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

AUTONOMIA E CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVOS DE LAZER: uma análise subjetiva

HELEN DA SILVA MARINHO

JOÃO PESSOA/PB
2011

HELEN DA SILVA MARINHO

AUTONOMIA E CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVOS DE LAZER: uma análise subjetiva

Monografia apresentada 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.

ORIENTADORA: Prof.ª Dr.ª Mª DILMA SIMÕES BRASILEIRO

JOÃO PESSOA
2011

M338a Marinho, Helen da Silva.

Autonomia e capacidade física dos idosos em Programas de Atividades Físico-Esportivas de Lazer: uma análise subjetiva / Helen da Silva Marinho - - João Pessoa: [s.n.], 2011.
77f. -
Orientadora: Dilma Simões Brasileiro.
Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

1. Idoso. 2. Atividade física. 3. Autonomia. 4. Capacidade física. 5. Lazer.

BS/CCS/UFPB CDU: 613-053.9(043.2)

HELEN DA SILVA MARINHO

AUTONOMIA E CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVOS DE LAZER: uma análise subjetiva

Monografia apresentada 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 da defesa: ____de_____de_____
Resultado: _____

Banca Examinadora

Mª Dilma Simões Brasileiro — Prof.ª Dr.ª_____
UFPB/CCS/DEF

José Maurício Figueiredo Júnior — Prof.º Ms. _____
Faculdade Maurício de Nassau

Priscila Pinto — Prof.ª Ms. _____
UFPB/CCS/DEF

Dedico este trabalho a
Deus e aos meus amados
pais.

AGRADECIMENTOS

A Deus que me guia em todos os momentos da minha vida.

A minha família, meu irmão e aos meus pais Laércio e Lucrécia por todo apoio e amor, e por terem tornado possível minha chegada até aqui.

Ao meu noivo Jeová Jr por todo carinho e compreensão.

Aos meus amigos e colegas de curso, em especial às meninas do “quarteto fantástico” Élyda, Stéphanie e Vânia, e a Bárbara, Tayse e Saulo, pela cumplicidade, por todos os momentos que compartilhamos, pela ajuda e amizade.

A professora Mª Dilma Simões Brasileiro por ter me aberto às portas do LAECOS e por todos os ensinamentos e orientação.

Aos meus queridos alunos idosos por todo aprendizado que eles me proporcionaram.

E a todos que contribuíram e torceram pelo meu sucesso, fazendo esta vida valer cada vez mais a pena.

Sem sonhos, a vida não tem brilho. Augusto Cury

RESUMO

Objetivo: Identificar se a autonomia e as capacidades físicas dos idosos podem ser estimuladas dentro de uma proposta de programa de atividade física para idosos com ênfase no lazer. *Método:* Caracteriza-se como um estudo qualitativo, com dados coletados por meio de entrevistas semiestruturada, realizadas com 23 idosos, com 60 anos ou mais, e com 3 professores de um programa de atividade física para idosos, com ênfase no lazer. Os critérios utilizados para inclusão no estudo foram que os idosos deveriam estar matriculados no programa e frequentando as aulas regularmente. Para os professores, era necessário que eles estivessem no programa a mais de um ano. Os dados foram analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo. *Resultados:* Os dados apontam que os idosos percebem melhorias significativas ao realizarem as atividades domésticas e a manutenção da autonomia nas atividades fora de casa. Para os entrevistados, o programa influenciou na manutenção nas capacidades físicas, possibilitando a realização, de forma autônoma, das atividades que são propostas nas aulas. Segundo a percepção dos professores, os alunos são capazes de realizar as atividades sem auxílio e o programa contribui para a melhoria e manutenção das capacidades físicas, repercutindo também na autonomia biopsicossocial dos alunos. *Conclusão:* Uma proposta de atividade física para idosos com ênfase no lazer é capaz de prover melhorias para grupos de idosos, tornando-os indivíduos mais ativos, autônomos e com suas capacidades físicas estimuladas.

Palavras-chave: Idoso. Atividade física. Autonomia. Capacidade física. Lazer.

ABSTRACT

Objective: To identify whether the identities and physical capabilities of older people can be encouraged within a proposed program of physical activity for older adults with emphasis on leisure. Method: It is characterized as a qualitative study with data collected through semi-structured interviews, conducted with 23 elderly, aged 60 years or more, three teachers and a physical activity program for seniors, with emphasis on leisure. The criteria for inclusion in the study were that the elderly should be enrolled in the program and attending classes regularly. For teachers, it was necessary that they were in the program to more than one year. Data were analyzed using the technique of content analysis. Results: Data indicate that the elderly perceive significant improvements in performing household chores and maintenance of autonomy in activities outside the home. For respondents, the program has influenced in maintaining physical abilities, allowing the realization, independently of the activities that are proposed in the classroom. The perceptions of teachers, students are able to perform without assistance activities and contributes to the improvement and maintenance of physical, biopsychosocial repercussions also on the autonomy of students. Conclusion: A proposal for physical activity for older adults with emphasis on leisure is able to provide improvements to older age groups, making people more active, autonomous and with their physical stimulated.

Keywords: Elderly. Physical activity. Autonomy. Physical capacity. Leisure.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO ---------- 10
METODOLOGIA ---------- 12
DESCRIÇÃO DO PROJETO LAZER E INCLUSÃO SOCIAL NA TERCEIRA IDADE ---------- 13
RESULTADOS E DISCUSSÃO ---------- 15
A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTONOMIA DOS IDOSOS ----- 15
A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS ---------- 21
CONCLUSÃO ---------- 27
REFERÊNCIAS ---------- 28
ANEXOS ---------- 32
ANEXO A - NORMAS DA REVISTA QUALIS ---------- 33
ANEXO B - CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA ---------- 41
ANEXO C - DECLARAÇÃO DO COORDENADOR DO LABORATÓRIO ------- 42
APÊNDICE ---------- 43
APÊNDICE A - PROJETO DE PESQUISA ---------- 44

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento, que ocorre de forma natural, acarreta aos indivíduos uma perda nos fatores fisiológicos e psicológicos, que podem ser amenizados mantendo um estilo de vida ativo. Neste sentido, Silva et al.[1] afirmam que uma velhice saudável está diretamente ligada ao estilo de vida adotado durante todo o desenvolvimento humano. Os autores afirmam ainda que a promoção da saúde e o cuidado com doenças, além de promover melhorias nos aspectos biopsicossociais, permitem uma maior confiança e segurança, que acarreta em um envelhecimento bem sucedido.

Considerando os benefícios que a atividade física proporciona aos idosos, Cosme, Okuma e Mochizuki[2] afirmam que a atividade física regular possibilita a manutenção da capacidade de realizar as atividades da vida diária de forma independente, retardando o processo de perdas. Para Hernandes e Barros[3], os idosos ao praticarem atividade física, além de se tornarem indivíduos autônomos, também adquirem melhorias na qualidade de vida.

Com base nos impactos positivos da atividade física para a população idosa, vários programas de atividades físicas foram criados, com o objetivo de promover saúde e/ou amenizar as consequências advindas do processo de envelhecimento. Santos et al.[4] afirmam que as atividades desenvolvidas nesses programas devem atender o idoso de forma global, atentando-se para suas necessidades, sem se preocupar apenas com a questão fisiológica e valorizando os aspectos individuais do idoso. Neste sentido, Safons e Pereira[5] também afirmam que os programas que oferecem atividades para idosos devem se preocupar em atendê-lo de forma que possibilitem uma participação

contínua, em todos os aspectos, e não somente para que sejam fisicamente ativos.

Alguns programas de atividade física desenvolvidos para idosos têm em sua base metodológica atividades desenvolvida com caráter lúdico e educativo[6.] Para Pereira, Pereira e Morelli[7], essa prática voltada para o lazer é uma estratégia de promoção de saúde, considerada um processo terapêutico, que desperta novos interesses e novas metas, para que os idosos mantenham uma vida mais ativa. A característica lúdica das atividades tem grande importância, pois exercem um deslumbre ao ser humano, essencial para que ele se reporte para momentos mais alegres[8].

Para o trabalho com o idoso, Gerez et al.[9] afirmam que é importante que se dê atenção aos aspectos educacionais desenvolvidos nos programas de educação física. Entretanto, apesar da importância destes aspectos para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos idosos, este fato é pouco tratado fora do contexto escolar. Como afirmam Vendruscolo et al.[10], embora os programas não estejam preocupados em desenvolver uma proposta teórico-metodológica de forma sistematizada, o ensino deve ocorrer com o desenvolvimento de metodologia de trabalhos específicos para este grupo, além de uma formação de profissionais com qualificação para atuar na área da gerontologia.

Assim mesmo, dentre os vários programas existentes voltados para a terceira idade, percebe-se que há uma carência na literatura que demonstre como o lazer pode ser inserido nas aulas de atividade física para idosos e quais os procedimentos metodológicos utilizados pelos professores. Neste sentido, o presente estudo buscou identificar se a autonomia e as capacidades

físicas dos idosos podem ser estimuladas dentro de uma proposta de programa de atividade física para idosos com ênfase no lazer.

METODOLOGIA

O presente estudo caracterizado com descritivo-exploratório de abordagem qualitativa, foi realizado com um grupo de 23 idosos dos 25 que participam do projeto, 02 encontravam-se afastados por motivo de doença, com 60 anos ou mais e com os 3 (três) professores do projeto *Lazer e Inclusão Social na Terceira Idade* da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). O critério de inclusão dos idosos para o estudo foi que os mesmos estivessem regularmente matriculados no projeto e frequentando as aulas 3 (três) vezes por semana. O critério utilizado para a inclusão dos professores foi que os mesmos estivessem no projeto há mais de um ano. Todos os participantes da pesquisa foram solicitados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba sob o protocolo nº 0229/11.

A pesquisa tanto com os idosos como com os professores, foi realizada por meio de entrevista semiestruturada. Após a realização do estudo piloto para os dois roteiros das entrevistas, as entrevistas foram realizadas antes ou após a realização das aulas. As falas foram gravadas, com a permissão dos participantes. As falas das entrevistas foram posteriormente transcritas, categorizadas, codificadas e analisadas por meio da técnica de Análise de Conteúdo[11].

DESCRIÇÃO DO PROJETO LAZER E INCLUSÃO SOCIAL NA TERCEIRA IDADE

O Projeto *Lazer e Inclusão Social na Terceira Idade* oferece atividades físico-esportivas para idosos e está vinculado ao Laboratório de Estudos sobre Lazer, Esporte, Corpo e Sociedade (LAECOS) do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). O projeto faz parte do *Programa Lazer Ativo e Envelhecimento,* que tem como objetivo promover qualidade de vida para os idosos, por meio de vivências físico-esportivas de lazer. Neste sentido, o programa promove o envelhecimento saudável, por meio de práticas de atividades físico-esportivas de lazer, que estimulam o psicomotor e o afetivo-social dos idosos. Assim mesmo, o programa busca sistematizar uma proposta metodológica de aulas, que sejam específicas para a terceira idade.

O Programa *Lazer Ativo e Envelhecimento* atende a 50 idosos, em duas turmas, moradores de comunidades carentes da cidade de João Pessoa, que possuem 60 anos ou mais. Dentre esses 50 idosos, 25 estão matriculados no *Projeto Lazer e Inclusão Social na Terceira Idade.* A equipe responsável por este projeto é composta por uma professora/coordenadora do DEF e três alunos/bolsistas do curso de Educação Física, vinculados ao Programa de Bolsa de Extensão (PROBEX/UFPB). O projeto já existe há 3 (três) anos e o cronograma é semestral, de acordo com o calendário de graduação da UFPB.

No início de cada semestre os idosos passam por um diagnóstico com a finalidade de identificar o perfil socioeconômico dos participantes. Neste perfil busca-se conhecer o grau de escolaridade, a renda e as condições de moradia.

Também se realiza uma anamnese, cujo objetivo é conhecer os níveis de saúde dos idosos, por meio de um questionário para identificar o tempo de prática de exercício físico, ausência ou presença de doença e o uso de medicamentos. Além da anamnese e do conhecimento do perfil dos idosos, também são realizados testes que avaliam a capacidade física e funcional dos idosos.

