisa consiste em identificar os benefícios que a prática regular da atividade física é capaz de desenvolver na promoção da saúde. Bem como, suas contribuições para o bem estar e qualidade de vida dos integrantes do programa “Eu pratico saúde” do grupo de terceira idade no distrito de Nova Califórnia.

Diante do contexto apresentado e com a preocupação de se investigar essa temática com os idosos da região, levantou-se o seguinte questionamento: **“Qual a influência da prática regular dos exercícios físicos na qualidade de vida dos idosos, participantes do programa “Eu pratico saúde” no distrito de Nova Califórnia”?**

1.1 Justificativa

Por considerar o processo de envelhecimento de uma população com características sedentária, sem recursos e sem acesso a políticas públicas, capaz de incentivar e favorecer a importância da qualidade de vida em todos os seus aspectos é que se pretende justificar essa pesquisa. Utilizando um processo de investigação sobre os efeitos e benefícios que a atividade física dirigida e planejada tem proporcionado ao grupo de terceira idade do programa eu pratico saúde no distrito de Nova Califórnia.

O programa “eu pratico saúde” nasceu de um projeto social e voluntário que pretende valorizar a importância da atividade física para a terceira idade. Foi criado em março de 2010, e tem como público alvo os idosos da comunidade local. O mesmo trata-se de um programa de exercícios físicos

localizados e aeróbicos, que tem como objetivo atingir o melhor nível de fortalecimento muscular, manter e ou melhorar a flexibilidade e elasticidade muscular dos participantes e capacidade aeróbica.

Partimos do pressuposto que a vida ativa para os gerontes possa auxiliá-los, a viver com qualidade e melhores condições de vida. O referido programa é realizado em uma comunidade rural, com características socioeconômicas defasadas onde a necessidade de ambientes adequados para essa prática é evidente.

Gomes e Zazá (2009) contribuem com esse estudo ao enfatizar que a atividade física quando praticada pelos idosos de forma regular é capaz de atribuir resultados positivos, entre outros fatores é capaz de promover a independência e a autonomia, aspectos fundamentais da qualidade de vida do idoso.

Nogueira (2009) salienta que a atividade física pode atuar direta e indiretamente na melhoria da força, do equilíbrio, da resistência, da coordenação e da capacidade funcional no processo de envelhecimento. Podendo ser considerada uma das melhores maneiras de superar perdas decorrentes durante o processo de envelhecimento. Dessa forma caracteriza o exercício físico como um dos principais agentes na profilaxia de doenças, atenuando os fatores de risco e o desenvolvimento de diversas patologias.

Ainda considerando a importância da atividade física para a aquisição de um estilo de vida ativo, Borges e Moreira (2009) sugerem em seus estudos que este deve ser um comportamento indicado para a manutenção da autonomia no processo de envelhecimento.

Os resultados obtidos a partir dessa pesquisa poderão contribuir para a criação de um espaço adequado, com estrutura física e suporte material para a realização das atividades físicas, de lazer e entretenimento para essa população. Há perspectiva de influenciar e mobilizar as políticas públicas

sociais para a comunidade local, no aspecto social da melhoria e promoção da saúde do participante. O que poderá repercutir tanto na comunidade local quanto nas comunidades adjacentes, no quesito qualidade de vida, saúde e bem estar do idoso.

1.2 Objetivo Geral

Analisar as possíveis mudanças na qualidade de vida do grupo de terceira idade, participantes do Programa “Eu Pratico Saúde” no distrito de Nova Califórnia.

1.3 Objetivos Específicos

Para atender o objetivo geral dessa pesquisa, pretende-se analisar o Estilo de Vida dos participantes do programa nos seguintes componentes:

- 1)** Identificar os benefícios obtidos a partir da prática da atividade física
- 2)** Conhecer a eficácia do programa “Eu Pratico Saúde”, na manutenção da saúde e bem estar físico, mental, afetivo e social do idoso.
- 3)** Identificar os resultados alcançados através da assiduidade e participação nas atividades físicas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A atividade física para a terceira idade

A atividade física é todo o movimento corporal realizado pela musculatura esquelética e é assim considerada quando ocorre o maior nível de consumo e gasto energético em relação ao corpo em repouso (PITANGA, 2002).

Sobre o assunto, Otto (1987) colabora quando afirma que a atividade física está diretamente associada à melhoria da qualidade de vida do idoso, principalmente quando o exercício físico passa a ser uma prática constante, com a devida orientação médica e outros cuidados necessários.

Em se tratando de exercício físico, Sanches (2011) o conceitua como sendo a atividade física realizada de forma planejada, repetitiva e sistemática visando a melhoria e manutenção dos componentes da aptidão física. Por se tratar de um termo distinto que ocupa a posição de componente da atividade física, sua atuação está diretamente ligada a promoção da saúde o que pode ser considerado um meio para distinguir a vida sedentária da vida ativa.

Sua prática regular está interligada a fatores determinantes de ordem biopsicossocial cultural e comportamental, fazendo parte dos elementos preponderantes para o estilo de vida saudável. Exerce importante influência em aspectos primordiais para a realização das atividades da vida diária principalmente em pessoas da terceira idade (PEREIRA e FILHO, 2007).

Sobre o assunto, Gomes e Zazá (2009) confirmam que o processo de envelhecimento, geralmente é caracterizado por um estilo de vida inativo, decorrente de perdas gradativas da capacidade física, do aumento da dependência e da conseqüente perda da autonomia dos idosos.

Desse modo, Trentine (2010) confere que o declínio das capacidades e funcionalidades ocorre de forma gradual e é na fase da terceira idade que passa a atuar diretamente nas aptidões físicas, com o impacto do envelhecimento e das doenças. Levando o idoso a alterar seus hábitos de vida e rotinas diárias, por atividades e formas de ocupação pouco ativa. Os efeitos que estão associados à inatividade e a má adaptabilidade são muito sérios, sendo considerados fatores contribuintes para uma vida sem sentido e com desgaste em seus vários aspectos emocional, social e afetivo do idoso.

Nesse aspecto, Nogueira (2009) colabora quando afirma que os déficits apresentados com o avanço da idade podem ser melhorados se inserido a atividade física no processo de envelhecimento, favorecendo a autonomia e capacidade funcional do idoso. Desta forma pode-se sugerir que a atividade física, auxilia no processo de envelhecimento atuando como um dos principais componentes na melhoria da qualidade de vida.

Sendo assim, parece claro que a atividade física pode ser considerada um dos principais agentes indicadores para a manutenção da saúde e aptidão física relacionada à saúde dos idosos. Na medida em que as atividades físicas regulares são praticadas pelos gerontes, se verifica um resultado positivo em relação a sua saúde e bem estar. A partir de uma prática criteriosa obedecendo aos aspectos da individualidade biológica, entre outros.

Nesse aspecto, a literatura Gomes e Zazá (2009); Nogueira (2009); Pereira e Filho (2007); Pitanga (2002) é unânime quando afirma que a atividade física atua como um fator determinante durante a terceira idade, sendo um contribuinte eficaz para a prevenção e a manutenção da saúde.

Nesse contexto, percebe-se que durante o processo de envelhecimento a atividade física é tema relevante, por oferecer melhores condições para o desenvolvimento dos aspectos de ordem física, mental e afetiva para a terceira idade. E nesse aspecto a atividade física passa a se identificar com os programas para a promoção da saúde que são destinados aos idosos. Sendo

que neste sentido deve ser levado em conta que, além dos aspectos fisiológicos a atividade física para a terceira idade é capaz de desenvolver todo o conjunto de fatores para a melhoria da qualidade de vida do idoso. (FREITAS ET AL, 2007).

2.2 Benefícios e efeitos da atividade física na qualidade de vida do idoso.

Nogueira (2009) enfatiza que o exercício físico na terceira idade pode trazer benefícios tanto físicos, como sociais e psicológicos contribuindo para um estilo de vida mais saudável dos indivíduos que a praticam.

Nesse aspecto, Pitanga (2002) ainda colabora quando em sua afirmação relata que somente a adoção de estilo de vida ativo fisicamente é capaz de proporcionar mudança de comportamento dos indivíduos. Levando em conta que a atividade física favorece o sua condição nos aspectos: fisiológicos, psicológicos e sociais, baseado no princípio de que seus benefícios atingem escalas maiores correlacionadas a percepção do corpo á saúde.

