

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PRÁTICA CORPORAL NO TÔNUS POSTURAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

FERNANDA CRISTINE FIRMINO DOS SANTOS

JOÃO PESSOA-PB
2011

FERNANDA CRISTINE FIRMINO DOS SANTOS

**PRÁTICA CORPORAL NO TÔNUS POSTURAL
DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS**

Artigo apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Pierre Normando Gomes-da-Silva

JOÃO PESSOA
2011

SANTOS, Fernanda Cristine Firmino

Prática corporal no tônus postural de idosos institucionalizados

Nº de páginas: 18

PIERRE NORMANDO GOMES DA SILVA

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

1. saúde 2.integrativa 3.tonicidade 4.Educação Física;

I. Fernanda Cristine Firmino dos Santos II. UFPB III. Prática corporal no tônus postural de idosos institucionalizados da cidade de João Pessoa – PB.

FERNANDA CRISTINE FIRMINO DOS SANTOS

**PRÁTICA CORPORAL NO TÔNUS POSTURAL
DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS**

Artigo apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data defesa: _____ de _____ de _____

Resultado: _____

Banca examinadora:

Nome do Orientador: Prof. Dr. Pierre Normando Gomes da Silva
UFPB/CE/DFE

Nome Membro da Banca Prof. Ms. Sandra Barbosa da Costa
UFPB/CCS/DEF

Nome Membro da Banca Prof. _____
UFPB/CCS/DEF

Dedico este trabalho a meus pais que são as pessoas mais importantes da minha vida, que sempre me incentivam em todos os momentos bons e ruins. As pessoas que contribuíram direta e indiretamente para eu chegar até aqui na minha caminhada acadêmica. E ao meu orientador que foi paciente e compreendeu todas as minhas falhas e dificuldades.

"Não deixe que nada o desencoraje. Continue. Não desista jamais. Esse tem sido o lema da maioria das pessoas bem sucedidas. Obviamente o desânimo virá. O importante é vencê-lo. Se você conseguir fazer isso, o mundo será seu!"

Dale Carnegie

RESUMO

A respeito de vivências de práticas corporais com idosos institucionalizados na cidade de João Pessoa pouco se sabe, e é com foco nessas vivências que esta pesquisa foi feita. O objetivo do estudo é trabalhar com os idosos uma prática corporal diferente, com aulas dinâmicas onde o idoso possa expressar seus sentimentos e trabalhar sua postura de forma mais ampla ajudando assim na sua saúde mental e corporal. Participaram da Pesquisa 15 idosos de ambos os sexos com idade entre 70 e 95 anos, residentes da Associação de Promoção do Ancião localizada na periferia da capital paraibana. As intervenções foram feitas semanalmente com uma estrutura de aula inovadora, consistindo de quatro momentos importantes: Sensibilização, Alongamento, Atividades e Círculo de Cultura com o Balanço do Saber. Cada idoso participante enfatizou sempre a importância daquele momento e daquele dia de intervenção na sua semana, onde eles podiam ter algo de diferente e estimulador nas suas vidas.

Palavras-chave: saúde, integrativa, tonicidade, Educação Física;

ABSTRACT

Regarding bodily activity experiences with institutionalized elderly people in the city of João Pessoa, little is known, and is focused on these experiences that this search was made. The goal of the study is to work with the elderly people a different corporal practices dynamic classes in which they could express their feelings and work their posture more broadly thereby helping its bodily and mental health. Participated in the survey 15 elderly people of both genders aged between 70 and 95 years old, residents of the Association for the Promotion of Elder in the periphery of Paraíba's capital. Interventions were made weekly with an innovative classroom structure, consisting of four important moments: awareness raising, stretching, activities and Culture Circle with the Balance of knowledge. Each of the participants always emphasized the importance of that moment and that day of intervention in its week, where they could have something different and stimulating in their lives.

Keywords: health, integrative, tone, Physical Education;

INTRODUÇÃO

Atualmente observa-se no mundo todo o aumento considerável do número de idosos. Isso torna a nossa expectativa de vida maior, mas também nos leva a pensar na importância de viver com qualidade, viver mais não significa viver melhor, e é nesse pensamento de viver melhor que entra a prática de uma atividade corporal para que além de termos um tempo maior de vida também tenhamos uma saúde e bem estar melhores.

Segundo Toscano e Oliveira (2009), ter um estilo de vida saudável tem sido associado ao hábito de praticar atividades físicas e, conseqüentemente, a melhorias na saúde e qualidade de vida, em relação aos idosos não seria diferente, o exercício físico ajuda no funcionamento do seu sistema neuromotor e nas suas atividades de vida diárias.

Muitos cientistas enfatizam cada vez mais a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas de promoção da saúde (MATSUDO; MATSUDO; BARROS-NETO; 2000), e tendo em vista o contexto do envelhecimento no Brasil e o crescimento do número de idosos residentes em grupos de convivência, este estudo se torna relevante, pois se sabe que moradores dessas instituições têm em sua maioria a tendência de regredir física e mentalmente devido à falta de convívio afetivo-familiar e social, perdendo assim a satisfação de bem-estar e o prazer pela vida.

Idosos residentes em Instituições de Longa Permanência que estão há bastante tempo internos enfrentam várias barreiras em praticar alguma atividade motora, principalmente devido ao processo de envelhecimento retardar não só o seu sistema locomotor, mas também o seu cognitivo. Um trabalho de prática corporal feito com esses idosos ajuda na sua locomoção, vitalidade e amplia os seus

horizontes além dos muros da instituição, no caso do local da nossa pesquisa a ASPAN, promovendo a saúde e o bem estar beneficiando-os e dando uma perspectiva de vida maior e mais prazerosa. Araújo e Ceolim (2006) ressaltam que a avaliação da capacidade funcional é relevante em Gerontologia, para indicar a qualidade de vida do idoso. O desempenho das atividades de vida diária também é considerado um parâmetro legítimo para firmar essa avaliação, sendo utilizado pelos profissionais da área de saúde (...).

As pessoas idosas têm uma grande dificuldade em relacionar-se com as outras e com o ambiente, e isto pode ser atribuído às alterações decorrentes do próprio processo de envelhecimento e agravado por fatores como a inatividade e a depressão. No idoso institucionalizado, esse quadro é ainda mais grave, devido à ausência da família e pelo fato de se encontrarem num ambiente totalmente desconhecido que pode favorecer o isolamento social (MOURA; PASSOS; CAMARGOS, 2005). Ainda comentando sobre o contexto social dos idosos institucionalizados, Freire Junior e Tavares, (2005), dizem que: pensadas como cenários de cuidados, as instituições de longa permanência ainda constituem um desafio, principalmente se contrastadas com a proposta da promoção da saúde, que se fundamentam no empoderamento, expressos, entre outros aspectos, pelo direito à individualidade, muitas vezes interdito neste contexto institucional.

Esse estudo tem como objetivo principal, avaliar os efeitos de intervenção de prática corporal semanal no tônus postural de idosos institucionalizados, observando os benefícios trazidos por ela para as suas capacidades funcionais, sua sobrevivência e independência nas atividades instrumentais de vida diária e auto cuidado. A postura do idoso diz muito sobre ele, suas atitudes a forma de andar, sentar e se comportar diante das dificuldades, é aí que entra a prática corporal como suporte e ajuda na melhoria da postura e da

movimentação do idoso. Verificou-se que idosos com pouca força muscular apresentavam aumentos acentuados e perigosos de frequência cardíaca e pressão arterial na realização de atividades como subir escadas e levantar janelas (MOTA et AL 2003), nisso podemos perceber que essa intervenção se torna válida para os idosos participantes, onde os mesmos ganham firmeza em seu tônus postural e mais facilidade de locomoção.

Espera-se que essa intervenção possa proporcionar aos idosos uma maior autonomia e melhor convivência de uns com os outros, isto é, a socialização, um estilo de vida ativo, mesmo que eles não possam ter uma prática regular, mas pelo menos se conscientizem que o movimento os tornam mais autônomos e é parte inerente ao bem estar e a satisfação pela vida.

METODOLOGIA

A pesquisa foi baseada em um projeto de Extensão Universitária da Universidade Federal da Paraíba, intitulado: Sensorialidade e Expressividade do Idoso, Novos Parâmetros de Saúde, desenvolvido por membros do LEPEC – Laboratório de Estudos e Pesquisas da Corporeidade. Foi feita com um total de 15 idosos acima de 70 anos de ambos os gêneros, nível social de médio a baixo, que residem na Instituição de Longa Permanência denominada ASPAN – Associação Promocional do Ancião Doutor João Meira de Meneses. A mesma se localiza na Rua Antônio Correia Matos nº55, no Bairro do Cristo Redentor periferia da cidade de João Pessoa - Paraíba.

O ponto central de estudo para esta pesquisa foi a Postura e socialização do idoso. Partindo daí, utilizamos de início um questionário sócio-demográfico, onde pudemos saber algumas informações sobre os sujeitos da pesquisa, com o intuito de contextualizar e, compreender quem são e como vivem esses idosos participantes do estudo. Em seguida tivemos um bloco de aulas que englobaram alongamentos e treinos posturais que foram filmados para, a partir daí podermos seguir um roteiro de observação para cada idoso e analisar os dados coletados através desses vídeos e de fotos feitas em momentos estratégicos das aulas.