Com base nos resultados do diagnóstico, elabora-se um plano de curso com os objetivos, conteúdos, atividades e estratégias de ensino que serão trabalhadas durante o semestre. A partir do plano de curso, determina-se a carga horária para cada unidade do semestre e se elabora os planos de aula.

As atividades realizadas no projeto *Lazer e Inclusão Social na Terceira Idade* ocorrem na Praça de Esportes da UFPB, no horário das 16h00 às 17h00, com frequência de 3 (três) vezes por semana. As aulas acontecem na segunda-feira no Ginásio Didático (GD), com atividades que trabalham o cardiorrespiratório, por meio de caminhadas, dinâmicas de grupo, exercícios funcionais e a prática de esportes adaptados para os idosos. Na quarta-feira as atividades são realizadas no Ginásio de Práticas Integrativas (GI), cujo objetivo é estimular a flexibilidade, por meio dança, atividades rítmicas e dinâmicas de grupo. Na sexta-feira as aulas acontecem na piscina, visando o desenvolvimento da força e resistência muscular, por meio da hidroginástica, dinâmicas e jogos aquáticos.

As aulas são dividas em quatro momentos: no primeiro momento, denominado “acordando o corpo”, tem duração de 10min e são realizadas atividades de alongamento e aquecimento. No segundo momento, “vivendo o corpo”, com duração de 35min, são desenvolvidas as atividades específicas

para trabalhar o objetivo da aula. Deste tempo, 15min são destinados à realização de dinâmicas de grupo. No terceiro momento, “sentindo o corpo”, que tem duração de 10min, são realizadas atividades de relaxamento e massagem. As aulas terminam com o momento denominado “refletindo a vida”. Este momento de 5min, em média, é destinado à leitura de mensagens e textos reflexivos para o grupo, que podem ser trazidos pelos próprios alunos ou pelos professores/estagiários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA AUTONOMIA DOS IDOSOS

O processo de perdas decorrentes do envelhecimento provoca alterações na capacidade funcional dos indivíduos idosos. De acordo com Ramos[12], o grau de capacidade funcional do idoso é um indicador importante para a saúde, e não apenas a ausência ou presença de doença no idoso. Corroborando com este autor, Rocha[13] afirma que a manutenção da autonomia dos idosos é um fator relevante quando relacionado às condições de saúde do idoso, que permite a realização de atividades da vida diária (AVD’s), garantindo a autonomia funcional.

Nesse contexto, os dados do estudo apontam que os idosos entrevistados, em sua maioria, realizam sem auxílio algum tipo de atividade doméstica. Como afirma a entrevistada 6, de 72 anos: “Eu faço tudo que precisa fazer numa casa. Lavo roupa, passo ferro, varro a casa, passo pano, arrumo dispensa, cozinho, faço tudo”. Estas mesmas atividades domésticas também são relatadas pela entrevistada 23, de 67 anos: “Tudo quem faz sou

eu. Lavar roupa, fazer a comida, varrer a casa, lavar louça, essas coisas do dia a dia".

Para estas idosas, realizar as atividades do cotidiano faz com que elas se sintam mais valorizadas e percebam o envelhecimento com um olhar menos fragilizado. Nesta mesma perspectiva, foi identificado em um grupo de idosos que participam de um grupo de terceira idade, que a classificação de velho não está relacionado com a aparência, mas com a falta de autonomia. Para os idosos deste estudo, as pessoas são consideradas velhas quando não consegue mais desempenhar qualquer atividade física ou mental de forma independente[14].

Além das atividades domésticas, outras atividades, como a costura e o artesanato, também estão presentes no cotidiano dos idosos entrevistados. Essas atividades são vistas como uma forma de viver o tempo livre e que proporciona satisfação, como afirma a entrevistada 4 e 5, de 67 e 68 anos, respectivamente:

> Minha atividade que eu faço em casa... eu faço tudo. Agora minha atividade mais privilegiada é costurar. Só vivo costurando na máquina, *num sabe*? Eu gosto muito de costurar (entrevistado 4).
>
> Eu varro casa, lavo louça, lavo roupa, faço tudo... mas o que eu mais gosto mesmo é de costurar. Porque eu costuro, sabe?! (entrevistado 5).

Analisando desde a perspectiva da psicomotricidade, essas atividades também contribuem para a manutenção da coordenação óculo/manual dos idosos. Santos, Foroni e Chaves[15] apontam para a prevalência de atividades manuais como forma de lazer. A costura, a pintura e o artesanato foram identificados em seu estudo como uma das preferências por parte das idosas.

Segundo os autores, essas atividades refletem diretamente na melhoria da autoestima, proporcionando um envelhecimento cognitivo saudável.

Outro fato importante a considerar para a autonomia dos idosos é a independência para realizar alguma atividade na rua, seja ela fazer compras, ir ao banco, ao médico, sem a necessidade de acompanhante. Vários são os fatores que podem limitar os idosos nessa atividade. De acordo com Costa, Nakatani e Bachion[16], a incapacidade de utilizar ônibus, tomar medicamentos e manusear dinheiro pode estar associada à falta de escolaridade por falta dos idosos. Essa dificuldade em realizar as atividades do dia a dia compromete as suas relações sociais, diminuindo sua autonomia. Outro fator limitante é a manutenção de um estilo de vida sedentário, que favorece o surgimento de doenças comuns nessa fase da vida. Neste sentido, Matsudo[17] afirma que um estilo de vida ativo influencia na qualidade de vida, garantindo uma maior independência pessoal, além de prevenir doenças.

Os idosos deste estudo afirmaram sair com frequência para realizar alguma atividade, como a entrevistada 4, de 67 anos, que afirma: "Saio *pra* fazer minhas compras, *pra* ir no supermercado, *pra* ir na feira. Tudo tem que ser eu". Este relato também é bastante significativo, quando a entrevistada afirma que "tudo tem que ser eu". Apesar de a sociedade passar a imagem do idoso como membro dependente da família, muitos deles têm um papel importante dentro da família, sendo responsável pelos afazeres do cotidiano, contribuindo para o orçamento doméstico, por meio da aposentadoria, e auxiliando os filhos e netos, como afirma a entrevistada 7, de 73 anos: "Vou resolver problemas dos meus meninos, dos meus netos".

A melhoria na autonomia funcional dos idosos também é preservada com a prática regular de atividade física. Estas práticas, além de manter a autonomia, proporcionam uma melhoria no equilíbrio e na qualidade de vida dos idosos, contribuindo assim para um melhor desempenho nas AVD's.[18]. Borges e Moreira[19] verificaram em seu estudo que os idosos que praticavam atividade física apresentaram um bom nível de autonomia para realizar as AVD's, enquanto os idosos sedentários apresentaram uma maior dificuldade e até mesmo dependência.

Estes dados corroboram com os achados deste estudo, pois as entrevistadas relatam uma melhoria significativa ao realizarem as AVD's. Apesar de as entrevistadas já realizarem estas atividades anteriormente ao projeto, a prática da atividade física lhes proporcionou uma melhoria na qualidade de vida, como afirma a entrevistada 18, de 68 anos, que "ficou mais fácil pra eu me deslocar, levantar, sentar, esse tipo de coisa" e a entrevistada 1, de 69 anos, ao afirmar que "eu chamo esse projeto de meu plano de saúde".

Este estudo também buscou conhecer a percepção dos professores sobre a melhoria na capacidade das entrevistadas, ao realizarem de forma autônoma as atividades propostas nas aulas. Para os professores, os alunos conseguem realizar as atividades sem auxílio. Entretanto, há algumas atividades e/ou exercícios que alguns alunos superaram as dificuldades, mas outros ainda não conseguem realizar com autonomia, como é o caso do relaxamento na piscina, em que os alguns alunos têm dificuldade de flutuar. Para o professor 3, a autonomia dos alunos na realização das atividades é visível, pela "confiança da parte deles, que eles têm em relação ao início de

quando eu entrei e agora [...]. Eles têm mais segurança de pegar uma bola, em arremessar, em chutar".

É importante conhecer como os professores analisam o desenvolvimento dos alunos. Como afirmam Vendruscolo et. al[10], o profissional deve buscar conhecer, entender e interpretar a participação do idoso nos programas de atividade física. Neste sentido, é necessário

> "atender as reais expectativas e necessidades dos idosos; promover o desenvolvimento, autonomia e independência dos mesmos; auxiliá-los a vencer dificuldades e barreiras para continuar a sua participação no programa e, se for o caso, para também se engajarem em outras atividades"[10].

A literatura demonstra também que os programas de atividade física voltados para a terceira idade oferecem atividades, tais como a caminhada, ritmos, trabalho de força, resistência, flexibilidade e esporte adaptado[20,21]. Essas atividades proporcionam melhorias, tanto no aspecto motor e na capacidade funcional do indivíduo, quanto no aspecto cognitivo dos idosos, como a melhoria da autoimagem, autoestima e autoconceito[17].

No projeto estudado, dentre as atividades de caminhada, esportes, dinâmicas de grupo, atividades rítmicas e dança que são oferecidas, constata-se que há uma prevalência entre as entrevistadas em associar as melhorias obtidas nas AVD's com as aulas de hidroginástica. A entrevistada 2, de 76 anos, afirma que é "a hidroginástica que eu faço, me ajuda muito, não é!? Eu sentia muitas dores no corpo. Hoje eu não sinto mais [..]". Assim mesmo afirma a entrevista 7 de 73 anos, quando ressalta que "todas elas eu gosto, mas a melhor mesmo, que contribui mais, é a hidro. Nesta mesma direção também ressalta a entrevistada 21, de 60 anos:

> Eu acho que é a piscina, é a hidroginástica. Eu acho que quando eu faço hidroginástica eu me sinto melhor ainda. Eu acho que esses movimentos da hidro é melhor pra mim.

De fato, as aulas de hidroginástica possibilitam uma melhoria na capacidade funcional de idosos. Em um estudo realizado por Belloni et. al[22], sobre o nível de autonomia funcional de praticantes e não praticantes de hidroginástica, com 19 mulheres idosas, os autores apontam que a hidroginástica pode ser utilizada como uma forma de prevenir o declínio funcional de idosos e na manutenção da sua autonomia.

Entretanto, analisando a frequência de aulas do projeto, o dia de aula de hidroginástica é o dia de maior ausência das participantes. Neste aspecto, buscou-se conhecer dos professores as atividades e exercícios de aula que eles consideram que mais contribuem com as melhorias na realização das AVD's para idosos e como eles avaliam a aula que os idosos consideram mais importante para a melhoria das AVD's, ser a aula que os alunos possuem maior número de faltas.

Para os professores todas as atividades contribuem de alguma forma para a melhoria das AVD's, sendo ressaltado pelo professor 1 que "são os exercícios de flexibilidade, de fortalecimento que acabam tornando eles mais aptos para o dia a dia, mais capazes para realizar as atividades".

As entrevistas apontam para uma melhoria dos idosos em relação à sua autonomia e à capacidade de realizar as AVD's, proporcionados pela prática de atividade física de forma regular. Em um estudo realizado por Guimarães et. al[23], que buscou identificar os efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do Programa de Saúde na Família, realizado com 70 idosos, demonstrou que o grupo que participou da

intervenção com aulas de caminhada, hidroginástica e exercícios de alongamento, 3 vezes por semana com duração de 60 min, obteve uma melhora significativa quando comparados com os resultados obtidos antes das aulas[23]. Neste sentido, Santos e Knijnik[24] também afirmam que a participação dos idosos em programas que oferecem atividade física possibilita a manutenção e promoção da saúde do idoso.

Neste contexto, a prática de atividade física proporciona aos idosos uma melhoria na condição de saúde e na manutenção de uma maior independência para realizar as atividades do cotidiano. Além disso, por meio dos resultados encontrados, comprova-se que as atividades físico-esportivas realizadas de forma regular contribuem significativamente para autonomia e à capacidade de realizar as AVD's.