Nesse sentido, Pereira e Filho (2007) afirma que os aspectos psicológicos e afetivos interagem entre si, estão correlacionados a promoção da saúde e qualidade de vida, fazendo parte do acervo de benefícios que resultam na prática regular da atividade física. Podendo ser considerado importante para o processo de envelhecimento.

Para Nahas (2006) a promoção da saúde também se insere durante o processo de envelhecimento e possui amplo significado por estar estritamente ligado a um estilo de vida fisicamente ativo. E está aliada aos benefícios e efeitos que resultam na qualidade de vida de quem está inserido em programas de atividades direcionados em grupos específicos.

Sobre qualidade de vida, Vechia et al (2003) afirma que seu conceito está relacionado entre outros aspectos ao bem estar, a capacidade funcional,

ao estado emocional, ao autocuidado, ao estado de saúde, ao estilo de vida, a autoestima, a interação social, ao suporte familiar, a satisfação, entre outros condicionantes e determinantes necessários para usufruir de uma saudável.

Nesse contexto, Borges e Moreira (2009) contribuem ressaltando que por ser conhecida como a capacidade subjetiva de bem estar, a qualidade de vida abrange vários aspectos da vida de um indivíduo. Incluindo os benefícios da atividade física, como uma ferramenta que possibilita a realização das tarefas diárias aumentando a autonomia, para as “atividades da vida diária (AVD) e as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) dos idosos”.

Em relação aos aspectos que atuam na melhoria da qualidade de vida a conquista diária e as expectativas são criadas e vividas pelo próprio sujeito, de forma dinâmica. Deve se considerar ainda que em termos de benefícios nos aspectos sociais a participação do idoso nas atividades físicas tem a função de ampliar o ciclo de amizade, causando a integração e o compartilhar de experiências com momentos de conversa e interação a com o grupo. (NERI, 1993).

A esse respeito, Otto (1987) define que jamais se alcançará a qualidade de vida optando por um estilo de vida sedentário e inativo, pois o movimento humano envolve as demais áreas que incitam a integração, formação, transformação, produção e reprodução, através de vários instrumentos, entre eles a atividade física, que são responsáveis por promover a qualidade de vida.

As atividades físicas regulares além de todos os fatores positivos contribuem também para a implementação das relações psicossociais que servem como equilíbrio emocional e afetivo para o idoso, atuando na capacidade cognitiva através dos exercícios bem planejados.

Trentine (2010) entende a necessidade de estarmos cientes de que, uma velhice tranquila é um ajuntamento de todos os benefícios que o organismo precisa, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação

saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida.

O processo de envelhecimento requer a devida atenção no que se refere a transformação de hábitos, a mudança de atitudes, a educação alimentar e deve ser um processo a médio e longo prazo, adequando-o dentro das possibilidades do idoso a aquisição de um estilo de vida saudável.

Ainda podem ser citados os benefícios psicossociais relacionado a autoimagem positiva que promove a alegria de viver, elevação da autoestima levando o indivíduo a se integrar mais, tendo maior convívio social, e uma melhor perspectiva de vida. (NADAI, 1995).

Segundo Neri (1993) uma velhice bem-sucedida é um processo que envolve uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade, às condições e valores existentes no ambiente. O indivíduo ao envelhecer precisa conviver com as circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário influenciado por um estilo de vida favorável.

Sobre o envelhecer ¹Amorim (1996 apud Pereira e Filho, 2009) comenta que tornar-se idoso é algo de que não podemos fugir, visto que faz parte do ciclo de vida do ser humano. O que significa que a longevidade é irreversível, e, portanto, o poder público e a sociedade precisam estar preparados para que isto ocorra nas melhores condições possíveis. A partir da adesão da atividade física regular o idoso passa a viver melhor e com qualidade de vida.

Com o sentido de priorizar o bem estar do idoso, as políticas públicas municipais, estaduais, federais e privados, precisam enfatizar que a atividade física para a promoção da saúde, possibilita uma vida longa e está baseada

¹ AMORIM, C. A.; ALBERTO, C. A. **Atividades Físicas e Terceira Idade: Uma perspectiva psicossocial.** Psicologia Argumento. Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Ano XIV, nº XIX. Novembro, 1996.

dentro dos parâmetros de qualidade de vida. Mediante o desenvolvimento que estamos vivendo no mundo atual.

Partindo da premissa em que a atividade física é um dos elementos fundamentais para a promoção da saúde física e mental das pessoas idosas que aspiram por uma velhice saudável. Nogueira (2009) ressalta que essa prática é imprescindível para manutenção da capacidade funcional, que entendemos como sendo a capacidade de realizar as atividades de vida diária independentemente.

E esse tem sido um dos motivos de amplas discussões em todo o mundo, pois existe atualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem estar global dessa parcela da população. Com base em atitudes e comportamentos capazes de gerar grandes efeitos e benefícios relacionados à manutenção da saúde na terceira idade para que tenham um envelhecer com dignidade.

Conforme Freitas et al (2007) relata em seus estudos, convém salientar que os benefícios de um estilo de vida ativo consistem diretamente na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Sendo que os exercícios físicos neste contexto atuam como um conceito de melhoria da qualidade de vida saúde e bem estar, minimizando assim os efeitos deletérios do envelhecimento.

A realidade atual requer mais atenção dos gestores e autoridades competentes para dar a assistência ao que é de direito para esta população que tem ganhado um acréscimo significativo na sociedade, fato decorrente da urbanização, mudanças sociais, econômicas e demográficas, mudanças do estilo de vida que altera o perfil de saúde com o passar dos anos.

2.3. Os programas para a saúde da terceira idade

De um modo geral os programas para idosos possuem uma dialética constituída com base nas atividades físicas direcionadas para esta população na intenção de alcançar os benefícios para a promoção da saúde, a aquisição de bem estar e por atuar na melhoria da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Dentre outras variáveis, ² Ramos, et al (1993, 2003) enfatiza que a saúde positiva está associada ao estilo de vida ativo como um fator condicionante para o desenvolvimento do estado de bem estar físico, mental e social. Dessa forma a OMS se refere ao termo “saúde” não como ausência de doença, mas, de forma abrangente faz uma junção de aspectos que envolvem as dimensões física, social e psicológica, com distintos polos negativos e positivos.

Benedetti; Gonçalves; Mota (2007) afirmam que os programas de atividades físicas para idosos é uma proposta de integração intersetorial em rede de promoção para a saúde, analisando em seus estudos a eficácia dessas atividades, quando são realizada de maneira regular e planejada nos programas para idosos, dentro das propostas públicas para a sociedade.

Confere-se que a atividade física praticada nos programas destinados a terceira idade possuem caráter diversificado, ampliado e sistematizado, valorizando assim as particularidades individuais de cada idoso. Sendo uma prática de atividades que favorecem a frequência regular dessa população, procurando manter a intenção fundamental na promoção da saúde em seus variados aspectos, sendo de livre escolha a participação do idoso.

² RAMOS, L. R.; ROSA, T. E. C.; OLIVEIRA, Z.; MEDINA, M. C. & SANTOS, F. R. G., 1993. Profile of the elderly residents in Sao Paulo, Brazil: Results from a household survey. Revista de Saúde Pública, 27:87-94.

Sobre os programas, ³ Weineck (1991 apud Pereira e Filho, 2009) orienta que para iniciar um programa de atividades físicas o indivíduo deve receber uma orientação médica e passar por um exame clínico, num processo de investigação minuciosa sobre suas condições de saúde. Ao realizar uma avaliação física criteriosa o médico terá a possibilidade de detectar eventuais problemas de saúde, e conseqüentemente encaminhará os resultados e cuidados cabíveis ao paciente. Esse procedimento é considerado de fundamental importância para o professor responsável realizar um acompanhamento regular dentro do programa de atividade física.

Os programas para a terceira idade ainda são responsáveis por proporcionar mudanças ao estilo de vida que passa de sedentário para um estilo de vida ativo, além de ser considerado como uma alternativa não farmacológica. As atividades realizadas no programa aproximam o idoso do outro, induzindo o compartilhar das ideias e experiências de vida, minimizando o sofrimento e os sintomas depressivos, resultado da diferença de tempo e ideias atuais.

Em geral é nos programas para a promoção da saúde que o idoso adquire os efeitos benéficos da prática regular da atividade física. Os quais são criados para oferecer as vantagens, que do ponto de vista dos custos sociais, o envelhecimento populacional representa um grave peso para o estado. O poder público e privado deverá se esforçar para atender e satisfazer as necessidades de saúde, previdência, aposentadoria e condições com qualidade de vida a essa população. ⁴ (HEREDIA, 1999 apud PEREIRA e FILHO, 2009).