Na pesquisa constam dois termos de consentimento livre e esclarecido que foram assinados pelo diretor da Instituição ASPAN, autorizando os pesquisadores a utilizar o local para a pesquisa e também pelos idosos que serão os sujeitos pesquisados, autorizando a coleta dos dados e a publicação dos mesmos.

A coleta dos dados foi realizada durante três sextas feiras no decorrer das intervenções pedagógicas, uma a cada dia, que aconteceram no espaço cedido pela direção da Instituição, um refeitório com mesas e cadeiras a nossa disposição, onde

a duração da aula era em torno de uma hora e meia por semana. O questionário sociodemográfico foi aplicado no primeiro dia de intervenção, de forma individual, a fim de conhecer os idosos sujeitos da pesquisa, essa entrevista foi feita pela pesquisadora participante com o auxílio de mais duas outras pesquisadoras as quais fazem parte da intervenção. As aulas foram filmadas procurando um ângulo que melhor ajudasse na observação da postura e do comportamento dos sujeitos.

O bloco de aula com treino de alongamento foi constituído de três aulas, sendo cada aula com quatro momentos importantes onde utilizamos da seguinte metodologia, utilizada nos projetos do LEPEC:

a) Introdução:

* Roda de conversa:

Para conversação sobre a temática e objetivo da aula;

* Sensibilização:

Momento de poesia, narrativas sagradas, relacionada ao tema da aula.

Nesse momento houve uma explicação do que aconteceria na aula do dia, o seu tema e sua importância para a vida e para a saúde de cada sujeito, também uma socialização do acontecido durante a semana que mais marcou. Logo após, lido um texto de acordo com o tema da aula para incentivá-los na participação. Os textos lidos foram sucintos para não perder o foco e a atenção dos idosos, já que há um déficit de atenção bastante acentuado quando o texto lido se torna cansativo.

b) Desenvolvimento:

*Sessão Interoceptiva

- Treino de alongamento (estiramento, suspensão e postura), flexibilidade (métodos passivo e ativo) e exercícios respiratórios.

*Sessão Exteroceptivo-Proprioceptivo

Sistema postural: preservar o equilíbrio na sua orientação com a terra;

Sistema investigativo de orientação: ajustamentos do corpo para obter informações externas;

Sistema locomotivo: movimentos de aproximação, perseguição, desvio e escape;

Sistema apetite: troca com o ambiente pela respiração, alimentação, eliminação e interação;

Sistema performático: alterar o ambiente beneficiando o organismo;

Sistema expressivo: movimentos posturais, faciais e vocais para especificar emoções;

Sistema semântico: movimentos de todos os tipos, sons e fala codificada

Essa parte é a mais importante da intervenção, é aí que ocorre o treino de alongamento e atividade que norteiam os debates futuros. Esse é o momento da atividade principal onde os idosos demonstraram suas dificuldades e facilidades em realizar o proposto pelo pesquisador. No bloco de aulas de tônus postural houve treinamento de postura, força e dificuldade de sentar-se e levantar-se de forma correta, facilitando a autonomia do idoso.

c) Conclusão:

* Círculo de cultura, com realização do Balanço-de-Saber e conversação no grupo focal.

Balanço de Saber é uma técnica utilizada pela equipe ESCOL (Paris VII – CHARLORT, 1999) e consiste na produção de um texto escrito onde os sujeitos participantes descrevem os processos e produtos de sua aprendizagem corporal. Esse texto a ser produzido é orientado por uma pergunta, que no nosso caso será: *De tudo que aprendi hoje, o que considero mais significativo, porque?*. (GOMES-DA-SILVA, 2010, p. 09)

O intuito do Balanço do Saber é fazer com que os idosos rememorem as suas preferências através da prática corporal e se expressem de forma livre através não somente da escrita, mas, muitas vezes por meio de desenhos, esculturas, pinturas e até performances que o retomem o prazer do movimento.

Círculo de Cultura é um método desenvolvido por Freire (1980) dentro do contexto da alfabetização de adultos. É uma técnica que trabalha

diretamente com a fala e tem como objetivo a conscientização do grupo sobre a vivência. (GOMES-DA-SILVA, 2010, p. 09)

Trata-se basicamente de uma troca de conhecimento, o sujeito ensina e aprende ao mesmo tempo. Todos se dispõem em um grande círculo, cada um fala um pouco do que sentiu e o que representou a sua produção feita no Balanço do Saber, nesse momento o pesquisador irá ser o mediador de um debate sobre o que se aprendeu na aula e o que foi mais significativo para cada um, de modo que os idosos exponham suas respostas e demonstrem o que sentiram e aprenderam no momento de intervenção pedagógica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na amostra estudada, puderam ser observados muitos aspectos da vida de idosos institucionalizados, alguns comportamentos peculiares e reações a diversas situações confrontadas. A ASPAN, instituição a qual houve a pesquisa é uma instituição particular, filantrópica e sem fins lucrativos, que não tem vínculo algum com obras governamentais. Os idosos residentes vivem das suas aposentadorias, pensões e de doações conseguidas pelos diretores e funcionários da instituição. A caracterização sóciodemográfica e institucional mostrou que na instituição residem ao todo 97 idosos, cerca de 78 mulheres e 19 homens. Conforme os dados citados anteriormente pode-se verificar que a maioria (92,2%) é do sexo feminino, o que é representativo do que ocorre em alguns grupos de convivência (AREOSA; BEVILACQUA; WERNER, 2003). Dessa população utilizamos uma amostra de 15 idosos sendo 06 homens e 09 mulheres, todos acima dos 70 anos.

A situação civil desses é predominantemente de solteiros e viúvos, apenas um é casado e reside com a esposa na instituição. Quanto á faixa etária dos sujeitos a incidência maior foi dos 80 aos 95 anos, tendo apenas duas idosas com idade inferior e uma com idade superior a essa margem, a média de idade dos mesmos é em torno de 87,5 anos.

Em relação às atividades realizadas ao longo da vida, os homens em sua maioria referiram-se ao trabalho no meio rural, em lavouras, pastos e etc. já as mulheres em sua maioria trabalharam em casas de famílias como domésticas, costureiras, lavadeiras, cozinheiras ou dona de casa. Quanto ao âmbito escolar este estudo descobriu que o grau de instrução dos sujeitos é de nível fundamental, duas idosas apenas estudaram regularmente, M.P.D. de 83 anos cursou Ensino Médio e Pedagógico, era professora de Ensino Infantil e I.N.M. de 81 anos é deficiente visual

fez curso de secretariado e era assistente de dentistas, após certa idade quando perdeu a visão aprendeu Braille e dava aula pra crianças com a mesma deficiência que ela.

Observou-se também a relação existente entre eles, tanto quanto aos companheiros de quarto quanto aos demais internos, foi percebido um preconceito vindo deles mesmos em relação ao colega. Não há nenhum dos sujeitos da pesquisa que tenham uma relação de amizade com seu companheiro de quarto. Há uma dificuldade muito grande em dialogar, pois todos tem certo medo de criar vínculos com os mesmo e estes venham a morrer ou perder a consciência e ao se deparar com uma dessas situações, eles procuram se resguardar para evitar um sofrimento ou decepção.

A análise foi feita de acordo com o registro dos dados coletados através das filmagens, fotos, depoimentos dos sujeitos e observações feitas pelos pesquisadores. Os movimentos foram analisados de acordo com Laban (1978) que diz que o movimento deve ser experimentado e compreendido como uma totalidade.

A partir daí podemos analisar da seguinte forma:

Corpo: nas aulas propostas pôde ser observado que houve uma melhoria significável no que diz respeito à postura total do corpo dos idosos participantes. A posição do corpo que inicialmente era descoordenada, após a intervenção percebeu-se uma conscientização da linha central da coluna iniciando dos pés ao topo da cabeça, o que pode ser observado na forma que eles se perceberam sentados na cadeira. A transferência do peso que era sobrecarregado na coluna vertebral, o que ocasionava dores nas costas e uma postura errada, foi substituída pela nova posição que utilizou o corpo de forma total para criar uma nova posição favorável à postura correta. Segundo Laban, (1978, P.67) “O corpo age como uma

orquestra, na qual cada seção está relacionada com qualquer uma das outras e é parte do todo”.

Nos gestos também foi percebido uma mudança de suas ações sucessivas, nos alongamentos iniciais os sujeitos demonstraram rigidez e dificuldade na extensão dos membros tanto superiores quanto inferiores, o que fez com que o trabalho fosse direcionado a execução do movimento correto no que diz respeito a forma de direcionamento dos braços e pernas o que tornou os seus movimentos mais harmoniosos.

Espaço: Segundo Laban (1978), a média que permitimos a um movimento suceder o outro é a velocidade com a qual agimos. Nesse caso os sujeitos da pesquisa foram evidenciados em sua velocidade muito baixa, o que os tornavam indivíduos com dificuldade de locomoção. De acordo com Laban (1978, p. 73): “Um passo que ocupa várias batidas do coração é percebido como vagaroso; vários passos em uma só batida são rápidos”.

Após a intervenção pôde-se analisar que houve uma melhora significativa, no ritmo e no tempo de passada dos idosos participantes. A sequência dos movimentos esboçados por eles se tornou mais rápida e coesa, seu tempo de pausa diminuiu, o que fez com que a movimentação em um curto espaço de tempo fosse maior do que anteriormente.