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS

A prática de atividade física por idosos proporcionam melhorias nas capacidades físicas como a resistência, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora. O declínio dessas capacidades físicas acarreta em um risco maior para se tornarem idosos fisicamente dependentes. Neste sentido, Matsudo[17] ressalta que ao praticarem exercícios, os idosos têm um "aumento da força muscular dos membros inferiores e coluna vertebral; melhora do tempo de reação, sinergia motora das reações posturais, velocidade de andar, mobilidade, e flexibilidade".

A percepção de melhoria na agilidade, na flexibilidade e no equilíbrio com a prática regular de atividade física também foi relatada pelos idosos deste estudo. Como cita a entrevistada 11, 61 de anos, “eu notei que eu fiquei mais ágil, mais ativa, a mente também... Tudo isso ajuda, *né*!?”. Os benefícios também foram percebidos pela entrevistada 14, 62 de anos: “Eu antigamente não podia dar uma topada que eu queria cair. Hoje eu vou *pra* frente e *pra* trás, mas não caio”. A entrevista 21, de 60 anos, afirma que “não ficava de jeito nenhum de cócoras. E hoje eu me segurando em alguma coisa eu fico, e *tô* tentando ver se eu consigo mais ainda”.

Para estas idosas, manter a capacidade física proporciona uma melhor qualidade vida e a possibilidade de se locomoverem sozinhas, sentindo-se mais seguras. Silva et. al[25] concluiu em seu estudo que a prática de atividade física regular “influencia positivamente na prevenção de quedas, funcionalidade e, consequentemente, em melhor qualidade de vida ao idoso”.

Com os idosos entrevistados foi possível constatar uma identificação com as atividades físico-esportivas vivenciadas por eles. Entretanto, com as aulas de hidroginástica há uma maior prevalência de identificação, como cita a entrevistada 19, 64 de anos: “eu gosto de todas, agora a que eu gosto mais é a hidroginástica”. A entrevistada 22, de 60 anos, afirma que, “de todas elas eu gosto. Mas a que eu gosto mais mesmo é a da piscina, hidroginástica”. Estes achados corroboram com o estudo de Pereira et. al[26], que afirmam que a ginástica e a hidroginástica é a principal atividade procurada pelas idosas.

A escolha pela hidroginástica pode estar relacionada com o prazer que a água produz, principalmente em cidades de clima quente, e o fato de ser uma atividade que oferece um baixo impacto durante a realização, como afirma a

entrevistada 9, de 61 anos: “[...] Porque eu não sinto muitas dores não, dentro d’água, *né*?!”. Neste sentido, Rabelo, Bottaro e Dantas[27] afirmam que as atividades desenvolvidas na água são mais procuradas pelos idosos, por ser um ambiente mais seguro e eficiente. Assim mesmo, esse tipo de atividade física diminui o impacto nas articulações e os exercícios são executados com maior facilidade pelos idosos.

Tomando por base os benefícios a cerca da hidroginástica, Alves et al.[28] verificaram a influência das aulas de hidroginástica na aptidão física de 74 mulheres idosas. 37 dessas idosas participavam de um programa de 3 meses de aulas que aconteciam duas vezes por semana, com duração de 45 minutos, enquanto que as outras 37 serviram como controle. O grupo que participou das aulas de hidroginástica obteve melhorias significativas na força e resistência dos membros superiores e inferiores, mobilidade física e flexibilidade de membros superiores, quando comparados ao grupo controle.

As práticas esportivas, embora adaptadas para idosos, foi a atividade física que os entrevistados menos se identificaram. Iniciação ao voleibol, ao basquetebol, futebol e ao handebol, com todo processo pedagógico direcionado para este grupo etário, ainda assim não foi considerado como uma das práticas mais prazerosas. Este fato pode estar associado à falta de vivências ao longo da vida com estas modalidades, como afirma a entrevistadas 3, de 65 anos: “eu não gosto muito é das bolas, porque eu nunca joguei”. A cultura esportiva, os esportes modernos, não foi vivenciada por esta geração de idosos, já que uma grande parte dos que foram à escola era com o objetivo de aprender o português (ler e escrever) e a matemática (contar).

Outro fator relacionado na não identificação dos idosos aos esportes pode estar relacionado com a insegurança ao realizar os fundamentos do esporte e o jogo propriamente dito. As capacidades físicas, tais como o equilíbrio, a coordenação, força, flexibilidade, velocidade e agilidade, são exigidas durante essas aulas com maior dinamismo, e o idoso, na maioria das vezes, tem medo de realizá-las, principalmente durante o jogo, por tratar-se de uma prática que exige o trabalho das capacidades físicas em um processo dinâmico e coletivo.

Essa insegurança também esta associada ao medo que o idoso tem de sofrer alguma queda, como relata a entrevistada 21, de 60 anos: “[...] Eu tenho medo de cair”. As situações de desequilíbrio e instabilidade que provocam quedas e lesões nos idosos são geradas, entre outros fatores, pela diminuição da flexibilidade, apontadas como “um dos maiores problemas da senescência encontrados nos últimos tempos”[29].

Analisando a percepção dos professores em relação às melhorias das capacidades físicas dos idosos, os mesmos são unânimes em constatar essas melhorias. Entretanto, esses professores ressaltam a importância do respeito à individualidade do idoso, seja em nível das capacidades físicas como nas relações sócio afetivas. Ainda em relação às capacidades físicas, um dos professores entrevistado considera que a capacidade física que deve ser mais trabalhada durante as aulas é a força, como afirma o professor 2: [...] “ a força é muito importante, porque de uma forma ou de outra ela previne a queda [...]”. Enquanto que o professor 1 considera [...] “ a flexibilidade, a força.[...] é o que eu percebi desde o início do projeto, que é o que eles tinham mais dificuldade

e, conforme foi passando as aulas, as atividades, eles vão melhorando essas capacidades, se tornando mais aptos para o dia a dia".

Essas capacidades físicas citadas pelos professores estão relacionadas com as necessidades que os alunos têm de desenvolver as atividades do cotidiano de forma independente. Corroborando com esses achados, Pedrinelli, Garcez-Leme e Nobre[30] identificaram em um estudo de revisão sobre os efeitos da atividade física na locomoção do idoso que, a perda da força compromete a realização de atividades da vida diária e a capacidade de manter o equilíbrio para desviar-se de obstáculos, podendo provocar as quedas.

Em outro estudo realizado por Cipriani et. al[31], com 225 idosos participantes de um programa de atividade física e dança folclórica durante 10 meses, verificaram melhorias significativas na agilidade, equilíbrio dinâmico e coordenação, além da manutenção das variáveis resistência de força de membros superiores, resistência aeróbia geral e flexibilidade durante o período que participaram do programa. As sessões aconteciam pelo menos duas vezes por semana e com duração de 50 minutos cada sessão.

Assim mesmo, esses professores entrevistados colocam em evidência que uma proposta de aulas físico-esportivas para o idoso, tendo como objetivo melhorias nas capacidades físicas, o componente do lúdico e as práticas relacionadas ao lazer são primordiais para a motivação e permanência do idoso no grupo. Para os professores entrevistados, essas aulas com características lúdicas também possibilitam a obtenção de melhorias nas capacidades físicas dos idosos, como afirma o professor 1:

> Como muito dos idosos não tem essa cultura, nunca tinham tido essa vivência de praticar a atividade física, então chegar e começar a praticar de forma lúdica, através mesmo do lazer,

> brincando, acaba sendo mais fácil de incorporar aquilo ali na vida dos idosos.

Neste sentido, o professor 2 também ressalta que “como a metodologia do trabalho é no lúdico, tem a parte mais de exercício, mas tem também as práticas do lazer. A metodologia das aulas está mais voltada *pra* parte do lazer. Fica mais fácil de ter essas melhorias”. Nesta perspectiva, as vivências lúdicas e de lazer, além de estimular as capacidades físicas, estimulam também às relações sociais, o cognitivo, o símbolo, a criatividade e as emoções. Portanto, o lúdico e as atividades de lazer promovem uma melhor qualidade de vida aos idosos, aumentando o processo de integração entre eles e consigo mesmo. Morais[32] afirma que:

> “A prática de atividades lúdicas e de lazer favorece o desenvolvimento e a preservação da autonomia, pois, além de propiciar estados emocionais positivos, alimenta a criação de vínculos e promove o exercício de atividades físicas, intelectuais e sociais. Assim, ficam reduzidas as possibilidades de o idoso sofrer restrições de sua livre movimentação e deslocamento, aumentando as chances de continuar exercendo o controle sobre a própria vida e sobre as atividades cotidianas correspondentes”[32].

A participação dos idosos em programas físico-esportivos proporciona, portanto, uma melhoria nas capacidades físicas, possibilitando o deslocamento de forma autônoma, a realização das atividades da vida diária, contribuindo também para uma redução no risco de quedas. Por meio dos resultados encontrados, confirma-se que programas de atividades físico-esportivas para idosos, com uma metodologia de ensino com enfoque no lazer, possibilitam melhorias nas capacidades físicas dos alunos participantes.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados demonstram que as aulas oferecidas pelos programas físico-esportivos para idosos, com ênfase no lazer, proporcionam melhorias na autonomia dos idosos, beneficiando-os na realização das atividades da vida diária. Os dados apresentam a percepção de melhorias dos idosos ao realizarem as atividades domésticas e a manutenção da independência de sair para realizar alguma atividade fora de casa. Assim mesmo, as aulas proporcionam uma manutenção nas capacidades físicas, possibilitando a realização, de forma autônoma, das atividades que são propostas durante as aulas.

Em relação à percepção dos professores do programa físico-esportivo para idosos, pode-se constatar que os alunos são capazes de realizar as atividades sem auxílio. Desta forma, desde a perspectiva dos professores, todas as atividades físico-esportivas realizadas nas aulas contribuem de alguma maneira para as melhorias na autonomia e na capacidade física dos idosos. Porém, as atividades devem ser planejadas respeitando a individualidade biológica e as limitações biopsicossociais de cada aluno.

Conclui-se que uma proposta de aulas físico-esportivas de lazer é capaz de prover melhorias para grupos de idosos, tornando-os indivíduos mais ativos, autônomos e com suas capacidades físicas estimuladas. Contudo, novos estudos deverão ser desenvolvidos, a partir da comparação entre os dados subjetivos de melhorias percebidas pelos idosos e professores de um programa de práticas físico-esportivas de lazer e os resultados objetivos de testes de controle motor, coordenação e habilidade física.

REFERÊNCIAS

1. Silva, LWS, et al. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa-perspectiva de um Programa de Treinamento Físico. Rev. Temática Kairós Gerontologia 2011 jun; 14(3): 145-66

2. Cosme, RG, Okuma, SS, Mochizuki, L. A capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física. Rev. bras. Ci e Mov. 2008; 16(1): 39-46

3. Hernandes, ESC, Barros, JS. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. Rev. bras. Ci. e Mov. 2004 jun; 12(2): 43-50

4. Santos, RBS, et al. Projeto melhor idade: garantindo a qualidade de vida dos idosos no centro federal de educação tecnológica de Roraima. Rev. Norte Científico 2007 dez; 2(1)

5. Safons, MP, Pereira, MM. Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos. Brasília: CREF/DF- FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

6. Souza, DL, Vendruscolo, R. Determinantes para a participação de idosos em um programa sócio-educativo de atividade física regular: contribuições a partir de um estudo qualitativo. 1º Encontro da ALESDE; 2008; Paraná: UFPR, 2008

7. Pereira, LA,.; Pereira, AVS, Morelli, GAS. A importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. Rev Digital 2006 jul; 11(98)

8. Sousa, MP. O lúdico na terceira idade. [Tese]. Rio de Janeiro: Universidade Cândido Mendes. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/monopdf/7/MARCIO%20PEREIRA%20DE%20SOUSA.pdf> acesso em: 26 jul. 2011.