Essa estratégia de tratamento para a manutenção da saúde na terceira idade é gratificante nos aspectos sociais e econômicos os quais resultam na redução de medicamentos, de leitos em hospitais, além de ser evidente a obtenção de benefícios decorrentes dessa prática quando realizada com regularidade nos referidos programas.

³ WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

⁴ HEREDIA, O. C. **Características demográficas da terceira idade na América Latina e no Brasil**. Revista de Estud. Interdiscip. Envelhec., Porto Alegre, v.2, p. 0721, 1999.

Franchi e Junior (2005) enfatizam que os programas de incentivo as práticas de atividades físicas para esta população, ainda é escassa. Tendo em vista os benefícios decorrentes dessa prática está associada a qualidade de vida para a saúde, sendo capaz de ser promovida, através da mudança do estilo de vida sedentário para a vida ativa. Neste sentido os autores sugerem melhor atuação dos gestores públicos, no atendimento a saúde dessa população.

A base das atividades realizadas nos programas é norteada pelo objetivo de considerar as diferenças pessoais e as particularidades dos participantes em relação às atividades praticadas dentro do programa. No sentido de manter e conservar a saúde do idoso, não isentando o idoso da necessidade de passar por uma avaliação médica antecipada. Considerando ainda que a realização das atividades que o programa oferece esteja de acordo com as particularidades dos gerontes.

Parece ser de consenso geral que a atividade física quando praticada de forma coletiva traz vários benefícios ao indivíduo, principalmente àquele pertencente a terceira idade. Devendo, este, adotar a prática regular de atividades físicas, supervisionada por um profissional de Educação Física. Esses profissionais devidamente habilitados devem desenvolver atividades elaboradas, baseadas num plano de atividades direcionadas para essa fase distinta da vida. Com informação e conhecimento científico atualizado e condizente para dá assistência ao programa. Associando as atividades praticadas a realidade do contexto social dos participantes.

Sabe-se também que a inatividade física durante o processo de envelhecimento é prejudicial para a saúde. De modo que os programas para idosos estão associados a busca incessante da manutenção da saúde e prevenção de doenças, a partir da inserção de atividades físicas. Estas promovem o melhoramento do condicionamento aeróbico, funcionando como redução e controle das doenças metabólicas e outros fatores de risco de adoecimentos.

Os programas para a promoção da saúde possuem entre outras, a proposta de incentivar e repercutir a prática de atividades físicas, oferecidas através de esportes, danças, jogos, exercícios de força ou atividades recreativas, não importando a modalidade, pois todas trazem, de alguma forma, benefícios à saúde. (PEREIRA e FILHO, 2009).

Sobre o assunto, Salvador (2009) comenta que o jogo e a dança são atividades que fazem parte do acervo nos programas para idosos e são capazes de proporcionar melhora da autoestima, diversão, novas amizades, vivendo momentos diferentes, alegres e prazerosas, preenchendo as horas de folga e entretenimento. Dessa forma provocando mudança na rotina e produzindo momentos de lazer e diversão com excelentes resultados para a saúde em geral.

Todavia a participação do idoso aos programas de atividade física regular oferece a possibilidade de um novo estilo de vida ativa. Com impacto sobre a qualidade de vida, resultando em mudanças que influenciam todo o processo de envelhecimento. (TRENTINE, 2010).

2.4. O Programa Eu Pratico Saúde

Este projeto tem como objetivo principal a melhoria da qualidade vida de uma população carente, sem condições financeiras e que, no entanto tem procurado ser favorecida por um estilo de vida ativo. Essa forma alternativa e conjunta com o grupo tem criado condições para que a prática da atividade física seja inserida na vida dos idosos dessa comunidade.

Trata-se de um programa desenvolvido no espaço cedido pela Igreja Católica numa comunidade da zona rural localizada a aproximadamente 400 km de Porto Velho, fazendo divisa com o Estado do Acre. O distrito de Nova Califórnia possui uma população que é constituída de pessoas simples e alegre e que estão interessadas na conquista da qualidade de vida no aspecto da saúde.

O projeto nasceu da iniciativa da professora de educação física que reside nessa comunidade. E que sensibilizada com as condições de vida dessa população idealizou esse projeto baseado num trabalho voltado para a promoção da saúde dos idosos do local. Por se preocupar com o tempo livre, com a condição da saúde do idoso totalmente comprometido pela vida sedentária, pela falta de perspectiva de vida e principalmente pela ausência de medidas e ações governamentais de assistência social e comunitária para esta população.

A viabilidade das ações deste projeto está correlacionada com a melhoria da qualidade de vida dos participantes. Vale salientar que esta contribuição parte da proposta voluntária de um projeto intencionado a mudar o estilo de vida destes idosos, não alcançados pelas políticas governamentais para essa prática. Entretanto essa população tem conhecido de perto os benefícios advindos de uma prática de vida ativa.

O projeto existe há 02 anos e nele está inserido o programa “Eu pratico saúde” que oferece atividade física duas vezes por semana promovendo assim a melhoria da saúde dos idosos participantes do programa. Dentre as atividades desenvolvidas, também inclui a confecção de implementos para as práticas nas atividades físicas como: ligas, halteres de garrafas pet e bastão de cabo de vassoura, etc. A esse respeito confere-se que no final de cada encontro a sensação de bem estar é gratificante para todos os participantes.

Vale ressaltar que este projeto é voluntário e coordenado por uma professora da comunidade, habilitada em educação física. Esta ação tem sido bem aceita pela comunidade e todos os envolvidos conciliam suas atividades diárias com as atividades do projeto. Sempre visando uma melhor qualidade de vida dos idosos dessa localidade. Isso tem causado efeito positivo na manutenção da saúde do idoso no decorrer desses dois anos de realização do projeto.

Os idosos ingressos no programa contam com aproximadamente 20 idosos de ambos os sexos que participam das atividades. Cerca de 10 a 15 participantes aderiram definitivamente à vida fisicamente ativa e frequentam assiduamente o programa. As atividades físicas oferecidas são planejadas previamente sendo diversificadas incluindo o alongamento, os exercícios localizados, caminhadas, recreação e etc, atuando na interação e integração social dessas pessoas.

Nesta comunidade do interior do estado de Rondônia, onde os recursos e projetos de políticas públicas são totalmente escassos. Vê-se a necessidade de atuação voluntária para que os idosos não fiquem a margem de uma questão que envolve o quesito qualidade de vida, saúde e bem estar. Estes são fatores considerados importantes para a manutenção de uma vida longa e saudável no que diz respeito a inserção dos idosos as atividades sociais, comunitárias, recreativas e etc.

Embasando esse contexto, Franchi e Junior (2005) aferem a importância de o idoso incorporar em seu modo de vida, hábitos saudáveis, através de informações e conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde. Isto, em seu significado mais abrangente, envolvendo os mais variados aspectos físicos, mental, emocional e espiritual.

Neste sentido as atividades inseridas no programa produzem no idoso entre outras a sensação de se sentir incluso na sociedade, útil e produtivo, através da inserção ao grupo atendido pelo programa. O participante passa a se sentir valorizado, em compartilhar suas experiências, seus medos e suas conquistas com o outro, pois é através da socialização no grupo que as questões de autocuidado com a alimentação entre outros é compartilhado. E as atividades físicas são entendidas como um dos meios para promoção da saúde dos mesmos.

O programa “Eu pratico saúde” tem suas ações desenvolvidas para a promoção da saúde e bem estar estimulando a autonomia, ampliando o círculo de amizades e integração. Vale ressaltar que a parceria com a Igreja Católica foi fundamental para a concretização desse projeto. Quanto a sua sustentabilidade o mesmo funciona com o uso de alguns materiais advindos de doações, de confecções de materiais alternativos, e mesmo assim ainda possui necessidade de recursos adequados como estrutura física (pista de caminhada, piscina, salão grande) materiais como arcos, bolas, cordas, colchonetes, bastões e outros instrumentos que possam vislumbrar uma ampliação das atividades oferecidas dentro do programa.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva de caráter exploratório numa abordagem quantitativa de um estudo de caso. Segundo André (2008) o estudo de caso trata-se de um conhecimento que abrange instâncias em particular, seja uma pessoa, uma instituição, um programa inovador, ou um grupo social. Consistindo entre outros conceitos num método que tem como objetivo estudar os atributos sociais, tratando, acompanhando e contribuindo para o desenvolvimento de um determinado grupo, programa, etc.