Tempo: foi usada a energia muscular para efetuar modificação na posição corporal dos sujeitos. O tempo utilizado para certa atividade é proporcional ao dispêndio de força necessário para a mesma, ao peso carregado e a resistência que esse lhe ponha. Na atividade com bastões os sujeitos demonstraram dificuldade e descoordenação do tempo de elevação do bastão. Quando essa mesma atividade foi repetida o tempo de elevação e extensão dos braços com o peso do bastão diminuiu significativamente, pois houve uma força crescente e uma variação no

tempo e no ritmo da atividade, o que fez com que os idosos tonificassem os músculos e criassem uma resistência maior para a atividade.

Peso: a utilização do próprio peso do corpo para um trabalho de tonicidade postural fez-se perceber que a direção a qual o corpo se posiciona denomina um peso a mais ou a menos na sua atividade. Uma tensão existente de forma abrupta pode fazer com que o sujeito se movimente de maneira rápida e incorreta causando danos na sua postura. Uma das ações que houve mais progresso foi a elevação das pernas, o peso de cada perna por si já dava a dificuldade necessária para esse trabalho de tonificação. O aumento de força aconteceu gradativamente, a cada aula uma coisa nova acontecia, desde a forma de sentar-se na cadeira ao tempo de elevação dos membros tanto inferiores quanto superiores.

Fluência: observou-se a intermitência inicial na fluência dos idosos pesquisados. Uma coisa natural que acontece no envelhecimento é o fluxo natural diminuir, pois a resistência locomotora e cognitiva diminui, fazendo com que a fluência do movimento não seja contínua. Laban, (1978, p.125) descreve: “O elemento de esforço de fluência “livre” consiste num fluxo libertado e na sensação de fluidez do movimento”.

Houve um ganho de qualidade no movimento, isto não quer dizer que foi mera sensação de movimentar-se melhor, mas sim uma liberação de um fluxo natural que estava sendo inibido por dificuldades de locomoção, falta de estímulo para os músculos, o que dificultava a liberdade de fluência.

Esforço: depende basicamente de uma atitude interna. No início das atividades não havia estímulo interno para a participação, muitos dos sujeitos tinham os movimentos inexpressivos, incompletos e sem nenhuma atitude. Laban (1978, p.127) afirma: “Os esforços incompletos e os diferentes ímpetos fazem também

parte do movimento expressivo, quer sejam deliberados, quer sejam inconscientes, como ocorre com os movimentos da sombra”.

Com o passar dos dias começaram a enfatizar o movimento sugerido, praticando e criando variedades internas e motivações próprias para melhorar a sua postura através da tonicidade adquirida no esforço. Criaram uma expressão de movimento puro, o que favoreceu algumas ações corporais que funcionavam como recuperação.

A partir da observação dos movimentos simples observa-se que a postura de um idoso que ao início da intervenção era cabisbaixa e curvada se tornou mais ativa, imponente devido ao trabalho postural através das atividades. Nisso foi observado que segundo Laban (1978), as atitudes corporais são determinadas por duas formas de ação, uma fluindo do centro do corpo para fora, enquanto a outra vem da periferia em direção ao centro do corpo.

A partir dos resultados e com base no referencial teórico foi possível contextualizar a importância de uma prática corporal e de uma intervenção pedagógica na vida dos idosos. Os dados coletados na pesquisa mostraram claramente que uma atividade física e cognitiva mesmo uma vez por semana chega a dar resultados ótimos na qualidade de vida e no bem estar de idosos institucionalizados. Na instituição foi observada a carência afetiva por parte dos idosos, a dificuldade de relacionamento existente entre eles. Um dos fatores mais relevantes da pesquisa foi o aumento do vínculo afetivo entre eles, houve muitas mudanças na maneira de se impor, eles se tornaram mais participativos abertos ao diálogo, formou-se um grupo de amigos, que se visitam, conversam e saíram do seu casulo para transformar a estadia nessa instituição em vida.

Um dos pontos fortes desse estudo foi o favorecimento do crescimento da vitalidade dos sujeitos. Os sujeitos tornaram-se pessoas mais ativas, dispostas a

participar das aulas, a postura melhorou muito, sua forma de sentar, andar e se dispor em relação ao outro.

Corroborando com Freire Júnior e Tavares (2005), a transferência do seu lar para uma ILP é um grande desafio para essas pessoas, pois se deparam com uma transformação inúmeras vezes, radical comparada ao seu estilo de vida, sendo desviado de todo seu projeto existencial. Isso faz com que eles se fechem em seu mundo e se tornem carentes afetivamente, mas isolados por opção própria.

Essa pesquisa tem um potencial muito extenso, pois a resposta foi totalmente positiva, tendo uma metodologia inovadora. O aumento da tonicidade postural do idoso é aparente na sua postura e no desempenho das atividades de vida diária, os próprios participantes informaram que as dores musculares diminuíram devido ao alongamento e ao trabalho de postura correta feito com eles durante a intervenção. A sensação de bem estar também é um dos pontos mais importantes, o relaxamento feita ao final das aulas era de simples execução e recomendado para ser feito a qualquer hora do dia, o que os estimulou a alongar-se e se auto massagearem até em momentos que estivessem sozinhos em seus quartos, ao acordar de manhã em todos os momentos que sentirem vontade.

Esses resultados nos permitiram concluir que em sua maioria os idosos institucionalizados, necessitam de estímulos para prática de atividades que os aludem a facilitar sua locomoção, diminuição das dores musculares e também socialização com os demais residentes da instituição.

CONCLUSÕES DO ESTUDO

Esta pesquisa buscou melhorar a qualidade de vida de alguns idosos residentes na instituição ASPAN, dando a eles uma oportunidade de ter mais autonomia, maior socialização, melhorar o bem estar deles em relação ao seu corpo. Mesmo assim ainda há muitas lacunas que necessitam ser preenchidas e muitas perguntas que ainda estão sem resposta.

O aspecto familiar dos idosos foi um fator que pesou muito em relação ao diálogo deles para com os pesquisadores e para com os outros, pois há uma angústia muito grande em relação à própria vida de interno em instituições, as famílias em sua maioria os abandonam e eles sentem muito a falta de alguém com vínculo afetivo direto. Há momentos de depressão e revolta por estarem internados em um local que a família não visita nem manda notícia alguma. De um modo geral os idosos da ASPAN se consideram frustrados e tristes, consideram que estão na instituição apenas esperando a morte, quando há uma intervenção como essa eles se alegram por estarem na presença de pessoas novas e colocam suas expectativas de vida nessas pessoas.

Apesar de suas experiências serem em sua maioria de dificuldades e sofrimentos, eles buscam sempre uma forma de se expressarem e demonstrarem que não estão satisfeitos por algo que aconteceu e não foi do seu agrado. Há uma busca de superação inculta na vida de todos, mesmo que eles mesmos não vejam isso, mas quem tem a oportunidade de conviver um pouco mais com eles percebe que eles apesar de tudo não perderam a sua esperança em melhorar.

Tudo isso, portanto, deixa muito claro que o idoso tem que ser inserido nos programas de saúde pública, e que isso tem que ser prioridade não só para os idosos com condição financeira satisfatória, mas para todos eles institucionalizados

ou não. A população está cada dia que passa vivendo mais, e daqui a alguns anos o percentual de idosos será muito maior do que o de adultos e crianças, o que faz com que seja pensado, com maior ênfase uma política pública para idosos no nosso país. Viver mais não quer dizer ausência de doença, mas sim aumento de cuidados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. O. P. H., CEOLIM, M. F. Avaliação do grau de independência de idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 41, n.3, p.379, 2007.

AREOSA, S. V. C.; BEVILACQUA, P.; WERNER, J. Representações sociais do idoso que participa de grupos para terceira idade no município de Santa Cruz do Sul. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v.5, p. 81-100, 2003.

FREIRE JR, R. C., TAVARES, M. F. L. **A saúde sob o olhar do idoso institucionalizado: conhecendo e valorizando sua opinião.** Interface Comunicação, Saúde e Educação. Rio de Janeiro, v.9, n.16, p.148, 2005.

GOMES-DA-SILVA, P.N. **Projeto de Extensão Universitária. Expressividade e Sensorialidade do idoso: Novos parâmetros de Saúde.** SIEXBRASIL, João Pessoa, 2010.

LABAN. R. **Domínio do Movimento.** Ed. Organizada por Lisa Ullmann: tradução de Anna Maris Barros De Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto. 3.ed. São Paulo: Summus, 1978.

MATSUDO. S. M., MATSUDO, V. K. R., BARROS-NETO, T. R. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira Atividade Física & Saúde**, v.5, n.2, p.61, 2000.

MOTA, M. R., LAMONIER, J. A., GUERRA, R. AMÉRICO, J., HENRIQUE, P. **Musculação e Ginástica Laboral na Melhoria da Saúde e Qualidade de Vida.** Artigo de Revisão da Universidade Gama Filho, Brasília – DF, 2003.

MOURA, L. F., PASSOS, H. R., CAMARGOS, A. T. A importância da comunicação com os idosos institucionalizados: Relato de Experiência. **Anais do 8º encontro de extensão da UFMG.** Minas Gerais, p. 2, 2005.

TOSCANO, J. J. O., OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de Atividade Física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.3, p. 169, Mai/Jun, 2009.