9. Gerez, AG, et al. A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de educação física para idosos no Projeto Sênior para a vida ativa da USJT. Rev. Bras. Cienc. Esporte 2007 jan; 28(2): 221-36

10. Vendruscolo, R, et al. Programas de atividades físicas para idosos: apontamentos teórico-metodológicos. Pensar a Prática 2011 jan-abr; 14(1): 1-13

11. Bardin, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1988.

12. Ramos, LR. Saúde Pública e envelhecimento: o paradigma da capacidade funcional. Boletim do Instituto de Saúde 2009 abr; 47

13. Rocha, SV. Condição de saúde autorreferida e autonomia funcional entre idosos do nordeste do Brasil. Rev. APS 2010 abr-jun; 13(2): 170-74

14. Ribeiro, RCL, et al. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos. Estud. interdiscip. envelhec. 2002; 4: 85-96

15. Santos, PL, Foroni, PM, Chaves, MCF. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. Medicina 2009; 42(1): 54-60

16. Costa, EC, Nakatani, AYK, Bachion, MM. Capacidade de idosos da comunidade para desenvolver Atividades de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária. Acta Paul Enferm 2006; 19(1): 43-48

17. Matsudo, SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. Boletim Instituto de Saúde 2009 abr; 47: 76-9

18. Matsudo, SM, et al. Estudo longitudinal- tracking de 4 anos - da aptidão física de mulheres da maioridade fisicamente ativas. Rev. bras. Ci. e Mov 2004 set; 12(3): 47-52

19. Borges, MRD, Moreira, AK. Influência da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos fisicamente ativos e idosos sedentários**.** Rev. Motriz 2009 jul-set; 15(3): 562-73

20. Mota, J, et al. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. Rev. bras. Educ. Fís. Esp 2006 jul-set; 20(3): 219-25

21. Sebastião, É, Gobbi, S. Programa de Atividade Física para Idosos: Integração Comunidade - Universidade. Rev. Ciênc. Ext. 2008; 4(1): 86

22. Belloni, D, et al. Estudo comparativo entre a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. Revista de Educação Física 2008 mar; 140: 20-26

23. Guimarães, AC, et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde na família. Fit Perf J**.** 2008; 7(1): 5-9

24. Santos, SC, Knijnik, JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte 2006; 5(1): 23-34

25. Silva, TO, et al. Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. Rev Bras Clin Med. 2010 set-out; 8(5): 392-98

26. Pereira, EF, et al. Estilo de vida, prática de exercício físico e dores musculoesqueléticas em idosas fisicamente ativas. Rev Bras Cienc Envelh Human, 2009 set-dez; 6(3): 343-52

27. Rabelo, RJ, Bottaro, M, Dantas, EHM. Os benefícios da atividade aquática no envelhecimento. In: Dantas, EHM, Oliveira, RJ, organizadores. Exercício, maturidade e qualidade de vida. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003. p. 229-43.

28. Alves, RV, et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. Rev Bras Med Esporte 2004 jan-fev; 10(1): 31-37

29. Vale, RGS, Varejão, RV, Dantas, EHM. A flexibilidade na senescência. In: Dantas, EHM, Oliveira, RJ, organizadores. Exercício, maturidade e qualidade de vida. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003. p. 99-126.

30. Pedrinelli, A, Garcez-Leme, LE, Nobre, RSA. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. Rev Bras Ortop 2009; 44(2): 96-101

31. Cipriani, NCS, et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2010; 12(2): 106-111

32. Morais, MLS. Ludicidade, humor, diversão e participação social: motivos de bem-estar em todas as idades. Bol. Inst. Saúde 2009; 47: 84-86

ANEXOS

ANEXO A - NORMAS DA REVISTA QUALIS

ISSN 1809-9823 ***versão impressa***
ISSN 1981-2256 ***versão online***

INSTRUÇÕES AOS AUTORES

- Escopo e política
- Categorias de artigos
- Pesquisa envolvendo seres humanos
- Ensaios Clínicos
- Autoria
- Avaliação de manuscritos (peer review)
- Conflito de interesses
- Preparo de manuscritos
- Envio do manuscrito

Escopo e Política

A Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia é continuação do título revista Textos sobre Envelhecimento, fundada em 1998. É um periódico especializado que publica produção científica no âmbito da Geriatria e Gerontologia, com o objetivo de contribuir para o aprofundamento das questões atinentes ao envelhecimento humano. A revista tem periodicidade trimestral e está aberta a contribuições da comunidade científica nacional e internacional. Os manuscritos devem destinar-se exclusivamente à Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Categorias de Artigos

Artigos originais: são relatos de trabalho original, destinados à divulgação de resultados de pesquisas inéditas de temas relevantes para a área pesquisada, apresentados com estrutura constituída de Introdução, Metodologia, Resultados, Discussão e Conclusão, embora outros formatos possam ser aceitos (Máximo de 5.000 palavras, excluindo referências bibliográficas, tabelas e figuras. Máximo de referências: 35) Para aceitação de artigo original abrangendo ensaios controlados aleatórios e ensaios clínicos, será solicitado o número de identificação de registro dos ensaios.
Revisões: síntese crítica de conhecimentos disponíveis sobre o tema, com análise da literatura consultada e conclusões. Apresentar a sistemática de levantamento utilizada (máximo de 5.000 palavras e 50 referências).
Relatos de caso: prioritariamente relatos significantes de interesse multidisciplinar e/ou práticos, relacionados ao campo temático da revista (máximo de 3.000 palavras e 25 referências).

Atualizações: trabalhos descritivos e interpretativos, com fundamentação sobre a situação global em que se encontra determinado assunto investigativo, ou potencialmente investigativo (máximo de 3.000 palavras e 25 referências).
Comunicações breves: relatos breves de pesquisa ou de experiência profissional com evidências metodologicamente apropriadas. Relatos que descrevem novos métodos ou técnicas serão também considerados (máximo de 1.500 palavras, 10 referências e uma tabela/figura).
Resenhas: resenha crítica de livros e trabalhos relacionados ao

campo temático da revista, publicados nos últimos dois anos (máximo de 1.500 palavras e 10 referências).

Pesquisa Envolvendo Seres Humanos

O trabalho deve ser aprovado pelo Comitê de Ética da instituição onde a pesquisa foi realizada e cumprir os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki, além do atendimento a legislação pertinente. Na parte "Metodologia", constituir o último parágrafo com clara afirmação deste cumprimento. O manuscrito deve ser acompanhado de cópia de aprovação do parecer do Comitê de Ética.

Ensaios Clínicos

A Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia apoia as políticas para registro de ensaios clínicos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE), reconhecendo a importância dessas iniciativas para o registro e divulgação internacional de informação sobre estudos clínicos, em acesso aberto. Sendo assim, a partir de 2007, somente serão aceitos para publicação os artigos de pesquisas clínicas que tenham recebido um número de identificação em um dos Registros de Ensaios Clínicos validados pelos critérios estabelecidos pela OMS e ICMJE, cujos endereços estão disponíveis no site do ICMJE. O número de identificação deverá ser registrado ao final do resumo.

Autoria

O conceito de autoria está baseado na contribuição de cada autor, no que se refere à concepção e planejamento do projeto de pesquisa, obtenção ou análise e interpretação dos dados, redação e revisão crítica etc. Não se enquadrando nesses critérios, deve figurar na seção "Agradecimentos". Explicitar a contribuição de cada um dos autores. Os autores são responsáveis pela obtenção de autorização escrita das pessoas nomeadas nos agradecimentos, já que se pode aferir que tais pessoas subscrevem o teor do trabalho.

Avaliação de Manuscritos – Peer Review

Os manuscritos que atenderem à normalização conforme as "Instruções aos Autores" serão encaminhados aos revisores ad hoc selecionados pelos editores. Caso contrário, serão devolvidos para a devida adequação. Cada manuscrito é encaminhado para dois revisores ad hoc, de reconhecida competência na temática abordada.

O procedimento de avaliação por pares (peer review) é sigiloso quanto à identidade tanto dos autores quanto dos revisores. Os pareceres dos consultores podem indicar: [a] aceitação sem revisão; [b] aceitação com reformulações; [c] recusa com indicação de o manuscrito poder ser reapresentado após reformulação; e [d] recusa integral. Em quaisquer desses casos, o autor será comunicado. O texto não deve incluir qualquer informação que permita a identificação de autoria; os dados dos autores devem ser informados na página de título.
A decisão final sobre a publicação ou não do manuscrito é sempre dos editores. No processo de editoração e normalização, de acordo com o estilo da publicação, a revista se reserva o direito de proceder a alterações no texto de caráter formal, ortográfico ou gramatical antes de encaminhá-lo para publicação.

Conflito de Interesses

- Sendo identificado conflito de interesse da parte dos revisores, o manuscrito será encaminhado a outro revisor ad hoc.
- Possíveis conflitos de interesse por parte dos autores devem ser mencionados e descritos no "Termo de Responsabilidade".
- Os autores receberão prova do manuscrito em PDF, para identificação de erros de impressão ou divergência do texto original. Mudanças no manuscrito original não serão aceitas nesta fase.

Preparo dos Manuscritos – formato e partes

Os manuscritos podem ser escritos em português, espanhol e inglês, com título, resumo e termos de indexação no idioma original e em inglês. Eles devem destinar-se exclusivamente à Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia e não serem submetidos para avaliação simultânea em outros periódicos. A indicação das referências constantes no texto e a correta citação são de responsabilidade do(s) autor(es) do manuscrito.
Texto: preparado em folha tamanho A-4, espaço duplo, fonte Arial tamanho 12, margens de 3 cm. Todas as páginas deverão estar numeradas. **Tabelas**: deverão ser apresentadas depois do texto, numeradas consecutivamente com algarismos arábicos, na ordem em que foram citadas, e sua localização no texto deve ser indicada. Não repetir em gráficos os dados apresentados em tabela. Não traçar na tabela linhas internas horizontais ou verticais; os quadros terão as bordas laterais abertas. Preferencialmente, a quantidade máxima de tabelas deve ser cinco. A cada uma se deve atribuir um título breve e indicar a cidade/estado e ano. **Imagens**: o autor responsabiliza-se pela qualidade das figuras (desenhos, ilustrações e gráficos), que devem ser enviados em impressão de alta qualidade, em preto-e-branco e/ou cinza, e devem estar no programa original (Excel, Corel etc.) ou em 300 dpi quando não forem editáveis. **Notas de rodapé**: deverão ser restritas ao necessário. Não incluir nota de fim.
Página de título contendo: (a) Título completo do artigo, em

português ou espanhol e em inglês, e título curto para as páginas. Um bom título permite identificar o tema do artigo. (b) Autores: devem ser citados como autores somente aqueles que participaram efetivamente do trabalho, para ter responsabilidade pública pelo seu conteúdo. Relacionar nome e endereço completo de todos os autores, incluindo e-mail, última titulação e instituições de afiliação (informando departamento, faculdade, universidade). Informar as contribuições individuais de cada autor na elaboração do artigo. Indicar o autor para correspondência. (c) Financiamento da pesquisa: se a pesquisa foi subvencionada, indicar o tipo de auxílio, o nome da agência financiadora e o respectivo número do processo.

Resumo: os artigos deverão ter resumo com um mínimo de 150 palavras e máximo de 250 palavras. Os artigos submetidos em inglês deverão ter resumo em português, além do abstract em inglês. Para os artigos originais, os resumos devem ser estruturados destacando objetivos, métodos, resultados e conclusões mais relevantes. Para as demais categorias, o formato dos resumos pode ser o narrativo, mas com as mesmas informações. Não deve conter citações.

Palavras-chave: indicar no mínimo três e no máximo seis termos que identifiquem o conteúdo do trabalho, utilizando descritores em Ciência da Saúde - DeCS - da Bireme (disponível em http://www.bireme.br/decs).

Corpo do artigo: os trabalhos que expõem investigações ou estudos devem estar no formato: introdução, metodologia, resultados, discussão e conclusões. Introdução: deve conter o objetivo e a justificativa do trabalho; sua importância, abrangência, lacunas, controvérsias e outros dados considerados relevantes pelo autor. Não deve ser extensa, a não ser em manuscritos submetidos como Artigo de Revisão. Metodologia: deve conter descrição da amostra estudada e dados do instrumento de investigação. Nos estudos envolvendo seres humanos deve haver referência à existência de um termo de consentimento livre e esclarecido apresentado aos participantes após aprovação do Comitê de Ética da instituição onde o projeto foi desenvolvido. Resultados: devem ser apresentados de forma sintética e clara, e apresentar tabelas ou figuras elaboradas de forma a serem auto-explicativas e com análise estatística. Evitar repetir dados do texto. O número máximo de tabelas e/ou figuras é cinco. Discussão: deve explorar os resultados, apresentar a experiência pessoal do autor e outras observações já registradas na literatura. Dificuldades metodológicas podem ser expostas nesta parte. Conclusão: apresentar as conclusões relevantes face aos objetivos do trabalho, e indicar formas de continuidade do estudo.