3.2 População e amostra

Neste estudo analisou-se um universo de pessoas idosas correlacionando os benefícios da atividade física numa proposta de programas para a promoção da saúde. A população alvo formada por aproximadamente 20 idosos que frequentam o programa “Eu pratico saúde”. A amostra foi composta por dez (10) idosos sendo 09 do sexo feminino, e 01 do sexo masculino, na faixa etária que varia entre 60 e 75 anos de idade, os quais forneceram as informações necessárias para a obtenção dos dados aqui retratados, cedidos voluntariamente pelos participantes do grupo de terceira idade do programa em pesquisa.

3.3 Instrumento utilizado

Para o processo de coleta de dados foi utilizado um questionário com onze (11) perguntas fechadas, elaborado pela pesquisadora, visando identificar através da percepção do idoso os benefícios adquiridos a partir do seu ingresso no programa. O mesmo possibilitou uma análise detalhada em conformidade com o problema e os objetivos de pesquisa.

3.4. Procedimentos utilizados

Para fundamentar esta pesquisa levantou-se um questionamento que possibilitou a análise e a interpretação dos dados mediante estudos e várias consultas a materiais. Sendo estes disponíveis na internet, livros, artigos científicos, teses, dicionários, módulos de estudo, entre outros artifícios, usados para o embasamento e sustentação teórica do trabalho.

Inicialmente, houve uma conversa informal com a professora coordenadora do projeto, que se mostrou bastante receptiva e disposta a auxiliar durante a coleta de dados. Segundo a mesma esse trabalho poderá dar subsídios para maior divulgação do projeto, bem como a perspectiva de adquirir recursos para a manutenção e melhorias do projeto.

Com a autorização prévia da coordenadora do projeto mediante a assinatura do termo de concordância, foi realizada uma reunião com todos os idosos participantes do projeto para esclarecimentos sobre o estudo e os procedimentos para a coleta de dados. Em seguida lhes foram solicitado à autorização de participação na referida pesquisa que se deu a partir da assinatura do “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do Participante e Instituição (TCLE)” constituído e exigido pela Universidade de Brasília.

Diante da dificuldade de leitura de alguns participantes da pesquisa para responder ao questionário, as questões foram lidas para todos, para facilitar o entendimento e interpretação do mesmo. A leitura prosseguiu questão por questão, sendo orientados a escolher as alternativas de acordo com a percepção de cada um em relação a sua saúde.

3.5 Critério de seleção

O critério de seleção teve por base a assiduidade dos idosos ingressos no programa o qual em consonância com o estudo foi selecionado os idosos que frequentavam as atividades há pelo menos um ano, fortalecendo assim o embasamento do instrumento desta pesquisa. O método do questionário foi o fechado, pelo o qual propôs, dentro de uma perspectiva a de sintetizar os dados dessa pesquisa.

3.6 Tratamento estatístico

Para tabulação dos resultados foi utilizada a estatística descritiva caracterizada pela porcentagem (%). Os questionários foram organizados e sistematizados de acordo com as respostas obtidas para se determinar o quantitativo das alternativas. Sendo os cálculos realizados utilizando o aplicativo Excel versão 2007. Apresentados em forma de tabelas para melhor visualização e entendimento da amostra da pesquisa.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Os dados apresentados abaixo estão relacionados em forma de tabelas com as questões do questionário as quais foram utilizados para sintetizar os resultados obtidos.

Tabela 01 – Apresentação geral dos temas abordados no questionário

QUESTÕES	ABORDAGEM
01	Identificação geral
02	Meio de divulgação
03	Ingresso no programa
04, 05	Problema de saúde apresentado ao ingresso no programa
06, 07	Uso de medicamento
08,09,10 e 11	Percepção da melhoria da saúde

Fonte: dados da pesquisa - Reis, Nova Califórnia 2012.

A questão de número 1 refere-se à caracterização da pesquisa, identificando a amostra quanto a gênero e faixa etária. Resultado demonstrado conforme a tabela abaixo.

Tabela 02 – Caracterização da amostra por sexo e faixa etária

Sexo	60/69 anos	> 70 anos
Masculino	01	
Feminino	08	01

Fonte: dados da pesquisa - Reis, Nova Califórnia 2012.

Esse estudo investigou 10 indivíduos idosos, 09 do sexo feminino e 01 do sexo masculino, numa faixa etária correspondente a: 09 com idade variando entre 60 a 69 anos e 01 acima de 70 anos. Idade limite de 75 anos, média de 66,0.

Na Questão de número 2 do questionário da pesquisa é apresentada a forma de divulgação do programa “eu pratico saúde”.

Tabela 03 – Divulgação do programa na comunidade.

Divulgação	N	%
Anuncio de jornais e outros	0	0
Amigos e vizinhos	10	100
Agente de saúde	0	0

Fonte: dados da pesquisa- Reis, Nova Califórnia 2012.

Em se tratando do método de divulgação, obteve-se um índice de 100% para a alternativa – amigos e vizinhos. Percebe-se que esta forma de divulgação ainda é muito eficaz em se tratando de regiões pequenas onde todos os moradores se conhecem.

Na tabela 4 apresentamos o resultado da questão 3 a qual investigou sobre o motivo que levou o idoso a participar do programa “Eu Pratico Saúde”?

Tabela 4 – Motivos que levaram os idosos a participarem do programa.

MOTIVOS	N	%
A busca de uma vida saudável	6	60
Socialização	0	0
Indicação médica	4	40

Fonte: dados da pesquisa- Reis, Nova Califórnia 2012.

Observa-se que na resposta obtida, 60% dos participantes ingressaram no programa em busca de uma vida saudável durante o processo de envelhecimento. Os demais, representando 40 %, destacaram a indicação médica como o motivo que levou idoso a participação do programa. Resultado que destaca os aspectos condicionantes e determinantes para a melhoria da qualidade de vida.

A questão 4 refere-se à identificação de problemas de saúde existente ao ingressar no programa. O senhor (a) apresentava algum problema de saúde

quando ingressou no programa? Para melhor visualização os dados são apresentados na tabela 5.

Tabela 5 – Distribuição da amostra em relação a identificação de problema de saúde ao ingressar no programa.

Classificação	N	%
Sim	4	40
Não	6	60

Fonte: dados da pesquisa- Reis, Nova Califórnia 2012.

Os dados acima apontam que 40% dos idosos apresentavam algum tipo de problema de saúde quando ingressou no programa. Enquanto 60% da amostra responderam negativamente para esta pergunta.

A questão de número 5 é referente à investigação sobre que tipo de problema de saúde o participante apresentava. Caso positivo a resposta da questão anterior, qual o tipo de problema o senhor (a) apresentava antes de participar no programa “Eu Pratico Saúde”.

A tabela 6 demonstra as condições de saúde dos participantes que tiveram indicação médica para participar do referido programa.

Tabela 6 – Tipos de doenças mais apontados pelos idosos

DOENÇA	%
Hipertensão e colesterol	30
Diabete	10

Fonte: dados da pesquisa- Reis, Nova Califórnia 2012.

Ao interpretar essa tabela, observa-se que entre os idosos que apresentaram algum tipo de problema de saúde, 30 % relatou serem portadores de hipertensão arterial e colesterol alto. A Diabetes ficou com um escore de 10% dos investigados. Percebe-se que não houve manifestação sobre outros tipos de doença.

A questão de número 6 interrogou os idosos a respeito do uso de medicação antes da adesão às atividades do programa. Quando começou a participar das atividades do programa fazia uso de medicamento para o controle dessas doenças? Melhor visualizado na tabela 7.

Tabela 7 – Uso de medicamentos ao ingressar no programa.

Classificação	N	%
Sim	4	40
Não	6	60

Fonte: dados da pesquisa- Reis, Nova Califórnia 2012.

A tabela 7 nos mostra que 40% quarenta por cento dos investigados faziam uso de medicamentos para o controle das doenças metabólicas referidas no estudo. 60% dos investigados neste estudo relataram não fazer uso de nenhum tipo de medicação.

A questão de número 7 nos fornece dados referentes à redução e supressão do uso de medicamentos após a participação efetiva no programa. Após a prática das atividades físicas no programa, o senhor reduziu ou deixou de usar a medicação para o controle dessas doenças? Respostas conforme ilustrado na tabela 8.

Tabela 8 – Amostra referente ao uso e supressão de medicamento.

Alternativas	N	%
Deixou de usar	1	10
Continua usando	3	30

Fonte: dados da pesquisa- Reis, Nova Califórnia 2012.