ANEXOS

ANEXO - 1

Revista Envelhecer (Qualis B3) Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento

Diretrizes para Autores

Procedimentos para o envio dos manuscritos

3.1.1 Ao enviar seu manuscrito o(s) autor(es) está(rão) automaticamente: a) autorizando o processo editorial do manuscrito; b) garantindo de que todos os procedimentos éticos exigidos foram atendidos; c) concedendo os direitos autorais do manuscrito à revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento; d) admitindo que houve revisão cuidadosa do texto com relação ao português e à digitação; título, e subtítulo (se houver) em português e inglês; resumo na língua do texto e em inglês, com as mesmas características; palavras-chave inseridas logo abaixo do resumo, além de keywords para o abstract; apresentação dos elementos descritivos das referências utilizadas no texto, que permitam sua identificação individual; observação das normas de publicação para garantir a qualidade e tornar o processo editorial mais ágil.

3.1.2 Ao submeter o manuscrito deve ser informado (no portal SEER) nome, endereço, e-mail e telefone do autor a contatar e dos demais autores. Forma de Apresentação dos Manuscritos O título deverá ser apresentado em português e inglês.

3.1.3 Os manuscritos deverão ser digitados em espaço duplo, com no máximo 20 laudas;

3.1.4 A apresentação dos originais deverá seguir as normas atualizadas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Recomenda-se a consulta principalmente às normas NBR 10.520/02 – Citações em documentos; NBR 6024/03 – Numeração progressiva das seções de um documento; NBR 6023/02 – Referências; NBR 6028/03 – Resumos; NBR 6022/03 – Artigo em publicação periódica científica impressa - Apresentação. Nota: Os resumos que acompanham os documentos devem ser de caráter informativo, apresentando elementos sobre as finalidades, metodologia, resultados e conclusões do estudo.

3.1.5 Figuras, tabelas, quadros, etc., devem ser apresentadas uma em cada página, acompanhadas das respectivas legendas e títulos. As figuras e tabelas devem ser apresentadas em preto e branco e não devem exceder 17,5 cm de largura por 23,5 cm de comprimento. Devem ser preferencialmente, elaboradas no Word/Windows. Não serão aceitas figuras gráficas com cores ou padrões rebuscados que possam ser confundidos entre si, quando da editoração da revista. As figuras e tabelas devem vir anexadas no final do artigo, com suas respectivas legendas explicativas. Deve ser indicado no texto a localização das mesmas, de modo a facilitar o processo de editoração. Fotos (preto e branco) devem estar em formato TIF, com resolução de 300 dpi.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Enviar em formato DOC
2. Figuras em formato TIFF

Declaração de Direito Autoral

Os direitos autorais para artigos publicados nesta revista são do autor, com direitos de primeira publicação para a revista. Em virtude de aparecerem nesta revista de acesso público, os artigos são de uso gratuito, com atribuições próprias, em aplicações educacionais e não-comerciais.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços de e-mail neste site serão usados exclusivamente para os propósitos da Revista, não estando disponíveis para outros fins.

Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento. ISSN: 1517-2473

ANEXO - 2

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

CÓDIGO: _____

NOME: _____

Data de Aplicação : ____/____/____

Gênero: () Fem. () Masc. **Data de Nascimento:** ____/____/____

Alfabetizado: () Sim () Não

Escolaridade:

- () Ens. Fundamental I – Completo
- () Ens. Fundamental I – Incompleto
- () Ens. Fundamental II – Completo
- () Ens. Fundamental II – Incompleto
- () Ens. Médio - Completo
- () Ens. Médio - Incompleto
- () Ens. Superior - Completo
- () Ens. Superior - Incompleto
- () Outros _____

Estado Civil: () Solteiro () Casado () Viúvo () Divorciado
() Outros _____

Aposentado: () sim () não **Pensionista:** () sim () não

Qual atividade se aposentou:

Com quantas pessoas você mora?

() nenhuma () uma () duas () três ou mais

Com quem mora:

() Colega () amigo () Esposo(a) () Irmão (a) () outros _____

Como é o relacionamento seu com essa pessoa que você mora?

() Excelente () Bom () Ruim () Muito ruim

Quais atividades que realiza na instituição?

- () Atividades Físicas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Atividades Fisioterápicas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Atividades Psicológicas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Atividades Religiosas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Outras Atividades - Manhã () Tarde () Noite () ;

Cite: _____

ANEXO - 3

ROTEIRO DAS AULAS

✓ TEMA: Tônus Postural

Chegada com a música animada

1) **Momento:**

Roda de Conversa sobre a temática da aula e objetivo destacando a importância da aula para a educação/saúde;

Sensibilização: Texto Reflexivo/Poesia: Reinauguração

2) **Momento:** Treino de alongamento e exercícios respiratórios.

Com a coluna reta, abaixe a **cabeça** para frente como se fosse olhar para o chão e mantenha o por alguns segundos. Depois levante a cabeça para trás, olhando para o teto e mantenha pelo mesmo tempo. Vire delicadamente a cabeça para um dos lados e mantenha por uns segundos. Faça o mesmo para o outro lado. Por último, faça um giro total da cabeça lentamente por alguns segundos. Gire os **ombros** para trás, primeiro um depois outro, um de cada vez depois os dois ao mesmo tempo como se quisesse tocar os ombros nas orelhas, ao terminar faça o mesmo para frente. Estique um dos **braços** para frente abrindo e fechando a mão como se estivesse amassando alguma coisa, depois faça a mesma coisa com o outro braço, em seguida com os dois braços ao mesmo tempo, tocar os dedos um a um, abrir a mão com força e fechar também, procurando trabalhar bem a força das mãos. Ao terminar a parte superior vamos alongar um pouco a inferior estendendo um pouco as **pernas** para frente buscando levantá-las o máximo possível, encosta o peito do pé no chão, depois o calcanhar depois baixa novamente, estica uma perna, depois a outra e em seguida as duas para terminar a parte do alongamento faz-se uma auto-massagem nos braços e quem puder também nas pernas. Exercícios de “Cheirar uma Flor” e “soprar uma vela” lentamente para trabalhar a inspiração e expiração. *Encerrar o alongamento com todos de mãos dadas dando grito de BOM DIA!*

3) **Momento:** Treino usando o TNT: dar uma faixa de TNT para cada idoso.

Elevar o braço para cima com o TNT bem esticado para trabalhar os braços e ombros; como TNT esticado em cada mão, colocar os braços para frente até onde conseguirem; ainda com os braços esticados girar para a esquerda e para a direita; Com os braços levantados balançá-los de um lado para o outro como se fosse uma gangorra; abrir e fechar as mãos esticando e encolhendo a faixa. Obs.: respirar ao final de cada exercício e questionar se estão cansados e se pode prosseguir a atividade.

4) **Momento:**

- Balanco de Saber: Qual movimento você realizou durante a atividade com TNT que você costuma realizar no seu dia a dia e qual você nunca faz?
- -Círculo de cultura: Porque tal movimento é importante para sua vida?
- -Continente Afetivo: Todos de mãos dadas apertam levemente as mãos uns dos outros, balançam da direita para a esquerda e da esquerda para a direita em seguida batem nas pernas, braços e batem palmas. Termina com uma gargalhada coletiva para voltarem ao normal e impedir que fiquem nostálgicos.

Oração Final: Pai Nosso

✓ **TEMA: Tônus-postural: atividade com bastão**

Chegada com músicas animadas

1) Momento:

Roda de Conversa sobre a temática da aula e objetivo destacando a importância da aula para a educação/saúde;

Sensibilização: Texto Reflexivo/Poesia: **“O QUE É O QUE É?”**

2) Momento: Treino de alongamento e exercícios respiratórios

POSTURA: Se espreguiçar, sentar com as costas eretas bem encostadas na cadeira, os pés devem estar bem apoiados ao chão, pernas paralelas, joelhos no alinhamento do quadril.

PESCOÇO: Movimentos com a cabeça para baixo, para cima, para os lados e lateralmente.

OMBROS: Elevar os ombros unilateralmente depois simultaneamente. Girar para frente e depois para trás.

BRAÇOS/PULSOS/DEDOS: Esticar os braços para frente, alongar os pulsos, (flexores e extensores do antebraço). Movimentar os dedos abrindo e fechando a mão.

PERNAS/TORNOZELOS/DEDOS: Estender uma perna por vez faz flexão plantar e dorso flexão alternadamente, depois movimenta os dedos dos pés.

RESPIRATÓRIO: Com o corpo relaxado na postura correta, sentir a respiração, respirar pelo nariz e soltar o ar bem devagar pela boca, depois respirar pelo nariz e soltar o ar pelo próprio nariz. Sentir o ar preenchendo os pulmões, e saindo lentamente.

3) Momento: Atividade

Todos os alunos deverão estar sentados com as costas eretas na cadeira com os dois pés apoiados no chão, joelhos afastados no alinhamento dos quadris.