Agradecimentos: podem ser registrados agradecimentos a instituições ou indivíduos que prestaram efetiva colaboração para o trabalho, em parágrafo com até cinco linhas.

Referências: devem ser normalizadas de acordo com o estilo Vancouver. A identificação das referências no texto, nas tabelas e nas figuras deve ser feita por número arábico, correspondendo à respectiva numeração na lista de referências. As referências devem ser listadas pela ordem em que forem mencionadas pela primeira vez no texto (e não em ordem alfabética). Esse número

deve ser colocado em expoente. Todas as obras citadas no texto devem figurar nas referências.

Exemplos:

1. ARTIGOS EM PERIÓDICOS

Artigo com um autor
Marina CS. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. Textos
Envelhecimento 2005 jan-abr;8(1): 43-60.

Artigo com até três autores, citar todos
Daumas RP, Mendonça GAS, León AP. Poluição do ar e mortalidade em idosos no
município do Rio de Janeiro: análise de série temporal. Cad Saúde Pública 2004 fev;
20(1):311-19.

Artigo com mais de três autores usar "et al"
Silva DMGV, et al. Qualidade de vida na perspectiva de pessoas com problemas
respiratórios crônicos: a contribuição de um grupo de convivência. Rev Lat Am
Enfermagem 2005 fev;13(1):7-14.

2. LIVROS

Autor pessoa física
Minayo CS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 10 ed. São Paulo:
Hucitec; 2007.

Autor organizador Veras RP, Lourenço R, organizadores.
Formação humana em Geriatria e Gerontologia:
uma perspectiva interdisciplinar. 1ª ed. Rio de Janeiro:
UnATI/UERJ; 2006.

Autor instituição
Organização Mundial de Saúde (OMS). Envelhecimento ativo:
uma política de saúde.
Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde; 2005.

3. CAPÍTULO DE LIVRO

Prado SD, Tavares EL, Veggi AB . Nutrição e saúde no processo de envelhecimento. In:
Veras RP, organizador. Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição. 1ª
ed. Rio de Janeiro: Relume Dumará; 1999. p. 125-36.

4. Anais de Congresso - Resumos

Machado CG, Rodrigues NMR. Alteração de altura de forrageamento de espécies de aves
quando associadas a bandos mistos. VII Congresso Brasileiro de Ornitologia; 1998; Rio
de Janeiro. Rio de Janeiro: UERJ/NAPE; 1998.

5. DISSERTAÇÃO E TESE

Lino VTS. Estudo da resposta imune humoral e da ocorrência de episódios de gripe após
a vacinação contra influenza em idosos. [tese]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde
Pública, Fundação Oswaldo Cruz; 2001.

6. DOCUMENTOS LEGAIS

Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196/96, de 10 de
outubro de 1996. Dispõe sobre Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa
envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União 1996; 16 set.

7. Material da Internet

Artigo de periódico

Meira EC, Reis LA, Mello IT, Gomes FV, Azoubel R, Reis LA. Risco de quedas no
ambiente físico domiciliar de idosos: Textos Envelhecimento [Internet]. 2005 [Acesso em
2007 nov 2]; 8(3). Disponível em
URL:http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=51517-
59282005000300006&ing=pt&nrm=iso.
Livro Assis M, organizador. Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para
o desenvolvimento de ações educativas com idosos. Rio de Janeiro; 2002. 146p. (Série
Livros Eletrônicos) [acesso em 2010 jan 13]. Disponível em: URL: http//www.unati.uerj.br

Documentos legais

Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Brasília: 2006. [Acesso em 2008 jul 17]. Disponível em: URL: < http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/2528%20aprova%20a%20politica%20nacional%20de%20saude%20da%20pessoa%20idosa.pdf>

DOCUMENTOS

(a) Declaração de responsabilidade e Autorização de publicação

Os autores devem encaminhar, juntamente com o manuscrito, carta autorizando a publicação, conforme modelo a seguir:

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE E TRANSFERÊNCIA DE DIREITOS AUTORAIS
Título do manuscrito:
1. Declaração de responsabilidade Certifico minha participação no trabalho acima intitulado e torno pública minha responsabilidade por seu conteúdo. Certifico que

não omiti quaisquer acordos com pessoas, entidades ou companhias que possam ter interesse na publicação deste artigo. Certifico que o manuscrito representa um trabalho original e que nem este ou qualquer outro trabalho de minha autoria, em parte ou na íntegra, com conteúdo substancialmente similar, foi publicado ou enviado a outra revista, seja no formato impresso ou no eletrônico, exceto o descrito em anexo.

2. Transferência de Direitos Autorais Declaro que, em caso de aceitação do artigo, a Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia passará a ter os direitos autorais a ele referentes, que se tornarão propriedade exclusiva da Revista, sendo vedada a reprodução total ou parcial sem o competente agradecimento à Revista.

3. Conflito de interesses
Declaro não ter conflito de interesses em relação ao presente artigo.

Data, assinatura e endereço completo de todos os autores

(b) Autorização para reprodução de tabelas e figuras

Havendo no manuscrito tabelas e/ou figuras extraídas de outro trabalho previamente publicado, os autores devem solicitar por escrito autorização para sua reprodução.

PERMISSÃO DE REPRODUÇÃO

É permitida a reprodução no todo ou em parte de artigos publicados na Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, da UERJ/UnATI/CRDE, desde que sejam mencionados o nome do(s) autor(es), em conformidade com a legislação de Direitos Autorais.

Envio do Manuscrito

Os manuscritos devem ser encaminhados a revista no endereço abaixo. Enviar uma via em papel, acompanhada de autorização para publicação assinada por todos os autores. Enviar, ainda, arquivo eletrônico do manuscrito, em Word. O arquivo pode ser em CD (enviado juntamente com a cópia em papel) ou apenas por e-mail.

Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia
UnATI/CRDE
Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Rua São Francisco Xavier, 524 - 10º andar - bloco F - Maracanã
20559-900 - Rio de Janeiro, RJ, Brasil
E-mail: crderbgg@uerj.br e revistabgg@gmail.com

[Home] [Sobre a revista] [Corpo editorial] [Assinaturas]

© 2010 Centrode Referência e Documentação sobre Envelhecimento, da Universidade Aberta da Terceira Idade - UnATI, Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ

Rua São Francisco Xavier, 524 - 10º andar - bloco F - Pavilhão João Lyra Filho
20559-900 Rio de Janeiro, RJ - Brasil
Telefones: (21)2334 - 0168 / (21)2334- 0604
Fax: (21)2587-7672

eMail
crderbgg@uerj.br

ANEXO B - CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

CERTIDÃO

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS *aprovou por unanimidade na 8ª Reunião realizada no dia 22/11/2011*, o projeto de pesquisa intitulado: "METODOLOGIA DE ENSINO DE AULAS DE ATIVIDADE FÍSICA COM IDOSOS: UM ENFOQUE NAS VIVÊNCIAS DE LAZER", da Pesquisadora Maria Dilma Simões Brasileiro. Protocolo nº. 0229/11.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionado à apresentação do resumo do estudo proposto à apresentação do Comitê.

[illegible] D. de Souza
[illegible] - CEP-CCS-UFPB

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CIDADE UNIVERSITÁRIA – CAMPUS I – Telefone (83) 3216 7791

ANEXO C - DECLARAÇÃO DO COORDENADOR DO LABORATÓRIO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB)
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LABORATÓRIO DE ESTUDOS EM LAZER, ESPORTE, CORPO E SOCIEDADE

João Pessoa, 25 de novembro de 2011

DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que o(a) aluno(a) Helen da Silva Navinho, matrícula nº 10812061, do curso de Licenciatura Plena em Educação Física (UFPB), integrou o Laboratório de Estudos em Lazer, Esporte, Corpo e Sociedade (LAECOS), durante os períodos 2010.2 e 2011.2, sob a coordenação da Professora Drª Maria Dilma Simões Brasileiro.

Brasileiro

Maria Dilma Simões Brasileiro
(coordenadora do LAECOS)

APÊNDICE

APÊNDICE A - PROJETO DE PESQUISA

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

HELEN DA SILVA MARINHO

AUTONOMIA E CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVOS DE LAZER: uma análise subjetiva

JOÃO PESSOA

2011

HELEN DA SILVA MARINHO

AUTONOMIA E CAPACIDADE FÍSICA DOS IDOSOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICO-ESPORTIVOS DE LAZER: uma análise subjetiva

Orientador: Prof.ª Dr.ª Maria Dilma Simões Brasileiro

JOÃO PESSOA

2011

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO..... 49
2 REVISÃO DE LITERATURA..... 52
2.1 ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR..... 52
2.1.1 Benefícios físicos da prática de atividade física..... 52
2.1.2 Benefícios psicossociais da prática de atividade física..... 53
2.1.3 Benefícios das práticas de atividade física de lazer..... 54
2.2 PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS..... 56
2.2.1 Motivos de adesão e permanência dos idosos nos programas de atividade física..... 57
2.3 METODOLOGIA DE ENSINO NOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS..... 59
2.3.1 A estrutura das aulas e o processo de ensino-aprendizagem dos idosos..... 60
3 METODOLOGIA..... 62
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA..... 62
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA..... 62
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS..... 62
3.4 ANÁLISE DE CONTEÚDO..... 62
3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS..... 63
4 CRONOGRAMA..... 64
5 ORÇAMENTO..... 65
REFERÊNCIAS..... 66
APÊNDICES..... 72
APÊNDICE A: ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA OS IDOSOS..... 73
APÊNDICE B: ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA OS PROFESSORES..... 74
ANEXO..... 75

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento, que ocorre de forma natural, acarreta aos indivíduos uma perda nos fatores fisiológicos e psicológicos, que podem ser amenizados mantendo um estilo de vida ativo. Nesse contexto, Nahas (2010, p. 195-196) afirma que embora o envelhecimento não possa ser revertido, viver de forma ativa pode reduzir o ritmo desse processo e promover benefícios de ordem fisiológica, psicológica e social, que podem ser adquiridas imediatamente após a realização de atividades físicas ou em médio prazo.

Dados da literatura demonstram os benefícios que a prática regular de atividade física na terceira idade proporciona aos idosos, relacionados às melhorias nas capacidades físicas, na autonomia, nas relações sócio-afetivas e nos aspectos psicossociais (MATSUDO et al, 2004; PEREIRA, 2006). Para Cosme, Okuma e Mochizuki (2008), a atividade física regular possibilita que os idosos mantenham a sua capacidade de realizar as atividades da vida diária de forma independente.

Com o intuito de que os idosos tornem-se pessoas mais ativas e saudáveis, tem sido criados programas de atividade física. Dantas e Oliveira (2003) descreveram sobre como deve ser um programa de atividade física para idosos:

> “um programa de atividade física adequado para o idoso deve ter como objetivo a manutenção de suas capacidades físicas e da sua autonomia. É importante saber avaliar o nível de condicionamento físico do idoso e suas limitações. [...] a prescrição de exercícios deve ser de forma individualizada” (DANTAS e OLIVEIRA, 2003, p. 218).

Alguns programas de atividade física desenvolvidos para idosos têm em sua base metodológica atividades desenvolvida com caráter lúdico e educativo (SOUZA E VENDRUSCOLO, 2008). Para Pereira et al. (2006), essa prática voltada para o lazer é uma estratégia de promoção de saúde, considerada um processo terapêutico, que desperta novos interesses e novas metas, para que os idosos mantenham uma vida mais ativa. A característica lúdica das atividades tem grande importância, pois exercem um deslumbre ao ser

humano, essencial para que ele se reporte para momentos mais alegres (SOUSA, 2005).