É notável que as atividades do programa atribuíram resultados relevantes para a população pesquisada. Considera-se então uma resposta positiva em relação aos benefícios da atividade física, onde se observa que na

tabela 8 os escores demonstram que 10 % dos idosos pararam com o uso de medicamentos.

A questão 8 investigou a percepção do participante sobre a melhoria da saúde a partir da prática das atividades físicas. O (a) Senhor (a) acredita que as atividades praticadas no programa têm ajudado a melhorar a sua saúde? Resultados conforme mostra a tabela 9.

Tabela 9 – Percepção em relação à melhoria da saúde a partir da prática das atividades físicas.

Classificação	%
Sim – tem ajudado	90
Não – ajuda	10

Fonte: dados da pesquisa - Reis, Nova Califórnia 2012.

As respostas obtidas refletiram positivamente na percepção da melhoria da saúde segundo os idosos investigados. Observa-se um percentual de 90% para a alternativa que vislumbra essa melhoria. Apenas 1 dos participantes representando 10% não percebeu melhoria em sua saúde a partir da prática das atividades físicas. De um modo geral esse resultado nos mostra uma influência positiva para o bem estar dos participantes.

A questão 9 apresenta na tabela 10, os resultados que se referem à análise da temática que indica a condição atual da saúde. Em geral, o (a) Senhor (a) diria que sua saúde está:

Tabela 10 – Classificação sobre a condição atual da saúde

Classificação	N	%
Ótima	3	30
Boa	6	60
Ruim	1	10

Fonte: dados da pesquisa - Reis, Nova Califórnia 2012.

Na tabela acima as respostas obtidas neste questionamento alcançaram um percentual de 30% para ótima, 60% para boa e 10% para ruim. Verificando desse modo que a frequência dos participantes as atividades do programa parece ser de fundamental importância para a evolução na melhoria da saúde, em vários aspectos.

Na questão 10, conforme descrito na tabela 11, o questionamento foi baseado na percepção dos participantes em relação a sua vida diária após o ingresso no programa. Em relação ao seu dia-a-dia o senhor (a) diria que melhorou a (o):

Tabela 11 – Percepção dos participantes em relação a sua vida após a participação no programa

Classificação	N	%
Disposição	10	10
Alegria	10	10
Resistência física	10	10
Humor	10	10

Fonte: dados da pesquisa - Reis, Nova Califórnia 2012.

As respostas obtidas sugerem que 100% dos idosos obtiveram aumento da disposição e sensação de alegria, houve melhoria na resistência física e que o bom humor aumentou após a prática das atividades desenvolvidas no programa.

O ultimo questionamento, ilustrado na tabela 12, identificou a percepção dos idosos em relação a sua saúde, considerando os últimos 2 (dois) anos. Em comparação com os últimos 2 anos, o Sr.(a) diria que sua saúde hoje é:

Tabela 12 – Dados comparativos da saúde dos participantes após 2 anos de participação ao programa.

	%
Melhor	90
Mesma coisa	10

Fonte: dados da pesquisa - Reis, Nova Califórnia 2012.

Conforme observado na tabela 12, conferimos os seguintes escores: 90% dos idosos pesquisados responderam que se encontrava num nível **melhor** de saúde e apenas 10% escolheram a alternativa **mesma coisa**. Podemos aferir com estes resultados que a prática efetiva de atividade física contribui positivamente na melhoria do estado de saúde do indivíduo. Sendo essa melhoria acentuada considerando as particularidades da população investigada.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Neste capítulo, serão abordadas a análise e discussão dos resultados encontrados nesta pesquisa.

Em relação aos idosos investigados nesse trabalho, verificou-se nesse estudo que a média de idade em torno de 66 anos é um resultado que se assemelha a outros estudos sobre idosos, conforme Borges e Moreira (2009); Freitas et al (2007). Sobre a caracterização de idosos a OMS preconiza ser idosos pessoas acima de 60 anos de idade, em países que vivem o processo de desenvolvimento e a partir dos 65 anos, em países desenvolvidos.⁵ (IBGE 2008 apud BORGES e MOREIRA, 2009).

Em relação ao questionamento sobre a divulgação do programa. Os resultados obtidos que representam a forma de divulgação deste estudo identificaram que a eficácia da propaganda popularmente conhecida como boca a boca, qualifica-se como um dispositivo alternativo e altamente eficaz para a divulgação desse tipo de trabalho que beneficiem a coletividade.

Por se tratar de um projeto voluntário que envolve uma comunidade carente de recursos, a divulgação do programa foi facilitada por uma particularidade dos participantes que praticam entre si o ato de conversar, interagir e compartilhar as novidades que acontecem na comunidade. O índice de 100% em optar por “amigos e vizinhos”, Justifica uma comunidade de pessoas simplória, onde a roda de conversa entre amigos e conhecidos faz parte de uma rotina prazerosa, baseada no ato de interagir, compartilhando as novidades ocorridas na comunidade. As pessoas envolvidas demonstram a capacidade de integração e interação social. Comportamento que comprova o interesse de fortalecer o referido programa.

⁵ IBGE. **Este é o nosso país**. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/censo/revista8.pdf> acesso em abr.2008.

Considerando a influência de amigos na participação de programas como esse, Freitas et al (2007) em seus estudos realizado em Recife, onde investigou 120 idosos participantes de programas de atividade física, também encontrou os resultados positivos em relação a essa a temática.

Para corroborar com este estudo Freitas et al. (2007); Souza e Vendrusculo (2010); Pereira e Filho (2007), apontam que as amizades e o senso de pertencimento a um grupo são considerados um dos objetivos fundamentais para motivar a participação de idosos em programas de atividade física. Em relação a interação social, Ramos (2003), considera este um importante fator influenciador da qualidade de vida do idoso. Sendo explícitos os benefícios obtidos quando o idoso faz parte de um vínculo de amizades, que promovem melhorias nos aspecto social e afetivo.

Ao indagar sobre o motivo que levou o idoso a participar do programa verificou-se que a maioria absoluta dos participantes optou pela obtenção de uma vida saudável com 60% da amostra. Porém considera-se significativo o índice encontrado na opção por indicação médica com 40%. Parece claro, que nas duas alternativas houve intenção de se obter os benefícios e efeitos na melhoria da qualidade de vida.

Freitas, et al (2007) encontrou resultados semelhantes aos deste estudo em relação a adesão de um estilo de vida mais saudável, com 62,5% e 56,7% por prescrição médica. Já nos estudos de Gomes e Zazá (2009) o resultado foi superior com a média de 92,5% e 57,5% respectivamente. Observou-se nesses estudos o consenso em relação a adesão dos idosos aos programas desse tipo com a intenção de melhoria da sua qualidade de vida.

Para Benedetti; Gonçalves; Mota (2007) a inserção do idoso nos programas para a promoção da saúde, pode ser considerado um fator importante na aquisição da qualidade de vida em seus vários aspectos.

Na abordagem sobre a saúde e doença, esse estudo verificou uma predominância clara para hipertensão arterial seguida de alto nível de colesterol e diabetes.

De acordo com Pitanga (2004) a hipertensão arterial é frequente em sociedade industrializada, sendo considerado fator de risco para as doenças cardiovasculares.

Sobre essas doenças a Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais⁶(Minas, 2006), afirma que esta é uma variável que se caracteriza como um dos maiores problemas de saúde pública e indica que em cada 10 pessoas na terceira idade 9 poderão desenvolver este diagnóstico.

Em estudo semelhante, Domingues e Neri (2009) investigou um grupo de 144 idosos no Centro de Convivência em Campinas, onde encontraram resultados de 65,3% para hipertensão e 24,3% para diabetes. Esses dados foram considerados relevantes, quando comparados a esse estudo, pois mostraram a prevalência dos casos de idosos hipertensos e diabéticos respectivamente.

Os escores encontrados nos estudos acima estão em consonância com este estudo os quais evidenciam que os idosos de um modo geral estão propensos a desenvolver esses tipos de doenças. De modo que segundo a percepção dos investigados, vemos claramente a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas que possibilitem o controle dessas doenças. Fortalecendo assim a proposta em que a atividade física praticada nestes programas é um componente que gera resultados positivos. Através do exercício físico regular esta população pode se apropriar dos benefícios decorrentes das modificações fisiológicas e metabólicas que a prática da vida ativa pode influenciar.

⁶ MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. Atenção a saúde do idoso. Belo Horizonte: SAS/MG, 2006. 1ª edição 186 p.