Sequência 1:

Postura:	Tempo:
Bastão atrás da nuca desencosta levemente as costas da cadeira, ficando com as costas perfeitamente eretas, fica nessa posição	6 segundos
Tronco vai para frente, mantendo as costas eretas	6 segundos
Retorna o tronco, mas, sem encostar-se à cadeira eleva o bastão com as duas mãos a cima da cabeça	6 segundos
Abaixa o bastão, relaxando os braços, e apoiando-os nas coxas, e encosta as costas na cadeira	—
Estende o joelho e faz flexão plantar e dorso flexão alternada	6 segundos
Ainda sentado na cadeira, pé apoiado no chão faz elevação de calcanhar	6 segundos
Senta na ponta da cadeira, apóia bem os pés no chão juntos ao pé da	—

cadeira, joelhos alinhados com o quadril, inclina o tronco para frente olhando para o pé, apóia as mãos na coxa, e se levanta.	
Senta-se novamente, sente a respiração, e pergunta se estão cansados, e se dá para fazer mais uma vez.	–

Sequência 2: (cadeirantes)

Postura:	Tempo:
Bastão atrás da nuca desencosta levemente as costas da cadeira, ficando com as costas perfeitamente eretas, fica nessa posição	6 segundos
Tronco vai para frente, mantendo as costas eretas	6 segundos
Retorna o tronco, mas, sem encostar-se à cadeira eleva o bastão com as duas mãos a cima da cabeça	6 segundos
Abaixa o bastão, relaxando os braços, e apoiando-os nas coxas, e encosta as costas na cadeira	–
Estende o joelho e faz flexão plantar e doso flexão alternada	6 segundos
Ainda sentado na cadeira, pé apoiado no chão faz elevação de calcanhar	6 segundos
Senta no meio da cadeira, apóia bem os pés no chão juntos ao pé da cadeira, joelhos alinhados com o quadril, mãos embaixo da coxa	–
Com a força dos braços elevar o corpo tirando o quadril da cadeira, fazer um balanço para frente e para trás	6 segundos
Senta na cadeira, relaxa os braços, sente a respiração, e pergunta se estão cansados, e se dar para fazer mais uma vez.	–

4) Momento:

- *Relaxamento*

Escolha uma posição confortável, feche os olhos, fique calmo.

Respire profundamente e solte o ar devagar. (Repita isso umas três vezes)
Perceba como está sua respiração Sinta sua barriga enchendo e murchando.
Respire devagar.

Quando inspirar cheire uma flor, devagar para não machucá-la.

Quando inspirar pense em coisas agradáveis: harmonia, paz, amor, luz...

Quando expirar faça como se estivesse soprando uma vela, aproveite e coloque para fora tudo que está incomodando, o desconforto, chateação...

Deixe que este ar vibrante de amor percorra todo seu corpo, renovando-a.

Vá relaxando...

Vamos sentir agora como está posicionado nosso pé direito/esquerdo, vamos sentir-lo relaxando, sentir os dedos dos pés mais leves, mais soltos.

Sentir as pernas, deixar elas mais soltas, relaxar as pernas, Sentir o quadril, relaxar Sentir os ombros, soltar os ombros. Relaxa-los Sentir os braços. Soltar os braços. Relaxa-los. Sentir as costas, manter uma posição confortável relaxando todo o corpo.

Prestar atenção ao nosso pescoço... ' e agora a nossa cabeça

Agora que estamos bem relaxados vamos imaginar um lugar muito gostoso, que seja bem agradável para você.

Imagine cada detalhe, a paisagem, a temperatura, o cheiro, o som.

Devagar procure um local (cantinho), nesse lugar que você esta se imaginando que seja agradável e que você possa ficar bem confortável.

Não se preocupe, com nada, aproveite o passeio calmamente, deixe sua imaginação voar, conheça todo o lugar cada detalhe. Olhe para tudo... as cores do local (claro, escuro, colorido), a temperatura(está quente, frio)..

Sorria, aproveite o passeio... Respire... Respire...

Agora, devagar sinta seus pés novamente, suas pernas, seus braços, o rosto, sinta a sua temperatura, sinta sua pele, sinta a sua respiração.. e aos poucos va abrindo os olhos e comece a se espreguiçar como se tivesse acabado de acordar...

- **Balanço-de-Saber:** Agora gostaria de saber como foi o passeio de cada um: o que você viu, qual imagem você registrou no passeio? O que você sentiu? Qual a imagem que eu construí durante a aula de hoje?
- **Círculo de Cultura:** O que essa imagem mostra? E o que ela quer dizer em relação ao vivido na aula?

Oração Final: Pai Nosso

- ✓ **TEMA: Tônus-postural: atividade com elástico**

Chegada com músicas animadas

1) Momento:

Roda de Conversa sobre a temática da aula e objetivo destacando a importância da aula para a educação/saúde;

Sensibilização: Texto Reflexivo/Poesia: **O que é ser Feliz?**

2) Momento: Treino de alongamento e exercícios respiratórios

POSTURA: Se espreguiçar, sentar com as costas eretas bem encostadas na cadeira, os pés devem estar bem apoiados ao chão, pernas paralelas, joelhos no alinhamento do quadril.

PESCOÇO: Movimentos com a cabeça para baixo, para cima, para os lados e lateralmente.

OMBROS: Elevar os ombros unilateralmente depois simultaneamente. Girar para frente e depois para trás.

BRAÇOS/PULSOS/DEDOS: Esticar os braços para frente, alongar os pulsos, (flexores e extensores do antebraço). Movimentar os dedos abrindo e fechando a mão.

PERNAS/TORNOZELOS/DEDOS: Estender uma perna por vez faz flexão plantar e dorso flexão alternadamente, depois movimentar os dedos dos pés.

RESPIRATÓRIO: Com o corpo relaxado na postura correta, sentir a respiração, respirar pelo nariz e soltar o ar bem devagar pela boca, depois respirar pelo nariz e soltar o ar pelo próprio nariz. Sentir o ar preenchendo os pulmões, e saindo lentamente.

3) Momento: Atividade

Todos os alunos deverão estar sentados com as costas eretas na cadeira com os dois pés apoiados no chão, joelhos afastados no alinhamento dos quadris.

Sequência 1: Pisando os dois elásticos cada um com um pé.

Exercício:	Tempo:
Cruza o elástico colocando a palma da mão para cima, eleva os braços, simultaneamente, até a altura dos ombros.	6 segundos
Descruza os elásticos e faz Puxada alta unilateral e Puxada alta (simultânea).	6 segundos
Abre e fecha os braços a frente (cruzando e descruzando)	6 segundos
Rosca direta unilateral e rosca direta simultânea.	6 segundos

Sequência 2: Elásticos presos na parte alta da cadeira.

Exercício	Tempo:
Estende o braço a frente unilateralmente e depois simultaneamente.	6 segundos
Estende o braço acima da cabeça unilateralmente e depois simultaneamente.	6 segundos
Abre e fecha os braços	6 segundos

4) Momento:

- **Relaxamento:** Sentir a respiração, respirar profundamente e soltar lentamente. Espreguiça-se esticando os braços a cima da cabeça. Canta um pouco batendo palmas. Levanta-se da cadeira como proposto (Senta na ponta da cadeira, apoia bem os pés no chão junto ao pé da cadeira, joelhos alinhados com o quadril, inclina o tronco para frente olhando para o pé, apoia as mãos na coxa, e levanta) os cadeirantes empurram a própria cadeira. Formando um círculo ao centro da sala. Todos no círculo abraçam-se e se movimentam para um lado e para outro cantando, bate palmas e retorna para seus lugares.
- **Balanço-de-Saber:** Qual a imagem que eu construí durante a aula de hoje?
- **Círculo de Cultura:** O que essa imagem mostra? E o que ela quer dizer em relação ao vivido na aula?

Oração Final: Pai Nosso

ANEXO – 4

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FERNANDA CRISTINE FIRMINO DOS SANTOS

**EFEITOS DE INTERVENÇÃO DE PRÁTICA
CORPORAL NO TÔNUS POSTURAL DE
IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO
DE LONGA PERMANÊNCIA DA CIDADE DE
JOÃO PESSOA - PB**

JOÃO PESSOA
2011

FERNANDA CRISTINE FIRMINO DOS SANTOS

**EFEITOS DE INTERVENÇÃO DE PRÁTICA
CORPORAL NO TÔNUS POSTURAL DE
IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO
DE LONGA PERMANÊNCIA NA CIDADE DE
JOÃO PESSOA - PB**

Projeto de Conclusão de Curso de graduação
em Educação Física apresentado ao Comitê
de Ética em Pesquisa Hospital Universitário
Lauro Wanderley da Universidade Federal da
Paraíba.

Orientador: Prof. Dr. Pierre Normando Gomes-da-Silva

JOÃO PESSOA
2011

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	04
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	06
2.1 CRESCIMENTO DA POPULAÇÃO IDOSA.....	06
2.2 SAÚDE DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO.....	06
2.3 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.....	07
2.4 O IDOSO E A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	08
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	10
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	10
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	10
3.3 INSTRUMENTOS A SEREM UTILIZADOS NA COLETA DE DADOS.....	11
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS.....	11
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	13
3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	14
3.7 CRONOGRAMA.....	14
3.8 ORÇAMENTO.....	15
4. REFERÊNCIAS.....	16
APÊNDICES.....	18
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO.....	19
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	20
APÊNDICE C- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	22
ANEXOS.....	24

1. INTRODUÇÃO

Atualmente observa-se no mundo todo o aumento considerável do número de idosos. Isso torna a nossa expectativa de vida maior, mas também nos leva a pensar na importância de viver com qualidade, viver mais não significa viver melhor, e é nesse pensamento de viver melhor que entra a prática de uma atividade corporal para que além de termos um tempo maior de vida também tenhamos uma saúde e bem estar melhores, em que possamos aproveitar esse tempo a mais fazendo o que nós gostamos e não debilitados ou com alguma doença que nos deixa dependentes.