Outro fato que deve ser levado em consideração em relação aos programas é a utilização de práticas pedagógicas que possam auxiliar no processo de ensino-aprendizagem. Entretanto, a literatura consultada (MATSUDO, 2001, p.81; SEBASTIÃO e GOBBI, 2008), não fornece dados das metodologias utilizadas pelos professores nas aulas ministradas para os idosos, embora, de acordo com Gerez et al. (2007), os aspectos educacionais no processo de envelhecimento são importantes e devem ser empregados nos programas de atividade física para idosos.

De acordo com os autores até aqui trabalhados e considerando a importância da manutenção das capacidades físicas e autonomia dos idosos (HERNANDES e BARROS, 2004; COSME, OKUMA e MOCHIZUKI, 2008); a prescrição de exercícios de forma individualizada (DANTAS e OLIVEIRA, 2003, p. 218) e as aulas com metodologias que enfatizem as características lúdicas do processo ensino-aprendizagem (SOUSA, 2005), o presente estudo buscará identificar se a autonomia e as capacidades físicas dos idosos podem ser estimuladas dentro de uma proposta de programa de atividade física para idosos com ênfase no lazer. Mais especificamente, este estudo buscará descrever uma proposta de programa de atividade físico-esportiva para idosos com enfoque no lazer; conhecer as melhorias alcançadas nas capacidades físicas e autonomia dos idosos; analisar como os professores e alunos percebem o princípio de individualidade na realização das atividades e as melhorias alcançadas nas capacidades físicas e autonomia dos idosos.

Neste sentido, este estudo justifica-se na medida em que pode contribuir para as análises dos processos de ensino-aprendizagem de aulas de atividade física voltadas especificamente para este público idoso, pois como afirmam Matsudo et al:

> “Um dos aspectos que deve ser considerado, na relação atividade física, doença e saúde em termos populacionais, é a escolha do tipo de atividade física a ser prescrito na terceira idade” (MATSUDO et al, 2001, p. 3).

Assim mesmo, dentre os vários programas existentes voltados para a terceira idade, percebe-se que há uma carência na literatura que demonstre como o lúdico pode ser inserido nas aulas de atividade física para idosos e quais os procedimentos metodológicos utilizados pelos professores. Diante desta lacuna, esta pesquisa buscará contribuir com os professores e pesquisadores que trabalham com aulas de atividade física para este grupo etário.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR

Envelhecer de forma saudável está relacionado com uma boa qualidade de vida e a prática regular de atividades físicas, que além de combater os problemas relacionados ao sedentarismo, promove melhorias na aptidão física do idoso, na sua autonomia e nos aspectos biopsicossociais. Segundo Nahas (2010, p.195), o processo de envelhecimento acarreta diminuição na capacidade funcional e na qualidade de vida decorrente do envelhecimento natural, das doenças comuns nessa fase de vida e da inatividade.

Hernandes e Barros (2004) afirmam que os idosos ao praticarem atividade física melhoram a sua qualidade de vida e a capacidade de se tornarem indivíduos autônomos. Cosme; Okuma e Mochizuki (2008) destacam que a participação da população idosa nos programas de atividade física promove a manutenção da sua independência, contribuindo para um envelhecimento saudável e retardando o processo de perdas.

2.1.1 Benefícios físicos da prática de atividade física

Os programas de atividade física para idosos têm sido alvo de inúmeros estudos, a fim de avaliar os benefícios esperados por um estilo de vida ativo nas diversas modalidades. Alves et al. (2004) verificaram a influência da hidroginástica na aptidão física de 74 mulheres idosas, onde 37 delas participaram de um programa de 3 meses de aulas que aconteciam duas vezes por semana com duração de 45 minutos, enquanto que as outras 37 serviram como controle. O grupo que participou das aulas de hidroginástica obteve melhorias significativas na força e resistência de membros superiores e inferiores, mobilidade física e flexibilidade de membros superiores, quando comparados ao grupo controle.

Outro estudo realizado com 225 idosos participantes de um programa de atividade física e dança folclórica durante 10 meses verificou melhorias

significativas na agilidade, equilíbrio dinâmico e coordenação, além da manutenção das variáveis resistência de força de membros superiores, resistência aeróbia geral e flexibilidade durante o período que participaram do programa. As sessões aconteciam pelo menos duas vezes por semana e com duração de 50 minutos cada sessão (CIPRIANI et al., 2010).

Em outro estudo realizado com 70 idosos de ambos os sexos participantes de um programa de atividade física, verificou-se que os idosos tiveram uma melhora na sua autonomia e capacidade de realizar atividades da vida diária aumentando assim a sua independência. Este programa oferecia atividades de caminhada, hidroginástica, aulas de alongamento e exercícios realizados com o próprio peso corporal, tendo frequência de 3 vezes por semana e duração de 60 minutos cada sessão (GUIMARÃES et al., 2008).

Ainda em relação aos benefícios acerca da prática de atividade física de forma regular, Pieron (2004) afirma que é importante levar em consideração que em se tratando de saúde, a atividade física contribui de forma significativa para a redução dos riscos que os indivíduos estão sujeito durante a vida. A autora afirma ainda que a prática de atividades esportivas é estatisticamente inversamente proporcional em relação à morte em decorrência de doença cardiovascular ou morte súbita, assim, os indivíduos que se exercitam possuem menos riscos de sofrerem de problemas cardiovasculares.

2.1.2 Benefícios psicossociais da prática de atividade física

Dados da literatura afirmam que a prática regular de atividade física promove melhorias não apenas nos aspectos físicos para os idosos, mas também nos aspectos biopsicossociais (MOTA, 2006; SILVA JÚNIOR E VELARDI, 2008). Segundo Matsudo (2009), a atividade física proporciona aos indivíduos idosos benefícios nos efeitos cognitivos e psicossociais como melhoria da autoimagem, autoestima e autoconceito, além da diminuição do risco de depressão, diminuição do estresse e do declínio das funções cognitivas e melhora no estado de humor e da insônia.

Cheik et al. (2003) analisaram um grupo de 54 idosos de ambos os sexos em relação aos efeitos da atividade física e do exercício físico na

depressão e na ansiedade. Em seu estudo os idosos foram divididos em 3 grupos, sendo um deles o controle. Os idosos foram submetidos a testes que mediram os escores indicativos de depressão e de ansiedade e foi verificado que ao final de 4 meses os indivíduos do grupo B que eram sedentários e passaram a praticar atividade física regular, diminuiu consideravelmente os níveis de depressão, passando a níveis considerados normais e no quesito ansiedade, todos os grupos analisados obtiveram baixos índices de ansiedade.

Santos e Knijnik (2006) afirmam que a atividade física quando praticada de forma regular acarreta aos indivíduos benefícios psicológicos e sociais mantendo as funções físicas e cognitivas do individuo. Alguns autores descrevem ainda sobre os benefícios relacionados ao humor e a depressão promovendo um equilíbrio do estado emocional dos praticantes, assim a atividade física auxilia no tratamento convencional com antidepressivos (VIEIRA, ROCHA e PORCU, 2008).

2.1.3 Benefícios das práticas de atividade física de lazer

Atualmente, muito se tem discutido sobre as reflexões acerca do lazer, em que tem se destacado a importância de saber como utilizar o tempo livre. Para muitos, o lazer tido como o tempo de não trabalho, possibilita que o individuo desfrute de atividades que sejam do seu interesse, promovendo melhorias no âmbito da saúde. Neste sentido, Lago (2009) afirma que:

> “O lazer se tornou sinônimo de uma melhoria na qualidade de vida, visto que com o tempo disponível, sem a preocupação do trabalho, estudos ou qualquer outra obrigação, podemos aproveitar o momento de descontração para um passeio com a família, atividade de *bricolage* sem compromisso ou simplesmente permanecer no ócio” (LAGO, 2009).

Corroborando com as ideias acima citadas, Marcellino (2006, p.8) caracteriza o lazer como “[...] as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho, ou no “tempo livre”, não só das obrigações profissionais, mas também das familiares, sociais e religiosas”. Para ele, o lazer além de ser o momento

de descanso e divertimento também auxilia no desenvolvimento das relações interpessoais do indivíduo.

Outro conceito que está relacionado ao lazer é o termo ludicidade que refere- se ao brincar, divertir-se. Baseado nesse pressuposto, Sousa (2005) afirma que “o lúdico exerce um fascínio muito grande, uma vez que é inerente ao ser humano, e o que é melhor, à sua parte alegre, reporta-se aos momentos em que ele está feliz”.

O lazer e o lúdico não são exclusividade das crianças ou dos jovens, os adultos e os idosos também se beneficiam, pois, as atividades de lazer são tidas como um fator que promove uma melhor qualidade de vida aos idosos, aumentando o processo de integração entre eles. Para Pereira et al. (2006), as atividades de lazer são uma estratégia de promoção de saúde que deve ser levado em consideração, visto que é de grande importância, podendo ser considerado como um processo terapêutico de restauração de novos interesses e novas metas, adotando assim um estilo de vida mais ativo pelos idosos.

Senfft (2004) afirma que as atividades de lazer, como o turismo e o esporte, proporcionam aos idosos momentos agradáveis, que contribuem para uma longevidade de forma saudável, aumentando a realização pessoal e diversificando o ambiente social. Corroborando com esta autora, Böhme (2003) afirma que o esporte de forma participativa promove o bem estar, o prazer de forma lúdica e o lazer como forma de utilização do tempo livre, promovendo a integração social e a promoção de saúde.

Almeida et al. (2005) realizaram um estudo com 218 idosos de uma área urbana da cidade de Feira de Santana/BA para descrever a prática de atividades de lazer desses indivíduos e identificaram que alguns distúrbios de sono obtiveram uma menor frequência, entre os indivíduos que praticavam alguma atividade física de lazer regularmente.

Diante dos dados acima citados, pode-se constatar que a atividade física voltada para o lazer auxilia no desenvolvimento das relações interpessoais do indivíduo, e desta maneira o idoso pode optar por realizar atividades que sejam do seu interesse, mas que trarão benefícios para a sua saúde.

2.2 PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Uma maneira de diminuir os impactos causados pelo envelhecimento é a prática de atividade física que acarretam melhorias nas condições biológicas e psicológicas dos indivíduos idosos. Baseando-se nesse pressuposto têm sido criados programas que oferecem atividades físicas voltadas para a terceira idade que, segundo Santos et al. (2007), essa atividades deve atender o idoso de forma global, atentando-se para suas necessidades sem se preocupar apenas com a questão fisiológica e valorizando os aspectos individuais do idoso.

Oliveira e Oliveira (2004) ressaltam que esses programas para idosos não devem levar em consideração apenas as atividades assistencialistas, mas privilegiar também as condições para que o idoso desenvolva o processo de aprendizagem. Corroborando com estes autores, Safons e Pereira (2007) afirmam que:

> “Um programa deve se preocupar em preparar as pessoas idosas para a participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente para serem fisicamente ativas. É preciso educá-las para saber que podem continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades e países - mesmo estando aposentadas, mesmo com alguma doença ou alguma necessidade especial” (SAFONS e PEREIRA, 2007, p. 29).

Em uma pesquisa realizada por Gobbi et al. (2007), o estudo analisou a influência de um programa de atividade física supervisionado e estruturado sobre o nível de atividade física em 60 mulheres idosas, as quais 30 delas serviram como controle. Assim, os autores identificaram que as idosas que participaram do programa obtiveram maiores níveis de atividade física em comparação as outras que realizavam atividades da vida diária, afirmando que apenas essas atividades não são suficientes para promover um bom nível de atividade física.

Outro estudo realizado por Mota et al. (2006) também comparou a atividade física e a qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de programas de atividade física. A pesquisa foi realizada com 88

sujeitos de ambos os sexos que foram divididos em dois grupos onde um deles serviu como controle e analisou o impacto do exercício regular na aptidão física e na capacidade funcional. Os idosos participaram de aulas de caminhada, ritmos, trabalho de força, resistência e flexibilidade. As sessões foram realizadas duas vezes por semana, cada sessão com duração de uma hora e por um período de 10 meses. Os resultados indicaram que os idosos que participam de programas de atividade física possuem melhor qualidade de vida em relação à saúde.

A participação dos idosos em programas de atividade física também influencia nas funções cognitivas, no equilíbrio e no risco de quedas, fato estudado por Hernandez et al. (2010) que analisou esses fatores em idosos com demência de Alzheimer. O estudo foi realizado com 16 idosos divididos em dois grupos e submetidos a exames de estado mental, testes de equilíbrio funcional, dinâmico e agilidade. Os idosos foram submetidos a sessões de exercícios sistematizado e supervisionado com duração de 60 minutos, 3 vezes por semana, com o objetivo de promover a estimulação motora e cognitiva. Com a análise dos resultados foi possível afirmar que os idosos que participaram do programa obtiveram benefícios nas funções cognitivas, um aumento no equilíbrio e um consequente menor risco de quedas.

Assim, os programas que oferecem atividade física para a terceira idade são relevantes, quando se tratando de manutenção e promoção da saúde do idoso. Neste sentido, Santos e Knijnik (2006) afirmam que a participação nesses programas deveria ser de forma continua e ao longo da vida e não apenas na terceira idade, pois alguns dos benefícios só são possíveis em longo prazo e com uma prática regular.

2.2.1 Motivos de adesão e permanência dos idosos nos programas de atividade física

Apesar de ser confirmado pela literatura que a atividade física é um fator importante para a manutenção da saúde, grande parte da população ainda mantém hábitos de vida sedentária, como mostra uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2008). Nesse sentido, surge uma necessidade de

se promover um incentivo a criação de programas que oferecem atividades físicas como um meio de prevenir as doenças causadas pelo sedentarismo.

Para que a população procure por esses programas e para que permaneçam neles, é necessário que elas se sintam motivadas e enxerguem os benefícios que o estilo de vida saudável pode trazer para sua saúde. Corroborando com esta perspectiva, Lins e Corbucci (2007) afirmam que é de suma importância saber identificar os motivos que levam os indivíduos a participarem desses programas e assim poder intervir de acordo com os interesses buscado por eles.

Em um estudo realizado por Freitas et al. (2007) em dois programas que oferecem atividades físicas no Recife/PE, 120 idosos que participavam de forma regular dos programas foram entrevistados para identificar os motivos que os levaram a aderir e permanecer nesses programas. Os idosos responderam a um questionário adaptado sobre motivação para a prática esportiva que seguiam uma ordem de prioridade. Os principais motivos elencados para a adesão pelos idosos foram melhoria da saúde (84,2%) e do desempenho físico (70,8%), seguido de redução do estresse (60,8%) e de prescrição médica (56,7%). Para a permanência os idosos citaram a melhora da postura (75%), o bem estar (74,2%) e a manutenção da forma (70,8%); outro motivo que também foi citado está relacionado com o incentivo recebido pelo professor (62,5%) e a atenção dada por ele (57,5%).

Eiras et al. (2010) realizaram uma pesquisa com idosos entre 60 e 81 anos de idade que praticavam atividade física regularmente. Os idosos participaram de uma entrevista semiestruturada para identificar os fatores que estão associados a adesão e permanência de idosos na prática de atividade física. Foram investigados dois grupos, em que um praticava caminhada em um parque sem orientação, enquanto o outro era de participantes do programa *Idoso em Movimento* da cidade de Curitiba. O principal motivo encontrado nos dois grupos para a adesão a atividade física foi a manutenção e/ou promoção da saúde física e para manutenção, os motivos mais citados foram a promoção da saúde, o bem estar, o gosto pela atividade física e a socialização.

Outro fato que deve ser levado em consideração são os motivos que fazem os idosos desistirem de participar dos programas. De acordo com

Nascimento et al. (2010), a desistência é uma barreira que deve ser vencida. Com esse pressuposto, os autores investigaram os motivos para adesão e os que levaram a desistência entre os idosos participantes de programas de atividade física. Foram entrevistados 22 idosos em que 14 eram os que tinham aderido ao programa e 8 os que tinham desistido dele. Entre os aderentes verificou-se que eles consideram o exercício físico importante para a sua saúde tendo como um investimento positivo. Para os desistentes, os motivos foram a desmotivação para a prática após alguma doença e uma percepção de forma negativa causada pelo exercício como dores e cansaço.

Ainda em relação à desistência por parte dos idosos, Cardoso et al. (2008) também ressaltam para a importância de "[...] não só reforçar os fatores facilitadores para a inserção do idoso no programa de exercício físico, mas também, conhecer e buscar diminuir as barreiras que têm favorecido a desistência desses idosos no programa". Para identificar estas barreiras, os autores realizaram uma entrevista com 13 idosos que desistiram de participar de um programa de exercício físico oferecido pelas Unidades Locais de Saúde em Florianópolis. Foram encontrados três principais categorias para os motivos de desistência: motivos pessoais, como problemas de saúde de familiares; problemas de saúde, como cirurgias e tratamento de alguma doença; e exercícios físicos com dores sentidas após as aulas realizadas nas posições sentada e deitada. Este último chama a atenção, pois, atenta-se para o fato de que as aulas não estavam de acordo com as possibilidades de execução do aluno em questão.

2.3 METODOLOGIA DE ENSINO NOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

A Educação Física possibilita uma aprendizagem motora e cognitiva pelos alunos, que permite que os profissionais da área utilizem as mais diversas metodologias de ensino de acordo com a faixa etária e os objetivos que se quer atingir.

Em se tratando de pessoas idosas, as práticas metodológicas devem ser direcionadas, priorizando as necessidades e atentando-se para as limitações que acometem essa faixa de idade. Matsudo et al. (2001) afirmam que as

atividades físicas desenvolvidas para os idosos requer cuidados ao serem prescritas e devem levar em consideração o nível de condicionamento físico, as doenças e a saúde desses indivíduos.

Matsudo (2001, p.81), descreveu o *Programa Agita São Paulo* que oferece atividade física para a população do Estado de São Paulo e tem como foco principal a população idosa. O programa utiliza em sua metodologia a prescrição de atividade física em intensidade moderada, por pelo menos 30 minutos diários na maioria dos dias da semana. As atividades devem ocorrer de forma contínua e acumulada, com o objetivo de se manter um estilo de vida ativo e saudável e, todas as atividades realizadas no cotidiano são válidas.

Outro estudo foi realizado por Sebastião e Gobbi (2008) que relatou sobre o *Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT)* da UNESP/Rio Claro que oferece atividade física regular para idosos como dança, musculação, atividade física generalizada, voleibol adaptado, entre outras. As atividades do PROFIT são realizadas no horário da manhã, 03 vezes por semana e utiliza em suas aulas uma metodologia dentro de um contexto que enfatiza o lúdico, a integração social e a autoestima.

Gerez et al. (2007), analisou a prática pedagógica adotada pelos professores do *Projeto Sênior para a Vida Ativa* da Universidade São Judas Tadeu, que desenvolve aulas de educação física para grupos de terceira idade. O projeto tem uma proposta de caráter educacional e o seu núcleo é formado pelo programa de educação física, onde as aulas são de caráter teórico-práticas com uma metodologia de ensino baseada na pedagogia da autonomia proposta por Paulo Freire.

Assim, os projetos que oferecem aulas para idosos até aqui estudados propõem aulas direcionadas a terceira idade, preocupando-se com os benefícios que as aulas oferecem aos mesmos. Entretanto, não se evidencia o modelo de ensino utilizado nos conteúdos trabalhados e nas atividades propostas aos idosos.

2.3.1 A estrutura das aulas e o processo de ensino-aprendizagem dos idosos

Para o trabalho com o idoso é importante que se dê atenção aos aspectos educacionais desenvolvidos nos programas de educação física, fato pouco lembrado fora do contexto escolar, mas que está relacionado com o processo de ensino-aprendizagem dos alunos idosos (GEREZ et al.,2007).

Em se tratando de aspectos educacionais e de processo de ensino-aprendizagem, Kachar (2001) afirma que esses dois conceitos estão vinculados de tal forma, que o ato de ensinar acarreta em diversas possibilidades de aprendizagem. Já em relação à terceira idade, o autor afirma que a aprendizagem ocorre de forma continuada ao longo da vida e que na idade madura essa aprendizagem se dá de forma centralizada, com o intuito de resolver problemas, ocasionando uma superação de desafios que são impostos pelo próprio individuo.

Tomando como base a ideia de que o idoso necessita de uma aula de caráter educacional, Souza e Vendruscolo (2008) descreveram em seu estudo a estrutura e o funcionamento do projeto *Sem Fronteiras: atividades corporais para adulto maduro e idosos.* O projeto tem uma proposta voltada para a educação de forma lúdica, que visa proporcionar ao idoso um espaço em que ele possa se desenvolver continuamente e se interessar por novos conhecimentos de forma integrada. As ações pedagógicas utilizada nas aulas são feitas de formas participativa e individualizada, para que cada idoso possa ser atendido de acordo com suas necessidades.

A literatura não analisa explicitamente a estrutura das aulas realizadas nos programas e como são os procedimentos adotados pelos professores. Os dados encontrados nos remetem a como esses programas são desenvolvidos, a duração e quais são os resultados obtidos pelos alunos ao participarem das aulas, sem considerar, portanto, as técnicas de ensino utilizadas. Isto significa que apesar da literatura informar sobre a importância da utilização de recursos pedagógicos nas aulas de educação física para idosos, as estruturas das aulas e os procedimentos metodológicos não são discutidos nos estudos da área de Educação Física.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como um estudo descritivo-exploratório de abordagem qualitativa. De acordo com Gressler (2004, p. 43) este tipo de pesquisa é utilizado quando se quer descrever problemas e que não envolvem variáveis de estudos experimentais. Deste modo, Günther (2006) também afirma que a pesquisa qualitativa utiliza todos os pontos da perspectiva dos sujeitos envolvidos no fenômeno a fim de compreender o contexto que está inserido.

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participarão da pesquisa 25 sujeitos, com faixa etária entre 60 a 75 anos, participantes do projeto *Lazer e Inclusão Social na Terceira Idade* da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Como critério de inclusão, os sujeitos deverão estar regularmente matriculados no projeto e estar frequentando as aulas 03 vezes por semana.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Será realizada uma entrevista individual semiestruturada que seguirá um roteiro pré estabelecido para os idosos (apêndice A) e para os professores do projeto (apêndice B) tendo um enfoque na percepção dos idosos e professores em relação as melhorias alcançadas na capacidade física e autonomia, e o principio da individualidade biológica na realização das atividades.

As entrevistas serão coletadas pela pesquisadora, antes ou após a realização das aulas, com o auxilio de um gravador de voz.

3.4 ANÁLISE DE CONTEÚDO

O conteúdo será analisado utilizando a técnica de Análise do Conteúdo com o registro dos dados, a transcrição e construção de categorias de análise proposto por Bardin (1988). Os dados coletados serão analisados a partir das seguintes categorias: melhoria das capacidades física e da autonomia dos idosos do projeto; percepção dos alunos e professores do projeto em relação ao principio da individualidade dos participantes e das melhorias alcançadas nas capacidades físicas e autonomia dos idosos.

3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Todos os participantes da pesquisa serão solicitados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (anexo I) de acordo com resolução a 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

4 CRONOGRAMA

	2011									
Atividades	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Definição do tema de estudo	X									
Levantamento do material bibliográfico		X	X							
Redação da revisão de literatura				X						
Definição dos materiais e métodos					X					
Formatação final do projeto						X				
Submissão para o Comitê de Ética							X			
Coleta de Dados								X		
Análise dos Dados								X		
Elaboração do Manuscrito								X	X	
Formatação do TCC									X	
Defesa do TCC										X

5 ORÇAMENTO

Produto	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Gravador de voz	01	R$ 100,00	R$ 100,00
Encadernação	03	R$ 2,00	R$ 6,00
Fotocópia	100	R$ 0,06	R$ 6,00
Total			**R$ 112,00***

*Todas as despesas desse projeto serão de responsabilidade do pesquisador.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. M. G.; MOREIRA, R. F.; ARAÚJO, T. M.; PINHO, P. S. Atividades de lazer entre idosos, Feira de Santana, Bahia. **Rev. Baiana Saúde Pública.** v. 29, n. 2, p. 339-352, jul.- dez. 2005.

ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C.; ALVES, J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Rev Bras Med Esporte.** v. 10, n. 1, p. 31-37, jan/fev, 2004.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1988.

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos**. Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v.16, n.3, p. 387-398, jul-set, 2007.

BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. **R. bras. Ci. e Mov.** Brasília v. 11 n. 3 p. 97-104 jul./set. 2003.

BRACHT, V.; PIRES, R.; GARCIA, S. P.; SOFISTE, A. F. S. A prática pedagógica em educação física: a mudança a partir da pesquisa-ação. **Rev. Bras. Cienc. Esporte,** Campinas, v. 23, n. 2, p. 9-29, jan. 2002.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2007:** vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2008. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/vigitel2007_final_web.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2011.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov.** v. 11, n.3, p. 45-52, 2003.

CIPRIANI, N. C. S.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; LOPES, M. A. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** v. 12, n. 2, p. 106-111, 2010.

COSME, R. G.; OKUMA, S. S.; MOCHIZUKI, L. A capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física. **R. bras. Ci e Mov.** v. 16, n. 1, p. 39-46, 2008.

DANTAS, E. H. M.; OLIVEIRA, R. J. **Exercício, maturidade e qualidade de vida.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte dos idosos. **Rev. Bras. Cienc. Esporte.** Campinas, v. 31, n. 2, p. 75-89, jan. 2010.

FENALTI, R. C. S.; SCHWARTZ, G. M. Universidade Aberta à terceira idade e a perspectiva da ressignificação do lazer. **Rev. paul. Educ. Fís.** São Paulo, v. 17, n. 2, p. 131-41, jul./dez. 2003.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GEREZ, A. G.; MIRANDA, M. L. J.; CAMARA, F. M.; VELARDI, M. A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de educação física para idosos no Projeto Sênior para a vida ativa da USJT. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 221-236, jan. 2007.

GOBBI, S.; MENEZES, E.; TANAKA, K. Programas supervisionados de atividade física estão associados a maior nível de atividade física comparados

com não supervisionados. **Rev Bras Atividade Física & Saúde.** v. 12, n.1, p. 3-7, 2007.

GRESSLER, L. A. **Introdução à pesquisa**: projetos e relatórios. São Paulo: Loyola, 2004.

GUIMARÃES, A. C.; ROCHA, C. A. Q. C.; GOMES, A. L. M.; DANTAS, E. H. M. Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa saúde na família. **Fit Perf.** Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p.5-9, jan/fev 2008.

GÜNTHER, H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão. **Psic.: Teor. e Pesq.,** Brasília, v. 22, n. 2, p. 201-210, mai/ago 2006.

HERNANDES, E. S. C.; BARROS, J. S. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **R. bras. Ci. e Mov.** Brasília, v. 12 n. 2 p. 43-50, jun. 2004.

HERNANDEZ, S.; COELHO, F.; GOBBI, S.; STELLA, F. Efeitos de um programa de atividade física nas funções cognitivas, equilíbrio e risco de quedas em idosos com demência de Alzheimer. **Rev Bras Fisioter**. v. 14, n. 1, p. 68-74, 2010.

KACHAR, V. (Org.). **Longevidade:** um novo desafio para a educação. São Paulo: Cortez, 2001.

LAGO, M. C. Lazer e qualidade de vida. **Rev. Pulsar.** v. 1, n. 2, 2009.

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, abr./mai. 2007.

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer:** uma introdução. 4ª ed. Campinas: Autores Associados, 2006.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento & Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001. 195p.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Boletim Instituto de Saúde.** n. 47, p. 76-79, abr. 2009.

MATSUDO, S. M.; MARIN, R. V.; FERREIRA, M. T.; ARAÚJO, T. L.; MATSUDO, V. Estudo longitudinal- tracking de 4 anos - da aptidão física de mulheres da maioridade fisicamente ativas. **R. bras. Ci. e Mov**. Brasília v. 12 n. 3 p. 47-52 set. 2004.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Rev Bras Med Esporte**. v. 7, n. 1, p. 2-13, jan/ev 2001.

MOTA, J.; RIBEIRO, J. L.; CARVALHO J.; MATOS, M. G. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp**., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, p. 219-225 jul./set. 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**.** Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NASCIMENTO, M. C.; SILVA, O. M. P.; SAGGIORATTO, C. M. L.; VARGAS, K. C. B.; SCHOPF, K.; KLUNK, J. O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupo de idosos em Palmintos/SC: motivos para a prática e para a desistência. **Rev. Bras. de Atividade Física e Saúde.** v. 15, n. 3, p. 140-144, 2010.

OLIVEIRA, F. S.; OLIVEIRA, R. C. S. O ensinar e o aprender com a terceira idade. **Rev Elet de Cienc da Educ**, v. 3, n.1, p. 1-12, 2004.

PEREIRA, R. J.; COTTA, R. M. M.; FRANCESCHINI, S. C. C.; RIBEIRO, R. C. L. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev Psiquiatr.** RS, v. 28, n. 1, p. 27-38, jan/abr 2006.

PEREIRA, L. A.; PEREIRA, A. V. S.; MORELLI, G. A. S. A importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. **Rev Digital.** Buenos Aires, v. 11, n. 98, jul. 2006.

PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness e Performance Journal,** v. 3, n. 1, p. 10-17, 2004.

SAFONS, M. P.; PEREIRA, M. M. **Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos.** Brasília: CREF/DF- FEF/UnB/GEPAFI, 2007.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte,** v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SANTOS, R. B. S.; TORRES, R. G. C.; SANTOS, C. N. F.; AMORIN, G. N. Projeto melhor idade: garantindo a qualidade de vida dos idosos no centro federal de educação tecnológica de Roraima. **Rev. Norte Científico**, v.2, n.1, dez. 2007.

SEBASTIÃO, É.; GOBBI, S.; Programa de Atividade Física para Idosos: Integração Comunidade - Universidade. **Rev. Ciênc. Ext**. v.4, n.1, p.86, 2008.

SENFFT, M. D. Lazer saudável na terceira idade. **Caderno Virtual de Turismo,** v. 4, n. 4, p. 69-78, 2004.

SILVA JÚNIOR, A. P.; VELARDI, M. Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento. **Caderno de Educação Física,** v.7, n.13, p. 63-69, 2. sem. 2008.

SOUSA, M. P. **O lúdico na terceira idade.** Tese de especialização em psicomotricidade. Universidade Cândido Mendes. Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: http://www.avm.edu.br/monopdf/7/MARCIO%20PEREIRA%20DE%20SOUSA.pdf acesso em: 26 jul. 2011.

SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Determinantes para a participação de idosos em um programa sócio-educativo de atividade física regular: contribuições a partir de um estudo qualitativo. In: 1º ENCONTRO DA ALESDE. **Anais**. Universidade Federal do Paraná, 2008.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica**. Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005.

VIEIRA, J. L. L.; ROCHA, P. G. M.; PORCU, M. Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres. **Revista Motriz,** Rio Claro, v. 14, n. 2, p. 179-186, abr./jun. 2008.

APÊNDICES

APÊNDICE A: ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA OS IDOSOS

1. O (A) senhor (a) realiza alguma atividade doméstica? Quais?
2. E na rua, o senhor (a) sai para realizar alguma atividade? Quais?
3. O (A) senhor (a) sentiu alguma mudança na realização das atividades domésticas e nas atividades da rua depois que entrou no projeto? Quais?
4. O que tem no projeto que a senhor (a) acha que mais contribui para melhorar nas atividades domésticas ou da rua realizadas pelo senhor (a)?
5. O (A) senhor (a) sentiu alguma diferença no corpo depois que começou a participar das aulas do projeto?
6. Quais a atividades realizadas no projeto que mais lhe agrada? E as que menos gosta de realizar?
7. Já ocorreu do (a) senhor (a) ter dificuldade em realizar um exercício e depois conseguiu com êxito? Qual?
8. O (A) senhor (a) acha que as atividades realizadas no projeto estão de acordo com as suas necessidades? Por que?
9. Qual a atividade que o senhor (a) sente mais dificuldade em realizar sozinho (a)? E a que tem mais facilidade?
10. Qual (is) a (s) atividade (s) que o (a) senhor (a) considera que está muito acima da sua capacidade de realizar?
11. Quando a senhor (a) não consegue realizar uma atividade, como os professores se comportam diante desta dificuldade do(a) senhor (a)?
12. O(A) senhor(a) sempre faz as atividades que consegue realizar ou segue o grupo, mesmo não conseguindo realizar a atividade?

APÊNDICE B: ROTEIRO DE ENTREVISTA PARA OS PROFESSORES

1. Quais as atividades que os alunos sentem mais dificuldades em realizar?
2. Você acha que as atividades realizadas no projeto proporcionaram melhorias na autonomia deles? Quais?
3. Os alunos conseguem realizar as atividades sozinhos?
4. O que tem no projeto que mais contribui para melhorar nas atividades da vida diária dos idosos?
5. Quais as capacidades físicas que você considera que devem ser mais trabalhada durante as aulas? Justifique.
6. Você acha que os objetivos das aulas propostos para cada dia é suficiente para melhorar as capacidades físicas dos idosos.
7. Você faz alguma relação entre a melhoria das capacidades físicas com uma metodologia de aula com enfoque no lazer?
8. Você acha que as atividades do projeto estão de acordo com as necessidades dos alunos? Justifique.
9. As aulas ministradas respeitam a individualidade dos alunos?
10. As atividades permitem que os alunos com diferentes graus de aptidão física exercitem-se juntos?
11. Você considera que isto pode influenciar de forma negativa já que cada aluno possui sua individualidade? Justifique.
12. Uma metodologia de aulas para idosos, com enfoque no lazer, tem relação com o princípio da individualidade do aluno? Por quê?

ANEXO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre o Projeto Lazer e Inclusão Social na Terceira Idade DEF/UFPB e está sendo desenvolvida por Helen da Silva Marinho, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Professora Dr. Mª Dilma Simões Brasileiro.

O objetivo do estudo é analisar a metodologia de ensino utilizada nas aulas do programa com a finalidade de sistematizar uma proposta de aulas específica para a terceira idade que auxiliará os profissionais da área e facilitará no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Além disso, identificar as melhorias na autonomia, na capacidade física e no principio da individualidade na realização das aulas, na percepção dos alunos e professores.

Os participantes se beneficiarão de uma metodologia de ensino mais direcionada e adequada para a terceira idade, levando em consideração as limitações impostas por esta fase da vida. Desta forma, os alunos idosos se sentirão mais seguros durante a realização das atividades e, além disso, será possível identificar se as aulas oferecidas pelo projeto proporcionam melhorias nas capacidades físicas e funcional dos alunos. O presente estudo não apresenta nenhum risco ao participante.

Desta maneira, solicitamos a sua colaboração para que participe da realização de uma entrevista individual e para a realização de testes com a finalidade de avaliar a capacidade física e funcional. Também solicitamos sua autorização para gravar os dados da entrevista e apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome e os conteúdos gravados serão mantidos em sigilo.

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

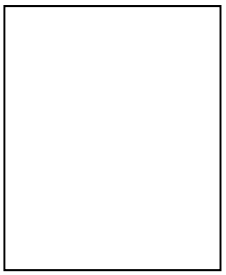
as atividades solicitadas pela pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

A pesquisadora estará 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
ou Responsável Legal



_____

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora responsável - Maria Dilma Simões Brasileiro. Telefone: 83-32167695 ou aluna Helen da Silva Marinho. Telefone: 87071799

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) – Campus I, Cidade Universitária. CEP: 58.051-900, bloco – Arnaldo Tavares, sala – 812. Telefone: 3216-7791.

e-mail: eticacssufpb@hotmail.com.

Atenciosamente,

_____

Assinatura do Pesquisador Responsável

_____

Assinatura do Pesquisador Participante