Pitanga (2004) relata em seus estudos que o exercício físico quando associado ao uso de medicamento tem importante contribuição no controle e redução da pressão arterial. Salientando também que a comunidade médica tem reconhecido a eficácia e a relevância da atividade física regular na manutenção da saúde e controle de doenças como hipertensão, colesterol e diabetes.

Quando se investigou sobre a utilização de medicamentos para controle dessas doenças. Observou-se nesse estudo que o índice de 40 % encontrado nessa questão se relaciona com o encontrado em relação à indicação médica para o ingresso no programa, com o mesmo percentual. Ao interrogar a respeito do controle dessas doenças a partir da prática efetiva de atividades físicas desenvolvidas no programa, observa-se resultados positivos onde 10% da amostra pesquisada afirmaram que deixaram de tomar ou diminuíram a dosagem da medicação.

Sobre esse assunto, a literatura especializada Coelho et al (2009); Menezes et al, (2009); Pitanga, (2004) aponta que as atividades físicas praticada nestes programas estão associadas aos benefícios para a melhoria da saúde e qualidade de vida do idoso. Haja vista sua atuação direta no controle das doenças metabólicas e na sua importância para a manutenção da saúde.

Ao verificar situações relacionadas à epidemiologia, saúde e atividade física, Pitanga (2004) afirma que mediante o histórico de doenças que precisam de controle e prevenção os participantes desses tipos de programas, são altamente favorecidos. Com base nesses resultados entendemos que a redução e/ou supressão do uso de remédios para o controle das doenças relatadas pode ser consequência da prática regular da atividade física praticada no referido programa.

É notável que a prática da atividade física de forma efetiva trouxe benefícios relevantes para os idosos investigados no programa Eu Pratico

Saúde. E que mediante o resultado de 10% na redução do uso de medicamento, essa população percebeu os efeitos positivos que a prática da vida ativa pode oferecer aos integrantes desse tipo de programa.

Pitanga (2004) em conformidade com esse estudo evidencia que o estilo de vida fisicamente ativo é um dos responsáveis por gerar resultados positivos para a melhoria da saúde e qualidade de vida durante essa fase da vida. E que dentre os benefícios da prática regular do exercício físico estão a diminuição da pressão arterial seguida do aumento da capacidade aeróbica entre outros.

Franchi e Junior (2005) quando realizou uma entrevista na cidade de Fortaleza, obteve resultados semelhantes a esse estudo, onde constatou evidências em que essa prática da atividade física pode favorecer a supressão e diminuição do uso de remédios. Dessa forma a atividade física pode ser vista como um meio de prevenção e controle ao mesmo tempo em que age diretamente na manutenção da saúde dos idosos. Podendo ser capaz de alterar os quadros de doenças, um dos principais benefícios para os idosos. Nessa afirmativa percebemos a pretensão dos autores em promover o fortalecimento dos programas para a promoção da saúde, mediante a eficiência desses resultados.

A esse respeito Nahas (2006) enfatiza a eficácia da atividade física regular como um fator preponderante e capaz de atuar diretamente na prevenção das doenças correlacionadas. Afirmando ser esta componente de fundamental importância para a redução dos problemas de saúde.

Dessa forma percebe-se nitidamente a importância desses programas na manutenção da saúde e melhoria na qualidade de vida para a terceira idade. Pois neste estudo, ficou claro esse entendimento quando identificamos que na escolha entre sim e não, 90 % dos pesquisados afirmaram que a saúde melhorou, após a participação efetiva no programa.

Freitas et al (2007) também constataram em seu estudos, índices significativos de 84,2% de idosos que melhoraram a saúde após ingressarem em programas de atividade física. Gomes e Zazá (2009) num estudo semelhante, realizado em Belo Horizonte e Betim investigaram 44 idosas, onde 92,5% também responderam positivamente para a questão referente a melhora da saúde.

Em consonância a esse estudo Pereira e Filho (2007) afirmam que os idosos que optam pela prática regular da atividade física praticada nestes programas aspiram pela melhoria da saúde em seus mais variados aspectos biológicos, psicológicos e afetivos. Elementos estes considerados determinantes para a aquisição da qualidade de vida.

Neste sentido, o Programa em estudo apresentou um índice considerado significativo. Levando em conta os resultados obtidos de 10% para não e 90% para sim. Tornando considerável que uma grande maioria teve a percepção da melhora da saúde como requisito de uma boa qualidade de vida. Qualificando nesta variável o alto índice de investigados que perceberam claramente a influência positiva que a prática da atividade física tem oferecido aos participantes do programa.

O que subentende que os resultados obtidos neste estudo podem ser considerados um indicador positivo da ampla contribuição que a atividade física praticada pode oferecer em relação ao bem estar dos seus integrantes. O que esclarece a necessidade de medidas urgentes para o fortalecimento do programa nesta localidade. Casagrande (2006) corrobora com esse estudo, mostrando a relevância da conquista de uma vida saudável em seus variados aspectos para os idosos pertencentes dos programas de atividades físicas direcionados para a terceira idade.

Predominando neste aspecto a busca por mudanças na qualidade de vida, com hábitos e comportamentos que possibilitem aos seus participantes os

efeitos produzidos por uma vida fisicamente ativa, como requisito principal para a vida da maioria dos idosos.

Ao ser investigados sobre a situação atual da saúde esta pesquisa obteve um alto nível para os aspectos positivos na saúde. Resultado obtido segundo a percepção dos idosos que interpretaram o progresso e avanço na melhoria da saúde após o ingresso ao programa. Esses índices foram significativos quando se percebe que 60% dos pesquisados responderam que sua saúde está classificada como ótima.

Estes escores possuem uma estreita correlação com outras pesquisas sobre a melhoria da qualidade de vida do idoso. Isto fica claro quando verificamos nos estudos de Freitas et al, (2007); Mazo et al, (2009); Muller; Correia, (2009) os benefícios alcançados por participantes de programas como este. Esses autores consideram ser relevantes as questões relacionadas a saúde e bem estar do idoso que participa dos programas para a promoção da saúde. Ressaltam ainda a viabilização de ampliação e criação de programas focados neste contexto que possibilite uma melhor qualidade de vida em seus vários aspectos para esta população.

Sobre esse assunto, Freitas et al (2007) relata que o exercício físico assume uma posição decisiva na manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos que participam das atividades físicas praticadas nos programas. Por ser um fator determinante o exercício físico regular, atua positivamente de tal modo que os aspectos biológicos, fisiológicos e sociais podem ser modificados para atingir a boa qualidade de vida dos idosos ingressos nos programas.

Pereira e Filho (2009) afirmam que tendo em vista as alterações decorrentes do processo de envelhecimento, convém ao idoso procurar um tipo de exercício físico para praticar regularmente, lembrando ser esta, uma prática que não exige altos custos financeiros, sendo vista como uma das melhores maneiras de melhorar sua saúde, aumentar o bem-estar e a qualidade de vida.

Ao indagar sobre as mudanças na sua vida diária após a participação no programa em questão, todos os investigados informaram que em relação ao seu dia-dia essas atividades trouxeram mudanças positivas. Todos relataram de um modo perceptivo o aumento da disposição, da alegria, do aumento da resistência física e do bem humor.

Os escores encontrados nesta pesquisa podem ser comparados aos estudos realizados por Gomes e Zazá (2009), que comprovaram que 65% dos investigados aumentaram a disposição e 77 % melhoraram a resistência física. Os resultados encontrados por estes autores assim como o observado neste estudo, apontam que os idosos investigados obtiveram mudanças satisfatórias a partir da prática regular da atividade física.

Neste contexto, este estudo evidenciou que os exercícios físicos levam o idoso a adquirir melhor qualidade de vida em seus variados aspectos como aumento da autoestima e disposição para enfrentar as dificuldades impostas pela velhice. Vemos que os participantes deste programa de forma unânime concordaram que os resultados obtidos é uma consequência que a prática da vida ativa pode oferecer aos seus praticantes. Apontando para o fortalecimento e continuação dessa prática na comunidade.

Neste sentido, percebe-se ser de consenso na literatura, onde Franchi e Junior (2005); Nadai (1995); Salvador (2009) verifica que a prática regular da atividade física tem oferecido benefícios satisfatórios para os seus praticantes, agindo diretamente na mudança de comportamento, principalmente em se tratando do idoso, considerando inúmeros benefícios e melhores expectativas de vida.