Na atualidade estima-se que o limite da longevidade humana é algo em torno de 120 anos (...) até os anos 70, a psicologia e a gerontologia consideravam o desenvolvimento e o envelhecimento como processos opostos, mas hoje ambos são vistos como processos que coexistem ao longo do ciclo vital, embora com pesos diferentes na determinação das mudanças evolutivas que vulgarmente identificamos como ganhos e perdas (NERI, p.68, 2008)

O envelhecimento causa alguns efeitos na aptidão física e na capacidade funcional, sendo estes bem descritos na literatura científica. Um dos efeitos do processo do envelhecimento no ser humano é a diminuição do nível de atividade física. Dados do Estado de São Paulo (MATSUDO et al, 2002) evidenciaram que o nível de sedentarismo se manteve constante (5,4% a 9,6%) nos grupos de 15-29, 30-49, 50-69 e mais de 70 anos de idade.

O estilo de vida saudável tem sido associado ao hábito de práticas de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida, com os idosos não seria diferente, o exercício físico ajuda na melhoria do seu sistema neuromotor e das suas atividades de vida diárias (AVDs) (TOSCANO; OLIVEIRA, p.169, 2009).

Os cientistas enfatizam cada vez mais a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas de promoção da saúde (MATSUDO; MATSUDO; BARROS-NETO; 2000), e tendo em vista o contexto do envelhecimento no Brasil e o crescimento do número de idosos residentes em grupos de convivência, é relevante, pois se sabe que moradores dessas instituições têm em sua maioria a tendência de regredir física e mentalmente devido à falta de convívio afetivo-familiar e social, perdendo assim a satisfação de bem-estar e o prazer pela vida.

Idosos residentes em Instituições de Longa Permanência há algum tempo enfrentam várias barreiras nessa prática, principalmente devido ao processo de envelhecimento retardar não só o seu sistema motor, mas também o seu cognitivo. Um trabalho de prática corporal feito com esses idosos ajuda na sua locomoção, vitalidade e amplia os seus horizontes além dos muros da instituição em

que vivem, promovendo a saúde e o bem estar beneficiando-os e dando uma perspectiva de vida maior e mais prazerosa.

A avaliação da capacidade funcional é relevante em Gerontologia, como indicativo de qualidade de vida do idoso. O desempenho das atividades de vida diária é considerado um parâmetro aceito e legítimo para firmar essa avaliação, sendo utilizado pelos profissionais da área de saúde (...) (ARAÚJO; CEOLIM, p.379, 2006).

Esse estudo tem como objetivo principal, avaliar os efeitos de intervenção de prática corporal semanal no tônus postural de idosos institucionalizados, observando os benefícios trazidos por ela para as suas capacidades funcionais, sua sobrevivência e independência nas atividades instrumentais de vida diária e auto cuidado.

Espera-se que essa intervenção possa proporcionar aos idosos uma maior autonomia e melhor convivência de uns com os outros, isto é, a socialização, um estilo de vida ativo, mesmo que eles não possam ter uma prática regular, mas pelo menos se conscientizem que o movimento os torna mais autônomos e é parte inerente ao bem estar e a satisfação pela vida.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CRESCIMENTO DA POPULAÇÃO IDOSA

A mudança demográfica ocorrida no século XX mudou o perfil etário no mundo inteiro. Segundo convenções sociodemográficas, a velhice é a última etapa da vida humana e é delimitada a partir dos 60 anos para países que vivem em tentativa de desenvolvimento. O envelhecimento, enquanto fenômeno, desperta de forma significativa o interesse de pesquisadores em diferentes áreas do conhecimento, entre elas, a educação física (BALESTRA, 2002, p. 07).

Sabe-se que o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem adquirindo características peculiares no Brasil dada a velocidade com que vem se instalando. É interessante que sempre tivemos o conceito de que éramos um país jovem e que o problema do envelhecimento era assunto dos países desenvolvidos considerados de primeiro mundo. Entretanto, os dados vêm nos mostrar que não é essa a realidade que se instalou e continua instalando no país (MOURA; CAMARGOS, 2005)

No início do século XX, a expectativa de vida no Brasil era de 33,7 anos; em 2003, subiu para 71,3 anos e a projeção para o ano de 2040 é de que o Brasil alcance o patamar de 80 anos de esperança de vida ao nascer (GONÇALVES; MARCELINO; TAVARES, 2010, p. 194).

Em contraposição a positividade do aumento da estimativa de vida no Brasil e no mundo, percebe-se que a nossa sociedade confunde a imagem do envelhecer e da velhice, caracterizando a terceira idade como uma fase da vida em declínio, tanto humano quanto social (MOURA; PASSOS; CAMARGOS, p. 2, 2005).

Estima-se que até 2025 o Brasil deverá ocupar a 6ª posição, requerendo a necessidade de um sistema de saúde mais estruturado para atender a essa demanda crescente, bem como medidas urgentes por parte do governo e da sociedade em geral (FREIRE-JÚNIOR; TAVARES, 2005 *apud* WHO 1998, Lima-Costa, 2003).

2.2 SAÚDE DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO

Seguindo a problemática da Saúde, o idoso institucionalizado quase sempre, encontra-se afastado da família, da casa, dos amigos, das relações nas quais sua história de vida foi construída, podendo associar essa exclusão social às marcas e seqüelas das doenças crônicas não transmissíveis, que são os principais motivos de sua internação nas Instituições de Longa Permanência (ILP) conseqüentemente

tornando-o mais debilitado física e mentalmente. (FREIRE JUNIOR; TAVARES, 2005).

O sedentarismo, a incapacidade e a dependência são importantes adversidades à saúde que, associadas ao envelhecimento e a um possível declínio cognitivo (VOLKOW, 1998; LYKETSOS; CHEN; ANTHONY, 1999), contribuem para a perda de autonomia e maior risco de institucionalização (BRITTO; SANTIAGO; ELISA; PEREIRA, 2005) (GOBBI et al 2008 apud VOLKOW, 1998; LYKETSOS; CHEN; ANTHONY, 1999, BRITTO et al 2005).

As pessoas idosas têm uma grande dificuldade em relacionar-se com as outras e com o ambiente, e isto pode ser atribuído às alterações decorrentes do próprio processo de envelhecimento e agravado por fatores como a inatividade e a depressão. No idoso institucionalizado, esse quadro é ainda mais grave, devido à ausência da família e pelo fato de se encontrarem num ambiente totalmente desconhecido que pode favorecer o isolamento social (MOURA; PASSOS; CAMARGOS, 2005).

Pensadas como cenários de cuidados, as ILP ainda constituem um desafio, principalmente se contrastadas com a proposta da promoção da saúde, que se funda no empoderamento, expressos, entre outros aspectos, pelo direito à individualidade, muitas vezes interdito neste contexto (FREIRE JUNIOR; TAVARES, P.148, 2005).

Daí pode-se repensar o conceito de promoção de saúde, principalmente nessas instituições onde os idosos são tratados de uma maneira individual, mas ao mesmo tempo técnica sem uma visão subjetiva que seria o papel da família. Procurar saber os sintomas que são desde uma dor de cabeça á solidão que pode ser um fator determinante entre a saúde mental e a depressão.

2.3 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis, por exemplo, genética, estilo de vida, doenças crônicas, que interagem entre si e influenciam significativamente o modo em que alcançamos determinada idade (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998).

De acordo com Webber (2004), com o passar dos anos, o homem passa por uma série de alterações psicológicas, fisiológicas e anatômicas, o que lhes confere características próprias e particulares. Contudo, essas alterações apresentadas pelo idoso, tem-se de forma mais generalizada, ou seja, através da perda de massa óssea, da diminuição de força e massa muscular, perda da amplitude de movimento e diminuição da velocidade de condução nervosa, entre outros tipos de perdas tais

como: demência, labirintite, perda visual, pressão alta, além do acidente vascular encefálico (AVE). (RODRIGUEZ, 2006 p. 13 *apud* WEBBER, 2004).

A preocupação com a qualidade de vida de pessoas com mais de 60 anos está aumentando e novos estudos com esta população desvendam (e, na maioria das vezes, quebram) mitos e tabus relacionados ao avançar da idade. Dessa forma, o temor da velhice está dando lugar ao desejo de uma vida saudável, independente e feliz, principalmente depois dos 60 anos (GOLÇALVES; MARCELINO; TAVARES, 2010)

Os idosos residentes de ILPs são em sua maioria, dependentes para a realização das atividades de vida diária (AVD's), não possuem autonomia financeira e são tutelados pela instituição sendo assim a qualidade na vida dessas pessoas é inexistente, pois sem um mínimo de autonomia uma pessoa não pode sentir a vida com prazer e bem estar.

Se influenciada positivamente, a velhice pode ser bem sucedida, o que significa que uma boa qualidade de vida ao longo dos anos irá proporcionar ao idoso a preservação de seu potencial (GONÇALVES; MARCELINO; TAVARES, 2010).

Estudos de cunho epidemiológico envolvendo idosos são importantes para que seus resultados possam direcionar programas de promoção da saúde, principalmente no que diz respeito a comportamento mais ativo dessa população, que possa redundar em impactos positivos na qualidade de vida relacionada com a saúde (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

2.4 O IDOSO E A PRÁTICA CORPORAL

A prática de uma atividade corporal vem sendo preconizada como uma grande aliada das pessoas idosas para enfrentar o envelhecimento no seu contexto físico, psicológico e social. Ela é definida como todo e qualquer movimento do corpo produzido pela musculatura esquelética voluntária, que resultando em gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2001) e pode ser praticada por crianças, jovens, adultos e idosos que apresentem ou não dificuldades motoras (GONÇALVES; MARCELINO; TAVARES, 2010). A literatura aponta evidências epidemiológicas quanto ao efeito positivo de adoção de um estilo de vida ativo ou o envolvimento em programas de atividade física sistemática, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (TOSCANO e OLIVEIRA, 2009).

Verificou-se que idosos com pouca força muscular apresentavam aumentos acentuados e perigosos de frequência cardíaca e pressão arterial na realização de atividades como subir escadas e levantar janelas (MOTA et AL 2003). Com isso

podemos observar que, uma atividade física como, por exemplo, a musculação além de melhorar a condição física, independência e autonomia do idoso ainda diminui a probabilidade dele sofrer um infarto ou uma parada cardíaca.

É confirmado cientificamente que os exercícios físicos aumentam a massa muscular, reduz o percentual de gordura corporal, aumentando a força do indivíduo, facilitando a sua locomoção, mantêm a pressão sanguínea e a frequência cardíaca dentro de padrões aceitáveis para a idade, dificultando o acúmulo de colesterol no sangue entre outros (BENEDETTI e BENEDETTI, 1996). Ainda continuando com o exemplo da musculação, o idoso com uma maior força e tonicidade nos músculos resultada dos exercícios tem uma menor propensão a quedas, uma maior autonomia e independência para um indivíduo que na maioria das vezes está necessitando de auxílio pode fazer grande diferença.

Assim como em outros grupos de indivíduos, não só os benefícios fisiológicos ocasionam um fator preponderantemente motivacional para a prática da atividade física, mas também as relações sociais ocasionam essa motivação para os idosos (LINS; CORBUCCI, 2007).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. Caracterização da pesquisa:

O embasamento desse projeto trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva e participante, que segundo GODOY (1996) difere entre si quanto ao método, à forma e aos objetivos. Ressalta a diversidade existente entre os trabalhos qualitativos, e enumera um conjunto de características essenciais capazes de identificar uma pesquisa desse tipo e uma das principais características é o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como instrumento fundamental, ou seja, trata-se de reduzir a distância entre indicador e indicado, entre teoria e dados, entre contexto e ação. (GODOY, 1995 *apud* NEVES, 1996).

Nesse tipo de pesquisa um dos fatores mais importantes é a sensibilidade e a percepção do pesquisador no momento da coleta e observação do sujeito pesquisado, pois é a partir daí que a análise dos dados é feita. Nesse caso a pesquisa será composta de observação livre, os recursos serão flexíveis e os procedimentos ajustáveis de acordo com o sujeito pesquisado.

3.2 Sujeitos da Pesquisa

Os sujeitos pesquisados serão em um total de 15 idosos acima de 70 anos de ambos os gêneros, nível social de médio a baixo, que residem na Instituição de Longa Permanência denominada ASPAN – Associação Promocional do Ancião Doutor João Meira de Meneses. A mesma se localiza na Rua Antônio Correia Matos nº55, no Bairro do Cristo Redentor periferia da cidade de João Pessoa - Paraíba.

3.3 Instrumentos a serem utilizados na coleta de dados

O ponto central de estudo para esta pesquisa será a Postura do idoso. Partindo daí, utilizaremos de início um questionário sócio-demográfico com o intuito de contextualizar a pesquisa e, compreender quem são e como vivem esses idosos. Em seguida teremos um bloco de aulas que englobam alongamentos e treinos posturais que serão filmados para, a partir daí podermos observar cada idoso e

analisar os dados coletados através desses vídeos e de fotos feitas em momentos estratégicos das aulas.

O instrumento utilizado para captar os vídeos e as fotos será uma câmera digital da marca Samsung com resolução de 8.2 mega pixels e zoom 6.2 – 18mm.

Na pesquisa constarão dois termos de consentimento livre e esclarecido que serão assinados pelo diretor da Instituição ASPAN, autorizando os pesquisadores a utilizar o local para a pesquisa e também pelos idosos que serão os sujeitos pesquisados, autorizando a coleta dos dados e a publicação dos mesmos.

3.4 Procedimentos de coleta de dados

A coleta dos dados será realizada durante três sextas feiras no decorrer de intervenções pedagógicas, uma a cada dia, que acontecerão nos espaços cedidos pela direção da Instituição como: refeitórios, capela e pátio ao ar livre, onde terá a duração de uma hora e meia semanais. O questionário será aplicado no primeiro dia de intervenção, de forma individual, a fim de conhecer os idosos que serão sujeitos da pesquisa, essa entrevista será feita pela pesquisadora participante com o auxílio de mais duas outras pesquisadoras as quais fazem parte da intervenção. As aulas serão filmadas por uma das pesquisadoras a qual procurará um ângulo que melhor ajude na observação da postura e do comportamento dos sujeitos, as outras estarão auxiliando os idosos no entendimento das atividades e na sua execução.

O bloco de aula com treino de alongamento será constituído de quatro aulas, sendo cada aula com quatro momentos importantes onde utilizaremos da seguinte metodologia:

a) Introdução:

* Roda de conversa:

Para conversação sobre a temática e objetivo da aula;

* Sensibilização:

Momento de poesia, narrativas sagradas, relacionada ao tema da aula.

Nesse momento os pesquisadores irão explicar o que acontecerá na aula do dia, qual será o seu tema e a sua importância para a vida e para a saúde de cada sujeito. Haverá também uma socialização do que aconteceu durante a semana que mais lhe marcou. Logo após será lido um texto de acordo com o tema da aula para incentivá-los na participação. Os textos lidos serão sucintos para não perder o foco e

a atenção dos idosos, já que há um déficit de atenção bastante acentuado quando o texto lido se torna cansativo.

b) Desenvolvimento:

***Sessão Interoceptiva**

- Treino de alongamento (estiramento, suspensão e postura), flexibilidade (métodos passivo e ativo) e exercícios respiratórios.

***Sessão Exteroceptivo-Proprioceptivo**

Sistema postural: preservar o equilíbrio na sua orientação com a terra;

Sistema investigativo de orientação: ajustamentos do corpo para obter informações externas;

Sistema locomotivo: movimentos de aproximação, perseguição, desvio e escape;

Sistema apetite: troca com o ambiente pela respiração, alimentação, eliminação e interação;

Sistema performático: alterar o ambiente beneficiando o organismo;

Sistema expressivo: movimentos posturais, faciais e vocais para especificar emoções;

Sistema semântico: movimentos de todos os tipos, sons e fala codificada

Essa parte é a mais importante da intervenção, é aí que ocorrerá o treino de alongamento e atividade que irá nortear os debates futuros. Esse é o momento da atividade principal onde os idosos demonstrarão suas dificuldades e facilidades em realizar o que será proposto pelo pesquisador. No bloco de aulas de tônus postural haverá treinamento de postura, força e dificuldade de sentar-se e levantar-se de forma correta, facilitando a autonomia do idoso.

Conclusão:

* Círculo de cultura, com realização do Balanço-de-Saber e conversação no grupo focal.

Balanço de Saber é uma técnica utilizada pela equipe ESCOL (Paris VII – CHARLORT, 1999) e consiste na produção de um texto escrito onde os sujeitos participantes descrevem os processos e produtos de sua aprendizagem corporal. Esse texto a ser produzido é orientado por uma pergunta, que no nosso caso será: *De tudo que aprendi hoje, o que considero mais significativo, porque?*. (GOMES-DA-SILVA, 2010, p. 09)

O intuito do Balanço do Saber é fazer com que os idosos rememorem as suas preferências através da prática corporal e se expressem de forma livre através não somente da escrita, mas, muitas vezes por meio de desenhos, esculturas, pinturas e até performances que o retomem o prazer do movimento.

Círculo de Cultura é um método desenvolvido por Freire (1980) dentro do contexto da alfabetização de adultos. É uma técnica que trabalha diretamente com a fala e

tem como objetivo a conscientização do grupo sobre a vivência. (GOMES-DA-SILVA, 2010, p. 09)

Trata-se basicamente de uma troca de conhecimento, onde o sujeito ensina e aprende ao mesmo tempo. Todos se dispõem em um grande círculo, cada um fala um pouco do que sentiu e o que representou a sua produção feita no Balanço do Saber, nesse momento o pesquisador irá ser o mediador de um debate sobre o que se aprendeu na aula e o que foi mais significativo para cada um, de modo que os idosos exponham suas respostas e demonstrem o que sentiram e aprenderam no momento de intervenção pedagógica.

3.5 Análise dos dados

A análise será feita de acordo com os registros dos dados coletados através das filmagens, fotos, depoimentos dos idosos e observações feitas pelos pesquisadores participantes. Os movimentos serão analisados de acordo com Lában (1978), que diz que o corpo faz parte de uma relação estrutural que está sempre em contínuas mudanças.

Desse modo Bevilaqua (2009) trás a Lábanálise do movimento de acordo com quatro categorias:

Corpo: seus gestos, posturas, como ele está organizado, em que se conecta ou se isola e fragmenta e etc.