Na abordagem sobre a condição de saúde atual considerando os 2 últimos anos, salienta-se que neste estudo 90% dos pesquisados, de acordo com sua percepção, afirmaram que sua saúde está em nível melhor se comparado aos últimos 2 anos. Sobre esse assunto várias pesquisas indicam

uma correlação positiva da prática da atividade física como prevenção interligada a fatores que influenciam a saúde do idoso de forma mais abrangente.

Neste sentido, o tempo em que estão inseridos no programa pode ser considerado fator influenciador nesse aspecto. De maneira que a percepção dos idosos nessa variável demonstra que enxergaram com bons olhos as condições atuais da melhoria da qualidade de vida adquirida ao longo de sua participação às atividades do programa. Principalmente, levando em conta a manutenção da saúde relacionada ao nível da saúde atual alcançado pelo idoso no tempo predeterminado, o qual teve repercussão positiva com a participação efetiva no programa.

Concernente aos benefícios da prática regular dos exercícios físicos como uma possibilidade para melhorar e manter a saúde dos idosos. Os estudos de Vechia et al (2005) relatam que estes benefícios podem ser visíveis e identificados através de uma prática contínua. Essa é uma das razões em que as atividades físicas e precisamente os exercícios físicos são apontados como estratégias de intervenção de saúde pública que atinge resultados benéficos para esta população.

Contribuindo com este estudo, Ramos (2003) caracteriza a intervenção dos exercícios físicos como responsável em produzir resultados significativos para a qualidade de vida do idoso. Assim sendo, está em consonância com o melhor nível de saúde alcançado pelos participantes deste programa. O autor ressalta ainda a importância dessas estratégias de intervenção, considerando estes programas fator determinante para a aquisição de uma velhice saudável. Não pela total ausência de doenças, mas pelo equilíbrio das dimensões proposta pela vida na terceira idade, incluindo a capacidade funcional.

6. CONCLUSÕES

Este estudo teve como objetivo analisar a influência dos exercícios físicos como atividade física regular na qualidade de vida e saúde dos idosos do Programa Eu Pratico Saúde no distrito de Nova Califórnia. O questionário utilizado identificou as possíveis mudanças obtidas na melhora da qualidade de vida e saúde dos pesquisados. Como objeto de investigação levantou-se o seguinte questionamento: **Qual a influência da prática regular dos exercícios físicos na qualidade de vida dos idosos participantes do programa “Eu pratico saúde” no distrito de Nova Califórnia?** Diante dos resultados obtidos nesta pesquisa concluí-se que:

➤ Em relação ao instrumento usado para analisar a influência da qualidade de vida do grupo Eu Pratico Saúde, o questionário respondeu as perspectivas desse estudo de acordo com a percepção dos pesquisados.

➤ Esse estudo obteve indicadores em níveis satisfatórios, que atingiram a média satisfatória para a melhora da saúde em seus mais variados aspectos. Com 11 (onze) questões que atingiram escalas positivas na avaliação dos benefícios obtidos a partir da prática contínua das atividades do programa.

➤ As atividades praticadas no referido programa atingiram as melhorias propostas para a qualidade de vida e bem estar físico, mental, afetivo e social. Apontando as mudanças positivas que se classificaram num nível satisfatório na percepção dos investigados do grupo “eu pratico saúde”.

Os resultados encontrados permite concluir que esses programas específicos são estratégias de tratamento, prevenção, manutenção e promoção para saúde dos idosos. Os resultados positivos nos indicam que os idosos alcançaram os efeitos e benefícios através da prática regular da atividade física

proposta no programa. A eficácia do programa foi detectada no aumento do convívio social, na aquisição de uma vida mais saudável e sua atuação direta no controle das doenças correlacionadas, resultando na diminuição do uso de remédios.

Nesse aspecto, a redução do uso de medicamento foi considerada um resultado satisfatório. Ficando claro que as intervenções dos exercícios físicos tiveram impacto positivo no que diz respeito a ajuda e melhoria da qualidade de vida para a saúde. Comprovando que essa prática contínua contribui positivamente para o controle de algumas doenças e a manutenção da saúde dos participantes.

Os resultados deste estudo sugerem uma classificação favorável para a saúde dos investigados em boa e ótima, sendo estes, indicadores positivos relacionados à participação efetiva ao programa. Entre outros benefícios podemos destacar o aumento da disposição, da alegria, da resistência física e bom humor que estão interligados a conquista da qualidade de vida para a saúde dos idosos. Esses benefícios influenciaram positivamente na mudança do estilo de vida destas pessoas, melhorando sua capacidade funcional e favorecendo a autonomia nas atividades da vida diária.

Este estudo inferiu que uma das maneiras que os idosos encontram para superar as perdas decorrentes do envelhecimento consiste na prática das atividades desenvolvidas em programas para a melhoria da saúde dos idosos. O que vem consolidar a necessidade de implantação e implementação dos programas de atividades físicas direcionadas para a terceira idade, como estratégia eficaz que possibilita a redução de gastos públicos com tratamento para a saúde.

Dessa forma esse estudo fortalece a reflexão e discussão sobre a importância do programa para a promoção da saúde do idoso. Essa reflexão nos permite ratificar a necessidade do fortalecimento desse tipo de medidas e políticas públicas que possibilitem ações concretas capaz de promover

resultados positivos a saúde e bem estar dessa população. Acredita-se ser urgente a mobilização, implantação e manutenção dessas políticas públicas para a criação de programas de atividade física para a terceira idade.

O processo de investigação possibilitou um convívio direto com o idoso do referido grupo, sendo este contato significativo para ambas as partes. Onde ficou esclarecida a necessidade da manutenção do programa, que teve como consequência positiva a valorização do idoso pela oportunidade de participar das atividades. Levando em conta os benefícios alcançados por meio dos exercícios físicos praticados.

Os resultados deste estudo comprovaram a eficácia do programa “Eu pratico saúde” através dos benefícios apontados influenciando positivamente a qualidade de vida dos idosos participantes do programa.

Percebe-se que neste estudo existem algumas lacunas que precisam ser preenchidas. Dessa forma, sugere-se a ampliação da discussão sobre a eficácia de programas dessa natureza correlacionando com a saúde do idoso. Outros estudos também poderão ser realizados utilizando outros parâmetros como, por exemplo, a aplicação de testes de aptidão física com esta população, para averiguar seus índices e níveis de capacidade funcional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso de. **Estudo de caso em pesquisa e avaliação educacional** – Brasília: Liber Livro Editora, 2005. 68 p.(Série Pesquisa; vol13).
3. BRASIL, Ministério da Saúde, Estatuto do Idoso, Série E. **Legislação de Saúde, 1.ª edição, 2.ª reimpressão**, Brasília – DF 2003.
3. BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GONÇALVES, Lúcia Hikaso Takase; MOTA, Jorge Augusto Pinto da Silva. **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2007 Jul-Set; 16(3): 387-98.
4. BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Revista Motriz**, Rio Claro, RS, Brasil v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009.
5. CASAGRANDE, Marcelo. **Atividade Física na Terceira Idade**. Universidade Estadual Paulista Faculdades de ciências Departamento de Educação Física. 2006 Trabalho de conclusão de Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade de Ciências da Unesp, campus de Bauru pela disciplina Trabalho de Formatura ministrada pela Profa. Marli Nabeiro.
6. COELHO, Christianne Faria; OLIVEIRA, Sunatra Ferraz; MELO, Flávia Carolina Lemos, FLACH Juliana; RAVAGNANI, Fabricio Cesar Paula. Perfil de utilização de medicamentos por adultos e idosos praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Educação física, Vol. 14. Suplemento 1. 2009**.
7. DOMINGUES, Paula Casalini, NERI, Anita Liberalesso. Atividade física habitual, sintomas depressivos e doenças auto-relatadas em idosos da comunidade. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde • Volume 14, Número 3, 2009**.
8. FRANCHI, kristiane Mesquita Barros; JUNIOR, Renan Magalhães Montenegro. Atividade Física uma necessidade para uma boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, año vol/18. Número 003 Universidade de Fortaleza, Brasil pp152-156. 2005.
9. FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro; SANTIAGO, Marcela de Souza; VIANA, Ana Tereza; LEÃO, Ana Carolina; FREYRE, Carmen. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programa de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Volume 9 (1) p. 92-100 2007.

10. GOMES, Kátia Virginia; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Volume 14, Número 2, 2009.
11. MENEZES, Enaiane Cristina; MAZO, Giovana Zarpellon; CONCEIÇÃO, Júlio César Rodrigues, GARCIA, Guilherme Silva, BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Benefícios de um programa de exercícios para idosos nos centros de saúde: Análise de três dissertações. **Revista Brasileira de Educação Física & Saúde**, Vol. 14. Suplemento 1. 2009.
12. MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Adilson Sant'ana; DIAS, Roges Ghidini; BALBÉ, Giovane Pereira; VIRTUOSO, Janeisa Franck. Do diagnóstico à ação: Grupo de estudos da terceira idade: Alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** • Volume 14, Número 1, 2009.
13. MULLER, Guilherme; CORREIA, Marieni Bello. Qualidade de vida dos idosos praticantes de atividades físicas de Teresina PI. **Revista Brasileira de Educação física, Vol. 14. Suplemento 1. 2009.**
14. NADAI, Andréia. Programa de atividades físicas e terceira idade. **Revista Motriz** Volume 1, Número 2, p. 120-123, Dezembro/1995.
15. NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
16. NERI, A.L **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas-SP: Papyrus,1993.
17. NOGUEIRA, Pablo 2009; **Exercício supervisionado para a 3ª Idade**. Disponível em: <http://www.o2fitfisiologiadoexercicio.com/novidades/2009/11/07/exercicio-fisico-na-terceira-idade/>. Acesso em 07 de out. 2011.
18. OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo- SP: Primeira edição, Editora Manoele LTDA, 1987.
19. PEREIRA, Helton Oliveira; FILHO, Paulo Sérgio Ribeiro de Lima. **Movimentar é preciso: uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade**. 2009 88f. Trabalho de Conclusão de curso – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Pará. Castanhal - PA, 2009.
20. PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília v.10 n. 3 p 49-54 julho 2002.
21. PITANGA, Francisco José Gondim **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2ª edição – São Paulo: Phorte 2004.

22. RAMOS, Luiz Roberto. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso**, São Paulo, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19(3):793-798, mai-jun, 2003.
23. SALVADOR, Marlene - KALININE, Iouri. A importância da atividade física na terceira idade: Uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros Passos** – Universidade do Contestado – UnC/ Concórdia. <http://www.nead.uncnet.br/2009/revistas/ppassos/1/15.pdf> . Acesso em 25 de nov. de 2011.
24. SANCHES, Alcir Braga et al. (coord.) **Educação física a distância: módulo 7 Brasília** – Universidade de Brasília, 2011. 472p.; 30cm.
25. SOUZA, Doralice Lange de; VENDRUSCULO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.95-105, an./mar. 2010.
26. VECCHIA, Roberta Dalla et al **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo**, Estudo financiado pela FAPESP (bolsa de iniciação científica) – Processo 02/10077-6 *Correspondência: Distrito de Rubião Júnior s/n, 18618-970 Botucatu, SP – Brasil. E-mail: **Rev Bras Epidemiol**. 2005; 8(3): 246-52.

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice A - Questionário

56

APÊNDICE A – Questionário

- 1) Em relação à idade você faz parte de qual grupo:
 - () entre 60 e 65 anos
 - () entre 65 e 70 anos
 - () entre 70 e 75 anos

- 2) Como conheceu o programa “**EU PRATICO SAUDE**” ?
 - () anúncio de jornais e outros
 - () amigos e vizinhos
 - () agente de saúde

- 3) O que levou o Senhor (a) a participar do programa?
 - () em busca de uma vida mais saudável
 - () socialização
 - () por indicação médica
 - () Outros motivos

- 4) O senhor (a) apresentava algum problema de saúde quando ingressou no programa?
 - () Sim
 - () Não

- 5) Qual problema de saúde que a (o) Sr. (a) apresentava antes de participar do programa “eu pratico saúde”:
 - () Hipertensão
 - () Diabetes
 - () Colesterol alto
 - () Outros

6) Quando começou a participar das atividades do programa fazia uso de medicamento para o controle dessas doenças?

Sim

Não

7) Após a prática das atividades do programa deixou de usar a medicação para o controle dessas doenças?

Sim

Não

8) O (a) Sr.(a) acredita que as atividades praticadas no programa têm ajudado a melhorar a sua saúde?

sim

não

9) Após a sua participação as atividades do programa como o Sr. (a) diria que sua saúde está?

Ótima

Boa

Ruim

10) Em relação ao seu dia-a-dia o senhor (a) diria que melhorou:

Disposição

Alegria

Resistência física

Humor

11) Se compararmos os últimos 2 anos, o(a) Sr.(a) diria que sua saúde hoje é:

Melhor

Mesma coisa

Pior

LISTA DE ANEXOS

Anexo A - TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido da Pesquisa – Instituição	59
Anexo B - Termo de Concordância	61
Anexo C - TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido da Pesquisa – Participante	62

ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de Participação na Pesquisa - Instituição



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

PÓLO: Porto Velho UNIR/UNB

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Sua instituição está sendo convidada para participar, como voluntária em uma pesquisa. Os sujeitos que irão participar serão devidamente esclarecidos sobre as informações acerca da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo. Deste modo, pedimos a sua autorização para que possamos convidar os integrantes de sua instituição a participar da pesquisa acadêmica relacionada abaixo, assinando este documento de consentimento da participação institucional, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa a instituição não será penalizada de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo _____ do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (XX___) ___-____.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Efeitos da atividade física para a terceira idade no distrito de Nova Califórnia

Responsável: Josilene Almeida de Barros (orientadora)

Descrição da pesquisa: Esta pesquisa tem o objetivo de identificar os benefícios que a prática regular da atividade física tem proporcionado aos integrantes do Programa “eu pratico saúde”, do grupo de terceira idade no distrito de Nova Califórnia. Baseado na intenção de mobilizar políticas públicas sociais para a comunidade local, visando entre outros aspectos à melhoria e promoção da saúde do participante no quesito qualidade de vida, saúde e bem estar do idoso.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

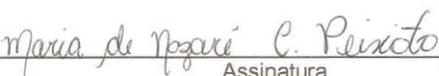
Eu, Maria de Nazaré Correa Peixoto, RG 414005 SSP/RO, CPF 408.736.252-34 Mentora e coordenadora do Programa Eu Pratico Saúde em Nova Califórnia, PVH – RO.

Autorizo, conforme abaixo assinado, a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas – o que for o caso) para a pesquisa: **Efeitos da atividade física para a terceira idade no distrito de Nova Califórnia**

Fui devidamente esclarecido pelo (a) estudante: **Ednalda Matos de Assunção dos Reis**, MATRÍCULA **08/62045** sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que a instituição ou qualquer um de seus participantes poderão desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Nova Califórnia, 18 de maio de 2012

Maria de Nazaré Correa Peixoto
Nome


Assinatura
CREF 001266-G/RO

Carimbo da Instituição

ANEXO B – Termo de Concordância - Institucional



UnB

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO
BRASÍLIA - DF
TELEFONE (061) 3107-1947
E-mail: cepfs@unb.br
<http://fs.unb.br/cep/>

TERMO DE CONCORDÂNCIA

A Professora **Maria de Nazaré Correia Peixoto**, Coordenadora do “projeto de atividade física para a terceira idade em Nova Califórnia”, está de acordo com a realização da pesquisa “Efeitos da atividade física para a terceira idade no distrito de Nova Califórnia”, de responsabilidade do pesquisador (a) **Josilene Almeida de Barros**, para desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso de Ednalda Matos de Assunção dos Reis, estudante do curso a distância de Educação Física/UnB, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

O estudo envolve **realização de análise documental, observações participantes, entrevistas e questionários** com professores e estudantes da **Secretaria de Educação de (Porto Velho, Amapá, Ariquemes ou Brasília)**. Tem duração de 1 mês, com previsão de início para 08/2012.

Porto Velho, Agosto de 2012.

Diretor/coordenador responsável:

Maria de Nazaré C. Peixoto
CREF 001266-G/RO



Pesquisador Responsável pela pesquisa:

Assinatura

ANEXO C –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA - PARTICIPANTE

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo de Porto Velho do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília. pelo telefone (XX____) ____ - ____.

Título do Projeto: “Os efeitos da atividade física para a terceira idade no distrito de Nova Califórnia”.

Responsável: Ednalda Matos de Assunção dos Reis

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____,
RG _____, CPF _____, abaixo assinado, autorizo a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (questionário) para a pesquisa: “Os efeitos da atividade física para a terceira idade no distrito de Nova Califórnia”.

Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno (a):Ednalda Matos de assunção dos Reis, sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e data

Nome e Assinatura