Esforço: onde enfatiza as qualidades do movimento, o seu ritmo, a motivação interna/externa ao escolher um movimento. Nessa categoria o indivíduo se experimenta e reflete sobre quatro fatores básicos: fluxo, tempo, peso e espaço isoladamente ou juntos em um mesmo movimento.

Forma: suas mudanças de volume, desaparecimento e reaparecimento de novas formas e como se adaptam as suas necessidades.

Espaço: explora a esfera pessoal do movimento (kinesfera), explora as dimensões, planares, diagonais e transversas representativas de formas e articulações espaciais.

3.6 Considerações Éticas

A participação dos idosos será de forma voluntária, pois os mesmos já participam dessa intervenção pedagógica, para participarem os idosos terão que

assinar um termo de consentimento livre e esclarecido onde aceitarão serem sujeitos da pesquisa e o pesquisador esclarecerá sobre a finalidade e seus benefícios para sua saúde. Não será obrigatória a participação, eles terão o direito de reusar e não responder as perguntas feitas pelo pesquisador. A coleta de dados só será iniciada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, seguindo também as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos aprovadas pelo Conselho Nacional de Saúde.

3.7 Cronograma:

	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho
Revisão Bibliográfica	X	X	X			
Discussão Teórica em Função da Determinação dos Objetivos	X	X				
Localização e Identificação das Fontes de Obtenção dos Dados ou Documentos	X	X				
Determinação de categorias para tratamento dos dados		X	X			
Análise e Interpretação				X	X	
Redação da MONOGRAFIA			X	X	X	
Revisão da Redação					X	
Divulgação dos Resultados ou DEFESA PÚBLICA						X

QUADRO 1- Cronograma de execução da pesquisa com a relação dos meses utilizados na construção do trabalho científico e as respectivas etapas a serem cumpridas.

3.8 Orçamento:

Tabela 1- Descrição dos futuros gastos na pesquisa.

Materiais	Quantidade	Preço Unitário	Preço Total
Xerox do questionário sócio-demográfico	Quinze	R\$ 0,07	R\$ 1,05
Xerox do Termo Consentimento Livre e Esclarecido para o sujeito da pesquisa (Duas Páginas cada Termo)	Quinze	R\$ 0,07	R\$ 2,10
Xerox do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para o Diretor da ASPAN (Duas Páginas cada Termo)	Hum	R\$ 0,10	R\$ 0,10

Serviços de Digitação e Encadernação	-	-	-
Caneta para Anotações	Uma	R\$ 0,50	R\$ 0,50
Passe Estudantil	Vinte	R\$ 1,05	R\$ 21,00
VALOR TOTAL			R\$ 24,75

QUADRO 2 – Gastos totais e discriminados da pesquisa.

Observação: Todos os gastos serão custeados pelo pesquisador participante.

4. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. O. P. H., CEOLIM, M. F. Avaliação do grau de independência de idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 41, n.3, p.379, 2007.

BALESTRA, C. M. A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades Físicas. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

BENEDETTI, T. R. B., BENEDETTI, A. L. Musculação na Terceira Idade. **Revista de Educação Física/UEM**, Rio de Janeiro, v.7, n.1, p. 36, 1996.

FREIRE JR, R. C., TAVARES, M. F. L. A saúde sob o olhar do idoso institucionalizado: conhecendo e valorizando sua opinião. **Interface Comunicação, Saúde e Educação**. Rio de Janeiro, v.9, n.16, p.148, 2005.

GOBBI, S., CARITÁ, L. P. HIRAYAMA, QUADROS-JUNIOR, M. S. A. C., SANTOS, R. F., GOBBI, L. T. B. Comportamento e barreiras: atividade física em idosos institucionalizados. **Revista Psiquiátrica do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, v.30, n.2, 2008.

GONÇALVES, C. O., MARCELINO, V. R., TAVARES, M. C. G. C. F. O. Significado para idosos da prática de atividades físicas nas praias do litoral Alagoano. **Movimento artigos completos**, Porto Alegre, v. 16, n. 02, p. 194, 2010.

LINS, R. G., CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**. Juiz de Fora, n. 04, 2007.

MATSUDO. S. M., MATSUDO, V. K. R., BARROS-NETO, T. R. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira Atividade Física & Saúde**, v.5, n.2, p.61, 2000.

MAZZEO, R. S., CAVANAGH, P., EVANS, W. J., FIATARONE, M. A., HAGBERG, J., MCAULEY, E., STARTZELL, J. Exercício e Atividade Física para pessoas idosas. **American College of Sports Medicine**, 1998.

MOTA, M. R., LAMONIER, J. A., GUERRA, R. AMÉRICO, J., HENRIQUE, P. Musculação e Ginástica Laboral na Melhoria da Saúde e Qualidade de Vida. **Artigo de Revisão da Universidade Gama Filho**, Brasília – DF, 2003.

MOURA, L. F., CAMARGOS, A. T. Atividades educativas como meio de socialização de idosos institucionalizados. **Anais do 8º encontro de extensão da UFMG**. Minas Gerais, 2005.

MOURA, L. F., PASSOS, H. R., CAMARGOS, A. T. A importância da comunicação com os idosos institucionalizados: Relato de Experiência. **Anais do 8º encontro de extensão da UFMG**. Minas Gerais, p. 2, 2005.

NERI, A. L. **Palavras-chave em Gerontologia**. São Paulo, 2008.

NEVES, J. L. Pesquisa Qualitativa - características usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v.1, nº3, p. 1, 2º SEM/1996.

RODRIGUEZ, V. O teste *TIMED UP AND GO* como preditor de quedas e idosos acima de 50 anos. **Projeto de Monografia** apresentado ao curso de Fisioterapia da Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel, p. 14, 2006.

TOSCANO, J. J. O., OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de Atividade Física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.3, p. 169, Mai/Jun, 2009.

APÊNDICES

APÊNDICE - 1

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

CÓDIGO: _____

NOME: _____

Data de Aplicação : ____/____/____

Gênero: () Fem. () Masc. Data de Nascimento: ____/____/____

Alfabetizado: () Sim () Não

Escolaridade:

- () Ens. Fundamental I – Completo
- () Ens. Fundamental I – Incompleto
- () Ens. Fundamental II – Completo
- () Ens. Fundamental II – Incompleto
- () Ens. Médio - Completo
- () Ens. Médio - Incompleto
- () Ens. Superior - Completo
- () Ens. Superior - Incompleto
- () Outros _____

Estado Civil: () Solteiro () Casado () Viúvo () Divorciado
() Outros _____

Aposentado: () sim () não Pensionista: () sim () não

Qual atividade se aposentou:

Com quantas pessoas você mora?

() nenhuma () uma () duas () três ou mais

Com quem mora:

() Colega () amigo () Esposo(a) () Irmão (a) () outros _____

Como é o relacionamento seu com essa pessoa que você mora?

() Excelente () Bom () Ruim () Muito ruim

Quais atividades que realiza na instituição?

- () Atividades Físicas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Atividades Fisioterápicas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Atividades Psicológicas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Atividades Religiosas - Manhã () Tarde () Noite ()
- () Outras Atividades - Manhã () Tarde () Noite () ;

Cite: _____

APÊNDICE – 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (Destinado ao Diretor da Instituição)

Prezado (a) Senhor (a) _____

Esta pesquisa é sobre o Efeito de uma intervenção de Prática Corporal no Tonus Postural de Idosos da sua Instituição os quais estão participando de nossas atividades, e está sendo desenvolvida por **Fernanda Cristine Firmino dos Santos**, aluna do Curso de **Educação Física** da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do(a) Prof.(a) Dr. **Pierre Normando Gomes da Silva**.

Os objetivos do estudo são **15 idosos**.

A finalidade deste trabalho é contribuir para a melhor autonomia dos idosos nas suas atividades diárias, bem como para a socialização dos mesmos para com os companheiros de instituição e as pessoas que os cercam, além de melhorar a auto-imagem do idoso, o humor, ajudar na retomada do prazer de viver e etc.

Solicitamos a sua colaboração para entrevistar os idosos, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seus nomes serão mantidos em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde, apenas benefícios para os participantes.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Responsável pela instituição

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a): **Fernanda Cristine Firmino dos Santos**.
Telefone para contato: **83 88395077**

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

APÊNDICE – 3

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (Destinado aos sujeitos participantes da Pesquisa)

Prezado (a) Senhor (a) _____

Esta pesquisa é sobre o Efeito de uma intervenção de Prática Corporal no Tônus Postural de Idosos da sua Instituição os quais estão participando de nossas atividades, e está sendo desenvolvida por **Fernanda Cristine Firmino dos Santos**, aluna do Curso de **Educação Física** da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do(a) Prof. **Doutor Pierre Normando Gomes da Silva**.

A finalidade deste trabalho é contribuir para a sua melhor autonomia nas suas atividades diárias, bem como para facilitar o diálogo com os companheiros de instituição e as pessoas que o cercam, além de melhorar a auto-imagem do idoso, o humor, ajudar na retomada do prazer de viver e etc.

Solicitamos a sua colaboração ao responder a entrevista e participar das aulas semanais, como também sua autorização para filmar as aulas e para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa



Espaço para impressão dactiloscópica

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para os (as) pesquisadores (ras): **Pierre Normando Gomes da Silva.**

Telefone: **83 87724898**

Fernanda Cristine Firmino dos Santos

Telefone: **83 88395977**

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante