

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Regily Aparecida de Lima

ESPAÇOS PÚBLICOS PARA IDOSOS DESENVOLVEREM ATIVIDADES FÍSICAS
NO MUNICÍPIO DE SÃO SIMÃO - GO.

São Simão - GO

2014

Regily Aparecida de Lima

**ESPAÇOS PÚBLICOS PARA IDOSOS DESENVOLVEREM ATIVIDADES FÍSICAS
NO MUNICÍPIO DE SÃO SIMÃO GO.**

Monografia apresentada à Faculdade de
Educação Física da Universidade Federal de
Goiás como requisito para finalização do curso
de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Eduardo Santos

SÃO SIMÃO – GO

2014

Regily Aparecida de Lima

**ESPAÇOS PÚBLICOS PARA IDOSOS DESENVOLVEREM ATIVIDADES FÍSICAS
NO MUNICÍPIO DE SÃO SIMÃO - GO.**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, 24 de março de 2.014.

Prof. Dr. Eduardo Santos

Dedico este trabalho, aos meus pais, pelo amor, dedicação, ensinamentos, pelo apoio incondicional em todos os momentos da minha vida e por me fazer acreditar que tudo é possível, basta perseguir os sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus pela vida, pela sabedoria, por todas as minhas conquistas pessoais e profissionais, e por ter me amparado no momento mais difícil de minha jornada. Sabe Senhor, o quanto lhe honro!

Ao Prof. Eduardo Santos, meu orientador, por ter paciência, carinho e confiança em mim desde o início. Por suas orientações, pela gentileza ao corrigir e guiar-me neste trabalho, que será o primeiro de muitos outros.

Aos colegas do curso, em especial às amigas: Neilza e Luciene, que compartilharam alegrias, angústias e conhecimentos, foi uma experiência maravilhosa e enriquecedora em todos os sentidos.

A Aletânia, pela amizade sincera, fruto destes anos de trabalho em conjunto, pelo carinho, pelas mensagens de fé e otimismo nos momentos difíceis de minha caminhada.

A minha família por entenderem minha ausência em alguns momentos de nós vidas. Agradeço em especial ao meu marido Alexandro, pela compreensão e solidariedade enquanto eu estava em companhia das minhas leituras procurando enriquecer mais meu artigo.

Aos meus tutores, orientadores e toda a equipe da UFG, que tão bem me acolheu e pela excelência do material e qualidade do curso ofertado. O meu muito obrigado e sincero agradecimento.

Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável. Ela é à base da atividade intelectual criativa e dinâmica.

John F. Kennedy.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo investigar se há espaços suficientes e adequados para os idosos desenvolverem atividades físicas no município de São Simão – GO, o método utilizado foi pesquisa de campo e uma entrevista semi estruturada. Verificou-se a existência de pequenos espaços, a falta de um profissional da área, em especial da Educação Física, para auxiliar os praticantes de atividades físicas. Conclui-se, portanto, que é necessário um olhar mais atento para este público alvo uma vez que, são crescentes e necessitam de mais cuidados.

Segundo BACHION (2006) “a incapacidade funcional provoca redução do grau de independência do idoso na realização das atividades de vida diária (AVD), que são as tarefas que uma pessoa precisa realizar para cuidar de si e das atividades instrumentais de vida diária (AIVD)”. Observa-se que o idoso ativo tem uma qualidade de vida maior e melhor do aquele idoso sedentário uma vez que, o indivíduo ativo sofre menos com as alterações fisiológicas, sociais e psicológicas decorrentes do envelhecimento.

“A atividade física regular após os 60 anos, mesmo que o indivíduo seja sedentário, visto que a manutenção da atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo tem um impacto real na longevidade”, ou seja, é necessário que haja uma prática regular de atividade física, sempre acompanhada de um profissional da área de Educação Física e de uma rotina alimentar adequada para que se possam usufruir os benefícios desta.

CARDOSO et al (2008) explicitam ainda que é essencial o acompanhamento de um profissional, principalmente o de Educação Física, para que possam planejar roteiros de atividades específicos para cada idoso respeitando sempre o seu limite, pois a consequência de quem pratica atividades regularmente é: aumento da resistência dos membros inferiores e superiores, melhora na aptidão física e conseqüentemente um ganho na qualidade de vida dos mesmos.

O processo de investigação apresenta preocupação com o aumento de pessoas idosas, por meio de rever os benefícios dos exercícios físicos para os idosos na tentativa de integrar - os na vida ativa em busca de melhor saúde e qualidade de vida. Auxiliando na coordenação motora, na postura corporal e principalmente na melhora da capacidade funcional do indivíduo. É sabido que idosos que praticam atividades físicas regulares aliadas a uma alimentação adequada, retarda os efeitos nocivos do envelhecimento.

Os autores ainda relatam a importância de políticas públicas que visam à continuidade e garantia destes direitos através de programas, para melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: **Atividade Física, Espaços Adequados, Idosos.**

SUMMARY

This work aimed to investigate if there are sufficient and appropriate spaces for the elderly develop physical activities in the municipality of São Simão, Goiás, the method used was field research and a semi structured interview. It was verified the existence of small spaces, the lack of a professional physical education in particular, to assist the practitioners of physical activities. It is therefore concluded that it is necessary a closer look to this target audience once, are growing and require more care.

According to BACHION (2006) "the functional incapacity causes reduction of the degree of independence of the elderly in carrying out the activities of daily living (ADLS), which are the tasks that a person needs to do to take care of himself and instrumental activities of daily living (AIVD)". It is observed that the active elderly has a bigger and better quality of life of the elderly that sedentary once, the active individual suffers less from physiological changes, psychological and social arising from aging.

"Regular physical activity after 60 years, even if the individual is sedentary, since the maintenance of regular physical activity or change to an active lifestyle has a real impact on longevity", i.e. it is necessary that there should be a regular practice of physical activity, always accompanied by a professional in the area of physical education and a proper feeding routine so they can enjoy the benefits of this.

The research process has concern with the increase of older people, through reviewing the benefits of exercise for the elderly in an attempt to integrate them into active life in search of better health and quality of life. Assisting in coordinating motoro, on body posture and mainly in the improvement of functional capacity of the individual. It is known that older adults who practice regular physical activity coupled with adequate food, slows the detrimental effects of aging.

The authors also report the importance of public policies aimed at continuity and guarantee these rights through programs, for better quality of life.

Keywords: Physical Activity, Adequate Spaces, Elderly.

SUMARIO

1- INTRODUÇÃO.....	10
2 – OBJETIVO.....	16
2.1 – OBJETIVO GERAL.....	16
2.2 – OBJETIVO ESPECIFICO.....	16
3 – CAPITULO I – O ENVELHECIMENTO.....	17
4 – CAPITULO II – EXERCÍCIO FÍSICO E O ENVELHECIMENTO.....	19
5 – CAPITULO III – AMBIENTES PÚBLICOS ADEQUADOS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS.....	22
6 – METODOLOGIA DO TRABALHO.....	25
7 – RESULTADOS GERAIS.....	27
7.1 – RESULTADOS.....	27
8 – DISCUSSÃO.....	31
9 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
10 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	35
11-ANEXOS.....	40

1. INTRODUÇÃO

VERAS e CALDAS (2004) relatam em seus artigos que o envelhecimento abrange campos desde o cronológico até o psicológico, sendo o primeiro de fácil identificação e os outros variam de acordo com o estilo e hábitos de vida adquiridos pelo idoso ao longo da vida.

O envelhecimento cronológico começa a partir dos 60 anos quando todos os sistemas começam a declinar em suas funções, já o envelhecimento biológico pode ou não ser acompanhado do cronológico, mas também pode ser resultante de patologias e ou tratamentos prolongados à base de remédios. No que tange ao psicológico deve-se levar em consideração tanto o próprio idoso como o ambiente familiar, social e suas relações interpessoais com os demais que o cercam (VERAS; CALDAS, 2004).

BACHION et al (2006) citados por AVERSAN e MUNSTER (2012) relatam que “a incapacidade funcional provoca redução do grau de independência do idoso na realização das atividades de vida diária (AVD), que são as tarefas que uma pessoa precisa realizar para cuidar de si e das atividades instrumentais de vida diária (AIVD)” (AVERSAN, MUNSTER, 2012, p. 3). Observa-se que o idoso ativo tem uma qualidade de vida maior e melhor do que aquele idoso sedentário uma vez que, o indivíduo ativo sofre menos com as alterações fisiológicas, sociais e psicológicas decorrentes do envelhecimento.

Nestes casos o envelhecimento ativo é a melhor prevenção, MATSUDO (2001, pg. 89) fala sobre “a necessidade do estímulo da atividade física regular após os 50 anos, mesmo que o indivíduo seja sedentário, visto que a manutenção da atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo tem um impacto real na longevidade”, ou seja, é necessário que haja uma prática regular de atividade física, sempre acompanhada de um profissional da área de Educação Física e de uma rotina alimentar adequada para que se possam usufruir os benefícios desta.

De acordo com FREITAS et al (2007) para que o idoso tenha uma senência com maior qualidade de vida é fundamental além de uma alimentação balanceada e regular, rica em fibras, cálcio, carboidratos, frutas e peixes (principalmente os que apresentam maior concentração de ômega 3) , a prática regular de atividades físicas deve ser moderada, de acordo com a idade e perfil antropométrico dos mesmos. Para tal, é necessário que se faça

exames rotineiros e, às vezes, mais completos para que o profissional da área possa planejar um roteiro de exercícios físicos corretos e com menor impacto para as articulações dos idosos.

CARDOSO et al (2008) explicitam ainda que é essencial o acompanhamento de um profissional, principalmente o de Educação Física, para que possam planejar roteiros de atividades específicos para cada idoso respeitando sempre o seu limite, pois a consequência de quem pratica atividades regularmente são: aumento da resistência dos membros inferiores e superiores, melhora na aptidão física e conseqüentemente um ganho na qualidade de vida dos mesmos.

A importância de um programa de exercícios bem elaborado deve ser enfatizada. Um programa bem elaborado inclui exercícios aeróbios para o desenvolvimento e manutenção do condicionamento cardiorrespiratório, controle adequado do peso, atividades para o desenvolvimento da força e endurance muscular, além de exercícios de flexibilidade (CIVINSKI, 2011, p.165).

QUEIROZ e MURANO (2008) descrevem cinco etapas essenciais para se alcançar o que foi explicitado até o momento: a modalidade apropriada, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade física. Pois, em relação à modalidade apropriada: é necessário levar em conta o porte físico de cada idoso para condicioná-lo corretamente na execução dos exercícios; em relação à intensidade: o ritmo é a principal preocupação dos profissionais de Educação Física, porque o objetivo a ser alcançado não é a velocidade, mas, a constância dos movimentos e a repetição correta dos mesmos; em relação à duração: os exercícios devem seguir uma série com intervalos que respeitem os limites de cada idoso, para que não aja uma aceleração demasiada dos batimentos cardíacos, por exemplo; em relação à frequência: esta deve ser no mínimo praticada três vezes por semana, preferencialmente nos períodos matutinos (início da manhã) ou vespertinos (final da tarde) visto que, a temperatura se encontra mais amena e agradável para este público; já em relação à progressão da atividade física: esta deve ser aumentada ou não, somente com a autorização e acompanhamento de um profissional para que não ocorram lesões nas articulações, distensões musculares, entre outros.

FRANCHI e JUNIOR (2005) explicam que inicialmente os idosos realizam atividades físicas por orientações médicas ou influencia de terceiros tais como: amigos, familiares ou grupos sociais do qual fazem parte. Em contra partida, FREITAS et al (2007) explicita que os motivos que norteiam a permanência destes idosos na prática de atividade física nem sempre correspondem ao motivo inicial, ou seja, no início as doenças crônicas, como por exemplo, são as principais queixas mas com a prática regular dos exercícios físicos, surgem outros como: a autoestima, a socialização e o lazer tornando-se importantes tanto quanto aos primeiros ensejos.

A motivação que leva estes indivíduos a praticarem exercícios físicos é o fator decisivo para esta qualidade de vida desejada, segundo MAGGIL (2001) estes fatores em sua maioria são internos, ou seja, a vontade de sentirem-se úteis e valorizados por aqueles que lhes rodeiam socialmente; a longevidade e a interação social também integram essa motivação (MAGGIL, 2001 *apud* FREITAS et al, 2007, p. 93).

Apesar de estes fatores serem influentes tem-se ainda a desistência voluntária, têm-se a desistência por falecimento de entes próximos e/ou de amigos, de acordo com Brasil (2007 *apud* CARDOSO, 2008, p. 236) “a inatividade física atinge grande parte da população idosa, representado nos 50,3% das mulheres e 65,4% dos homens acima dos 65 anos sem atividade” e quando estes sujeitos percebem que as alterações fisiológicas, bio-psicológicas são inevitáveis e irreversíveis, porém, não significa que os mesmos estão predestinados ao lado negativos destas alterações tais como: o esquecimento precoce, surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras e a melhor maneira de preveni-las é através da prática da atividade física regular (CARDOSO et al, 2008).

De acordo com a assertiva acima, os exercícios físicos voltados para idosos tem se mostrado um importante indicativo de qualidade de vida, não somente no sentido de precaução de patologias diversas, prevenção de quedas ou de outros problemas relacionados à idade, mas também como elemento essencial na manutenção da sociabilidade do indivíduo, na experiência de viver a sua corporeidade e a ludicidade, na possibilidade de criar uma consciência corporal e estabelecer limites próprios, bem como no estabelecimento de autonomia para realizar tarefas comuns da vida cotidiana (SIMÕES, 1994).

Mesmo na ausência de patologias predisponentes, os declínios das funções cognitivas são uma consequência normal no processo de envelhecimento. Embora essas alterações cognitivas possam variar entre indivíduos quanto a sua intensidade e domínios cognitivos mais comprometidos, elas podem ser detectadas mais objetivamente a partir da 5ª década de vida, quando alterações cerebrais nas células nervosas, vasculares, morfologia e nos neurotransmissores podem ser observadas (PETERS, 2006 *apud* CHIARI et al, 2010, p. 49)

Para HUNTER (1994) a individualidade e a independência são tão importantes quanto aos meios e ou espaço para se praticarem atividades físicas. Isto ocorre porque, há uma necessidade da relação da tríade esporte-saúde-lazer, ou seja, é necessário haver um profissional na área de Educação Física capacitado para a orientação dos exercícios; também de aparelhos de exercícios em bom estado de conservação e estímulo (interno ou externo) para a prática de atividade física.

Corroborando KING (1994) explicita que quanto menor a condição socioeconômica de um indivíduo, as probabilidades de uma prática regular de atividade física serão igualmente escassas. Todavia, essa regra não é generalizada, o ambiente no qual o idoso está inserido é o fator determinante, há casos em que são os idosos de determinada família que cuidam dos afazeres domésticos e das crianças menores, enquanto o restante da família trabalha pelo sustento da mesma.

O processo de investigação apresenta preocupação com o aumento de pessoas idosas, por meio de rever os benefícios dos exercícios físicos para os idosos, na tentativa de integrar os idosos na vida ativa em busca de uma melhor saúde e qualidade de vida. Em probidade específica em busca de um novo modelo de vida na velhice, a atividade física se apresenta como estratégia fundamental para a vida saudável, ao prevenir doenças crônicas e proporcionar sensação de prazer em estar realizando exercício físico no meio social (REVISTA CEBES, 2013).

O ambiente adequado para a prática de exercícios físicos deve ser facilitador, proporcionando não apenas a prática do exercício em si, mas também, lazer e socialização fazendo com estes idosos se tornem parte do ambiente e não parte do programa proposto.

Isto é comprovado pelos indivíduos que são menos propensos a patologias diversas e possuem hábitos de vida saudáveis (SCHUTZER; GRAVES, 2004).

Partindo deste pressuposto, esta problemática será observada em uma pesquisa de campo e com uma entrevista semiestruturada que será realizada na cidade de São Simão – GO, cujo objetivo investigar se há espaços suficientes, adequados para os idosos desenvolverem atividades físicas.

2. OBJETIVO

2.1- OBJETIVO GERAL

Investigar a existência de espaços públicos para prática regular de atividade física para idosos na cidade de São Simão-Go.

2.2- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Catalogar os espaços públicos destinados à prática de atividade física na cidade de São Simão-Go;
- Verificar se os espaços públicos destinados à prática de atividade física por idosos são adequados;
- Analisar se estes espaços são utilizados pelos idosos;

3 - CAPÍTULO I : O ENVELHECIMENTO

CHEICK (2003) explicita em seus estudos que o envelhecimento abrange os campos bio-psico-sociais de maneira gradativa e irreversível, o autor ainda relata que “com o processo de envelhecimento, ocorre uma diminuição gradual na qualidade de vida, que pode ser compreendida como um conjunto harmonioso de satisfações que o indivíduo obtém no seu cotidiano” (CHEICK, 2003, p. 47). Ou seja, os hábitos de um indivíduo é que vão influenciar sua velhice, pois, aqueles que se mantiveram ativos com rotinas de exercícios regulares acompanhados de uma alimentação balanceada estão menos propensos a apresentarem patologias decorrentes do envelhecimento.

FRANCHI et al (2005) trazem em seus estudos que é necessário para uma boa velhice ter antes de tudo, uma combinação de alimentação saudável e prática regular de atividade física. Principalmente aos idosos, pois estes sempre tendem a sentir os avanços biológicos de uma maneira mais intensa. Tornando estes indivíduos mais aptos para enfrentar as tarefas cotidianas tais como, limpar e varrer a casa, fazer pequenas compras de supermercado, cuidar das hortaliças domésticas, entre outras. Não existe um tipo de exercício físico específico para cada idoso, existem sim programas de exercícios que auxiliam os profissionais da área nesta tarefa.

SILVA et al (2010) explicita que “idosos com duas ou mais quedas apresentam maior comprometimento de equilíbrio, sendo que a variabilidade da marcha (redução da velocidade devido à diminuição do comprimento da passada) também predispõe o indivíduo a um maior risco de queda” (SILVA et al, 2010, p. 397), ou seja, como supra citado a prática de exercícios físicos é de fundamental importância para a autonomia saudável do idoso. Segundo CARDOSO et al (2008) em seus estudos a importância dos programas de exercícios afim de evitar a evasão dos idosos bem como um conjunto de ações que visem a continuidade dos mesmos. Isto se dá através de aparelhos e equipamentos própria e logística que atenda todos os níveis socioeconômicos dos idosos.

Em adição com os autores, encontram-se como “motivos de desistência, as principais causas observadas vinculam-se a motivos pessoais, destacando-se problemas de saúde e/ou morte do cônjuge ou de demais familiares. As outras causas que levaram os idosos a desistirem do programa foram motivos de saúde e inadequação do exercício físico às suas limitações e potencialidades” (CARDOSO et al, 2008, p. 236). Pensando assim, é

comum entendermos que estes programas de exercícios nem sempre são específicos para o público idoso.

Para Silva *et. al.* (2006) um aspecto positivo da velhice se refere à vida longa, ao acúmulo de experiências e a conquista de melhor qualidade de vida, mediante autonomia financeira, novas possibilidades de aprendizado, de realizações pessoais e novos relacionamentos. Já o aspecto negativo se refere as alterações fisiológicas e patológicas, diminuição da capacidade motora e realização laboral, conflitos nas relações familiares e sociais e pela imposição de limitações nessa fase da vida (SILVA et al, 2006).

Evidencia-se nestes estudos a importância da dieta saudável e da prática regular de atividade física é essencial para uma velhice saudável e autônoma. De acordo com GUIMARÃES et al.(2004) “a atividade física é uma modalidade terapêutica que melhora a mobilidade física e a estabilidade postural, que estão diretamente relacionadas com a diminuição de quedas” (MAZO et al, 2007, p.441). E ao tratarmos desta mobilidade física, evitamos assim muitas patologias dentre elas temos a perda da massa muscular decorrente da idade, da flexibilidade e equilíbrio que podem ser retardados ou amenizados com a prática regular de exercícios físicos.

SCHUTZER e GRAVES (2004), em um estudo de revisão, apontam como aspectos motivacionais para o exercício físico em idosos: a auto eficácia, a recepção de alertas informativos, à música no ambiente e questões demográficas. MAZO (2003) ressalta ainda fatores que podem interferir na prática de atividades exercícios físico: a história, a socialização, a discriminação da idade, fatores sociais e ambientais, benefícios percebidos e expectativas dos resultados, bem como atitudes e conhecimento (SCHUTZER; GRAVES, 2004 *apud* CARDOSO et al, 2008, p. 231).

Esta motivação deve-se, em sua maioria por fatores internos, mais do que externos. Corroborando com os autores supracitados, essas motivações internas podem variar desde a saúde até de casos patológicos, como depressão.

4 - CAPÍTULO II: EXERCÍCIO FÍSICO E O ENVELHECIMENTO

De acordo com Franchi et al (2005, p.3) os exercícios físicos antigamente eram voltados para o sistema cardiovascular e respiratório do idoso, hoje estes exercícios voltados para a força e flexibilidade visando a manutenção e autonomia da capacidade funcional do idoso, sendo que nestes casos a melhor opção é a caminhada.

Silva et al (2010) explicita que “idosos com duas ou mais quedas apresentam maior comprometimento de equilíbrio, sendo que a variabilidade da marcha (redução da velocidade devido à diminuição do comprimento da passada) também predispõe o indivíduo a um maior risco de queda” (SILVA et al, 2010, p. 397), ou seja, como supra citado a prática de exercícios físicos é de fundamental importância para a autonomia saudável do idoso.

Cardoso et al (2008) relatam em seus estudos a importância dos programas de exercícios afim de evitar a evasão dos idosos bem como um conjunto de ações que visem a continuidade dos mesmos. Isto se dá através de aparelhos e equipamentos própria e logística que atenda todos os níveis socioeconômicos dos idosos.

Em adição com os autores, encontram-se como “motivos de desistência, as principais causas observadas vinculam-se a motivos pessoais, destacando-se problemas de saúde e/ou morte do cônjuge ou de demais familiares. As outras causas que levaram os idosos a desistirem do programa foram motivos de saúde e inadequação do exercício físico às suas limitações e potencialidades” (CARDOSO et al, 2008, p. 236). Pensando assim, é comum entendermos que estes programas de exercícios nem sempre são específicos para o público da terceira idade.

Segundo Solomon (1991) existe ainda outro fator que atrapalha e muito os futuros praticantes de exercícios físicos, a “febre” de exercício com o intuito de melhorar a aparência física e não a saúde, em questão. Sendo também corroborado por Carvalho (1995) quando este, reafirma que a saúde não é sinônimo de atividade física regular.

Segundo Hunter (1994, p. 54) os espaços ao ar livre obviamente contribuem de modo potencial para uma vida ativa, além de constituírem parte significativa da identidade comunitária. Iverson et al. (1985, p. 212) afirmam que mudanças no ambiente comunitário permitem ampliar as oportunidades para as pessoas se engajarem na prática de atividades físicas.

Ainda de acordo com Hunter (1994, p.220) ao defender a necessidade de as pessoas necessitam de maior independência em relação à prática de atividades físicas, no que tange ao uso de recursos próprios, da vizinhança e de agências de lazer e de aptidão física na adoção do estilo de vida próprio.

King (1994, p.499) apresenta em seus estudos o problema da inatividade física, o que atraem outros problemas de ordem pública como, espaços e programas adequados para os idosos praticarem atividades físicas haja vista que, a maioria destes programas é voltada para a maioria da população de alta renda.

Segundo os autores as pessoas necessitam de recomendações quanto à prática de atividade física na qual possam alcançar impacto satisfatório à saúde. Os estudos apontaram que os idosos são os que praticam menos exercícios físicos, está classificado no menor nível socioeconômico, tal nível dificulta que as pessoas tenham acesso aos ambientes particulares, assim há necessidade de espaços físicos públicos para as pessoas adquirirem o hábito de praticar exercícios físicos, adotar um estilo de vida saudável sem intermédio de terceiros, ter sua própria independência nos espaços públicos, incentivando o engajamento coletivo, garantindo a saúde por meio de ambientes adequados para o exercício físico, garantindo a “velhice bem-sucedida”.

SILVA et al (2010) relata em seus “estudos vêm demonstrando que 55% das quedas estão relacionados também com alterações de marcha, pois com o envelhecimento, há diminuição do comprimento da passada e da velocidade, além de aumento da base de suporte e na fase de duplo apoio” (SILVA et al, 2010,p. 393), estas alterações ocorrem principalmente devido á perca da massa muscular com o avançar da idade.

A alteração desta massa muscular afeta principalmente o movimento dos membros inferiores e o equilíbrio dos mesmos, com o avanço da idade é comum o idoso perceber alterações em seus sentidos cognitivos, desde sua visão até a perca de memória, dentre outros.

Em função dessas alterações aumenta a probabilidade de quedas associada à diminuição da capacidade funcional. Estudos têm sido realizados buscando-se os benefícios da atividade física nos idosos, além da implantação de programas de exercícios, que demonstram que além de diminuir o número de quedas, também melhoram o equilíbrio, a força muscular e a marcha, além da melhora psicológica (Silva et al, 2008 *apud* Silva et al, 2010, p.393)

Os autores ainda relatam que apesar do fato supracitado, ser frequente ainda há poucos estudos na literatura sobre o tema levantado. Destacam, também, a importância de da prática regular de exercícios físicos para idosos e que a mesma, auxilia na coordenação motora, na postura corporal e principalmente, na melhora da capacidade funcional do indivíduo.

5 - CAPÍTULO III: AMBIENTES PÚBLICOS ADEQUADOS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

A existência de programas com atividades físicas direcionadas para idosos deve contar com o apoio do poder público e também, como o acompanhamento de um profissional de Educação Física especializado, também é necessário que, a infraestrutura esteja em boas condições de uso e uma vez que estes programas devem conter atividades específicas de exercícios para proporcionarem não apenas uma melhora na saúde, mas, como na qualidade de vida dos idosos (Mazo, 2007).

É necessário para tal, que se tenha um ambiente adequado para praticar esportes e atividades físicas bem como, um acompanhamento profissional especializado na área, mas, nem sempre isto é possível. MAZO et al (2007) corrobora com o autor acima quando demonstra em seus estudos que as lesões sofridas nesta fase são decorrentes ou não de patologias pré-existentes, como por exemplo, falta de cálcio no organismo e até mesmo artrite, sendo estes, em sua maioria, o motivo de períodos longos de internações e casos de dependência também são relatados nesta fase (MAZO et al, 2007, p.438).

Cornillon et al (2002) em seus estudos relata que a melhora no desempenho dos idosos, geralmente, ocorre quando seguem rotineiramente programas direcionados de atividades físicas, proporcionando aumento na força, flexibilidade e equilíbrio dos idosos (CORNILLON et al, 2002 *apud* MAZO et al, 2007, p. 441).

Em adição, os autores supracitados relatam que em países desenvolvidos, a secretaria da assistência social em parceria com as prefeituras municipais de cada município, possuem políticas públicas voltadas para o público idoso. Alguns cobram taxas mensais dos idosos participantes, como a Itália e Alemanha, por exemplo, como forma de garantir a regularidade dos mesmos nos programas e ao mesmo tempo, originando empregos para os profissionais de Educação Física (BENEDETTI, 2007).

É recomendado que antes que inicie qualquer atividade física, se faça um *check up*, ou no mínimo exames que comprovem o estado de saúde de cada idoso, garantindo sua segurança e a dos profissionais de Educação Física que os assistirão. Entretanto, na Europa nem todos os países cumprem esta exigência, nem mesmo a obrigatoriedade de formação

acadêmica, sendo permitido apresentar como forma documental apenas o certificado de curso técnico de segundo grau ou similar (BENEDETTI, 2007, p. 394).

Nos países em desenvolvimento, como o Brasil, por exemplo, conforme já relatado a crescente procura por atividades físicas ocorre em cidades onde há universidades. Aqui, apresentaremos Florianópolis, pois como sendo uma das pioneiras nesta área demanda de uma comunidade idosa extensa.

Nas cidades onde existem universidades, os programas de atividades físicas para os idosos são crescentes e maiores do que nas outras regiões, devido ao fato explicitado acima. Entretanto, bem menor do comparado aos países desenvolvidos uma vez que estes necessitam de apoio financeiro constante, tanto para o planejamento e execução das atividades bem como para mantê-los (BENEDETTI, 2007).

SILVA et al (2010) relata em seus artigos que “a prática de exercícios físicos resistidos e de capacidade aeróbica melhora a capacidade funcional e também diminui o risco de quedas” (SILVA et al, 2010. p.396). Também, é sabido que idosos que praticam atividades físicas regulares aliadas á uma alimentação adequada, retarda os efeitos nocivos do envelhecimento. BENEDETTI et al (2007) explicitam em SUS trabalhos que houve uma melhora em relação á saúde do idoso no que tange ao saneamento básico, por outro lado, com o aumento da expectativa de vida do idoso, surgiram declínio na saúde em decorrência das doenças crônico-degenerativas. Ainda de acordo com os autores, o surgimento de leis como LOAS e o Estatuto do Idoso, serviu para garantir direitos que antes eram negados em consequência, da idade avançada, ou a partir dos 60 anos, entretanto, esta realidade continua mesmo após as mudanças mencionadas. Isto anda persiste, porque muitos idosos não têm conhecimento de seus direitos e/ou estão á margem destes conhecimentos.

Os autores ainda relatam a importância de políticas públicas que visam à continuidade e garantia destes direitos através de programas de políticas públicas, no caso do Brasil, tais como: Programa das Escolas Abertas do SESC, um dos primeiros programas voltados para o público da terceira idade, sendo implantado por outros programas e associados a bairros de classe baixa. BENEDETTI et al (2007) descreve:

No Brasil tem-se observado a crescente implantação desses programas, mas quase sempre por iniciativas das universidades. Com a recente implantação e expansão dos Programas de Saúde da Família (PSF), vislumbrou-se a possibilidade de implantar conjuntamente atividade física via prefeituras municipais (BENEDETTI et al, 2007, p.394).

Evidencia-se que esta realidade, ainda precisar de muitos ajustes para que as todas as prefeituras se tornem parceiras deste projeto. No caso da cidade de São Simão-Go, existe uma verba disponível para esta finalidade. Mesmo com esta parceria, a realidade de muitos idosos é contrastante, pois, muitos ainda não conhecem seus direitos. Outro fator negativo é a falta de especialização de profissionais nesta área para que estes programas sejam eficazes e mais ativos.

6 - METODOLOGIAS DO TRABALHO

O modelo que se adotou nesta pesquisa foi de natureza qualitativa, como veremos, a seguir. Para realizar o presente estudo, recorreu-se à pesquisa bibliográfica e à pesquisa de campo, optando-se pela observação e entrevista semi estruturada. (ANEXO - E). O presente trabalho foi em três etapas. Na primeira realizou-se um levantamento bibliográfico sobre o tema, juntamente com verificação de locais apropriados para a realização dos exercícios físicos. Na segunda etapa, realizou-se uma entrevista em um Centro de Convivência do Idoso – Projeto Vida Ativa, que por sua vez encontra-se com suas atividades paralisadas devido às reformas predial e um novo censo que está sendo realizado na comunidade local e, também, observação da pista de caminhada, localizada as margens do Lago Azul em São Simão- GO, imagens da Praça Júlio Bernardes, com a Academia ao Ar Livre. Na terceira e última etapa, foi realizado um levantamento e descrição das condições dos aparelhos oferecidos nesta academia ao Ar Livre bem como, a confecção deste trabalho em questão.

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 1995, p. 21-22).

Quanto ao objeto fundamenta-se em pesquisa de campo, pois bem como, os dados foram recolhidos mediante observação das atividades feitas e entrevista com a diretora do Projeto Vida Ativa, na cidade de São Simão – GO. O estudo foi também bibliográfico, pois nenhuma pesquisa hoje começa totalmente do zero. E, por fim, encaixa-se ainda em pesquisa de campo, pois os colhidos em campo.

6.1 - Local de estudo

O presente estudo foi realizado no Projeto Vida Ativa da cidade de São Simão – GO, no ano de 2013.

6.2 - Aspectos éticos da pesquisa

Este trabalho foi autorizado pela diretora do Projeto Vida Ativa da cidade de São Simão – GO, para a coleta de dados.

6.3 - Riscos e benefícios

Não tem riscos porque não vamos fazer contatos com os idosos.

Os benefícios estão relacionados à colaboração para a aquisição de conhecimentos científicos para profissionais e pesquisadores da área referente à problematização proposta, gerando subsídios para uma possível reflexão, bem como futuras pesquisas em prol do município para despertar a atenção dos motivos pelos quais os idosos buscam uma melhoria de vida.

6.4 - Garantia de sigilo

Não será divulgado o nome da diretora entrevistada. Para que não haja mal entendidos. Para isto a entrevista será feita em forma relatório, garantindo o sigilo absoluto e privacidade dos sujeitos. Os dados serão utilizados por fins de análise e divulgação científica, sendo somente do conhecimento da pesquisadora e do orientador.

Esta pesquisa possui como foco estudar o ambiente que os idosos da cidade de SÃO SIMÃO - GO frequentam e sobre os benefícios que os exercícios físicos realizados nestes ambientes propiciam a estes idosos.

7- RESULTADOS GERAIS

Segundo a informação do relatório semestral repassado pela Secretaria Municipal de Saúde de São Simão-GO, referente aos meses Julho, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro de 2013, estão cadastrados no programa 1.579 pessoas com idade igual ou maior á 60 anos de idade, inscritos no programa saúde do idoso, não foi possível obter o numero de pessoas classificadas por sexo. O relatório esta em anexo

O programa foi implantado em 15/08/2012, sendo que as principais doenças são: Depressão, Hipertensão arterial, Diabetes, Osteoartrite e Demência.

Principais medicamentos que os idosos fazem uso: Amitriptilina 25mg, Olcadil 1mg, Rivotril 2,5mg, Alprazolam 1mg, Fluoxetina 20 mg, Diazepam 10 mg, Cloxazolan 1 mg, Pondera, Pamelor, Losartana, Captopril, Metildopa, Adalat, Enalapril, Furosemida, Atenolol, Hidroclortiazida, Propanolol, Daonil, Metformina, Insulina NPH, Insulina Regular, Glibenclamida, Artrolive, Alendronato de Sódio, Tamoxifeno, Calcium, Paco, Neuleptil, Carbamazepina, Haldol, Depakote e Gardenal.

O relatório informa um grande caso de patologias diversas, nos quais muitas pessoas idosas fazem uso de vários medicamentos controlados.

7.1 – RESULTADOS

Espaços Públicos para idosos praticarem atividade física em São Simão-GO:

Academia ao Ar Livre esta localizada na Praça Julio Bernardes, consta um parquinho para as crianças, varias lanchonetes, uma cachoeira replica do antigo canal de São Simão-GO, um colégio municipal, uma biblioteca pública, uma quadra poliesportiva, paisagem do ambiente é formada por palmeiras, arvores de pequeno porte e gramíneas nos canteiros. O local se apresenta em bom estado de conservação, recebem todos os tipos de públicos, A academia ao ar livre foi à primeira inaugurada na cidade de São Simão-Go, em 15 de abril de 2013, localizada na Avenida Goiás, s/n, Centro. Nesta academia podemos perceber a presença de várias pessoas com diferentes idades freqüentando o espaço, entretanto, parte dos usuários são indivíduos com mais de 60 anos que deveriam utilizar com mais freqüência não o fazem.

Nesta academia encontram-se aparelhos de flexão de pernas de braços, de pernas e de abdominais, tais como:

- **Giro Diagonal Duplo:** que proporciona amplitude dos movimentos dos ombros e braços, melhorando a coordenação motora que visa trabalhar a parte muscular dos membros superiores bem como aumentar a resistência muscular;
- **Remada Sentada:** que trabalha todos os músculos superiores e posteriores das costas, fortalecendo e definindo a musculatura, além de ampliar movimentos;
- **Simulador de Percurso:** que fortalece a musculatura dos membros inferiores, superiores e aumenta a capacidade cardiorrespiratória;
- **Simulador De Cavalgada Individual:** que trabalha os músculos superiores e posteriores das costas, como: peitoral, dorsal, braços e também os músculos inferiores quadríceps e gêmeos, fortalecendo e definindo a musculatura, além de ampliar os movimentos;
- **Puxador De Costas:** equipamento duplo que permite duas pessoas de estaturas diferentes trabalharem a força dos músculos das costas e dos braços;
- **Prancha Lateral:** que trabalha o tronco e o quadril, proporcionando equilíbrio e força;
- **Multi Exercitador:** Fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Flexor de pernas, extensor de pernas, supino reto sentado, supino inclinado sentado, rotação vertical, twiter sentado.

Nesse estudo observou apenas dez (10) idosos fazendo atividade física, sendo 4 no período da manhã e no período da tarde 6 idosos. Os frequentadores do período da tarde não eram os mesmos do período da manhã.

Através das observações realizadas na academia ao ar livre, percebe-se que este não é apenas um ponto de referência de atividades físicas, mas sim, um local de encontros sociais, de recreação e até mesmo de lazer entre todos os públicos do município, não somente para idosos. O ambiente sendo favorável, adequado, todos se sente mais alegres e motivados, pois encontram um momento do seu cotidiano para se exercitar e conhecer novas pessoas e criar novos laços de amizade. Conforme se percebe que a comunidade em geral, usufrui de todos os aparelhos, no caso em questão dos idosos, nota-se uma ressalva por parte deles, talvez um dos motivos sejam devido a fatores externos tais como: Falta de transporte ou restrições médicas.

PISTA DE CAMINHADA

A pista de caminhada esta localizada na Praia do Lago Azul, na cidade de São Simão GO, a referida pista se encontra em bom resultado de conservação, com aparelhos para alongamento, em sua extensão dispõem de poucas arvores, não possui bebedouros, banheiros com difícil acesso, o ambiente consta com posto policial, área de capim, a vegetação que compõem o local são coqueiros, gramíneas, pequenos jardins com diversas flores, algumas arvores, área de desembarque, duas passarelas, pista para motockos e varias casas de festas.

Nas observações realizadas no dia 17/03/2014 e 18/03/2014, não compareceram nem um idoso para caminhar, tanto no período da manhã, quanto da tarde.

PROJETO VIDA ATIVA

O projeto Vida Ativa se localiza na Rua 2 nº 01-CEMIG.

A estrutura do prédio e de ovenária, bem conservado, composto por nove salas, nas quais os frequentadores realizam as atividades, sendo uma sala de ginástica, uma de bordado, uma de pintura, uma de mosaico, uma para truco, uma de alfabetização, uma sala para o salão de beleza, uma sala de atendimento medico e uma piscina para hidrogenástica, com um vestiário, um pequeno jardim no local, a estrutura do local também consta com um galpão, um palco para show, local no qual são realizados os bailes e cozinha, na qual preparam os lanches. Alem dos citados o ambiente conta com a sala da diretora, sala da coordenação, composta por banheiros para os funcionários do local e uma recepção. Os banheiros para os freqüentadores são separados, são compostos por três banheiros femininos e três banheiros masculinos, o programa também conta com uma sala de montagem para a exposição dos produtos confeccionados pelos idosos, estes produtos são vendidos e o dinheiro arrecadado fica para a manutenção do projeto.

O projeto também realiza bailes nas sextas feiras de quinze em quinze dias, sendo liberada uma vez no mês para todas as idades, nesse dia a entrada e paga. Segundo as observações nesses dias o local fica lotado, o espaço e pequeno tornando se difícil para

dançar. Segundo relatos da diretora estão cadastrados no programa 700 idosos, com faixa etária de 60 anos acima, sendo oferecida aos frequentadores do local aula de ginástica, hidroginástica, pintura, mosaico, bordado, truco, alfabetização, salão de beleza, dança, atendimento médico e encontros em outros municípios, sendo que as viagens são pagas pelos interessados. O projeto recebeu a visita do CREF.

O programa é composto por dezenove funcionários, todos concursados.

Segundo a diretora do programa as principais causas dos idosos frequentarem o local, são: Doenças crônicas, como pressão alta, diabetes, depressão e outros. No ambiente do projeto Vida Ativa são oferecidas aulas de hidroginástica e ginástica para incentivar os idosos a se exercitarem. Entretanto, na época do frio, por não ser aquecida, a piscina deixa de ser usada ficando assim somente a academia como opção, porém segundo relatos da diretora nem todos os idosos têm gostam de se exercitarem na academia.

Diversas visitas foram realizadas ao Centro de Convivência do Idoso – Projeto Vida Ativa, mas, porém não encontrou nenhum idoso praticando atividades na aula de hidroginástica ou na academia para observações dos exercícios. Não foi possível presenciar as aulas de hidroginástica e prática de exercícios na academia, foram suspensas, por motivo da festa de rodeios que iniciaria na quinta-feira do dia 03 de outubro de 2013.

Em um momento da pesquisa, retornou-se ao local, porém o mesmo se encontra em reformas e fechado para o atendimento ao público em geral. Infelizmente dos 700 idosos cadastrados, foi possível observar poucos idosos usufruindo do local, talvez um dos motivos possa se por causa do meio de transporte, sendo um local distante para ir a pé.

A pesquisa contou com observação da Praça Julio Bernardes no qual se encontra a Academia ao Ar Livre, da Pista de caminhada localizada as margens do Lago Azul e a colaboração da equipe do Centro de Convivência do Idoso, para que se pudesse realizar este trabalho.

Segundo MAZO (2007) atualmente vem crescendo cada vez mais o número de pessoas preocupadas com a saúde, principalmente os idosos a fim de evitarem quedas e aumentar sua independência física e social.

8- DISCUSSÃO

Constatou-se que muitos idosos não participam do programa talvez por falta de transporte e por restrição médica, evidenciando assim uma das barreiras encontradas pelos idosos em praticar atividades físicas.

Academia ao Ar Livre, apesar da mesma ser bem ampla, com parquinho para crianças e aparelhos de ginástica, como já descritos. Ela enfrenta outros problemas tais como, esta academia não tem aparelhos específicos e suficientes para o público da terceira idade, também não é coberta proporcionando um tempo maior de uso, ou seja, os praticantes só podem utilizar os aparelhos nas primeiras horas do período matutino, no final de tarde e, às vezes, à noite quando não estiver chovendo.

Em contra partida, os mesmos autores relatam que a orientação médica pode ser um fator considerado “barreira” para os idosos praticarem atividades físicas, uma vez que, estes devem estar atentos à intensidade, frequência e duração dos exercícios sendo necessário nestes casos, o acompanhamento constante do professor de Educação Física especializado na área para auxiliar de forma correta a execução dos mesmos (SCHUTZER; GRAVES, 2004).

CHAO et al (2000) relatam que muitos profissionais, inclusive os da saúde, incentivam os idosos a praticarem atividade física, entretanto, não lhes apresentam opções ou cronogramas de exercícios bem como um profissional para lhes supervisionar. Algumas políticas públicas são adotadas como a academia referida, que também consta com este fator negativo: falta de estrutura adequada específica para a terceira idade e de um profissional da área capacitado para lhes direcionar durante a execução dos exercícios (CHAO et al, 2000 *apud* CARDOSO et al, 2008, p. 233).

O município também conta com uma orla na praia artificial da cidade, todavia não há transporte público disponível para a locomoção dos idosos até a referida praia. Uma vez que, esta se encontra em uma área afastada da cidade, e, possui uma estrutura inacabada: faltam bebedouros e de banheiros químicos dispostos ao longo da pista de caminhada,

déficit de ambiente arborizado e talvez receie por parte da população idosa haja vista que, o ambiente tornou-se um ponto de encontro de grupos de jovens, alguns com intuito de realizar competições sonoras no local, outros grupos de usuários de drogas; tornando o ambiente impróprio para o grupo de idosos e a população em geral, praticar rotineiramente caminhada neste local. Sendo estes fatores, talvez, o motivo da evasão por parte da população idosa e evasão por parte da população, sendo que após uma semana de observação, concluiu-se que o ambiente tornou-se um ponto de encontro de grupos de jovens. Observou-se, entretanto, outros fatores associados à desistência dos idosos praticarem atividades físicas regularmente, entre eles estão: talvez a inatividade física desde sua juventude, procura por ambientes tranquilos com boa vizinhança, preferência de locais com calçadas em bom estado de conservação, parques arborizados, etc.

O programa de convivência do idoso, O Vida Ativa necessita de uma maior atenção por parte das políticas públicas, para que o ambiente seja ampliado e disponibilizem meio de transporte para os frequentadores se tornarem participantes assíduos do programa.

9 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que, o presente estudo procurou identificar se a existência dos espaços para realização de atividades físicas é adequada para o público de melhor idade verificar os benefícios que o presente espaço proporciona aos idosos e as barreiras que os mesmos enfrentam para realizar exercícios físicos regulares.

Algumas dificuldades foram encontradas durante a produção deste trabalho, mas a principal foi que depois de diversas visitas ao Centro de Convivência do Idoso – Projeto Vida Ativa, não encontramos nenhum idoso praticando atividades na hidroginástica ou na academia para a realização entrevistas. Em um segundo momento da pesquisa, retornou-se ao local, porém o mesmo se encontra em reformas e fechado para o atendimento ao público em geral.

Portanto o programa de convivência do idoso estava sofrendo indagações por parte do CREF, talvez um dos motivos seja porque o professor que da aula de hidroginástica e de ginástica não seja formado em educação física, O Vida Ativa necessita de uma maior atenção por parte das políticas publicas, para que disponibilizem meio de transporte para os freqüentadores se tornarem participantes assíduos do programa.

No caso da academia ao ar livre, encontramos apenas alguns idosos no horário da manhã e da tarde. Devido aos motivos já elencados anteriormente, tornando-se mais difícil encontrá-los. Por ser uma área de pouca literatura encontrada, este trabalho é de grande relevância acadêmica uma vez que, faz-se necessário a presença constante de um profissional especializado na área para acompanhamento dos mesmos durante a realização dos exercícios.

Em relação a Pista de Caminhada, Observou-se também que esta se encontra em uma área afastada da cidade, e, possui uma estrutura inacabada: como falta de bebedouros e de banheiros químicos dispostos ao longo da pista de caminhada, déficit de ambiente arborizado sendo estes fatores, talvez , o motivo da evasão por população idosa e evasão,

sendo que após uma semana de observação, concluiu-se que o ambiente tornou-se um ponto de encontro de grupos de jovens.

Observaram-se, entretanto, outros fatores associados à desistência dos idosos praticarem atividades físicas regularmente, entre eles estão: talvez a inatividade física desde sua juventude, procura por ambientes tranquilos com boa vizinhança, preferência de locais com calçadas em bom estado de conservação, parques arborizados, etc.

O presente trabalho contou com a observação de três espaços públicos, sendo: Praça Julio Bernardes, Pista de caminhada as margens do Lago Azul e Centro de Convivência do Idoso, que merecem uma atenção maior por parte dos poderes públicos.

10– REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

_____. Associação Brasileira de Estudos Populacionais – **ABEP**. 2002. Trabalho apresentado no XIII Encontro da Associação Brasileira de Estudos Populacionais, realizado em Ouro Preto, Minas Gerais, Brasil de 4 a 8 de novembro de 2002. Disponível em: <
http://www.abep.nepo.unicamp.br/docs/anais/pdf/2002/Com_PRJ_ST46_Ministerio_texto.pdf> Acesso em: 13 de jun. de 2013.

CARDOSO, J.R. Atividades físicas para a terceira idade. A terceira idade. 1992; 5 (4) : 9-21. In: 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.** 2003; 11(3): 45-52. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acesso em: 13 de jun. de 2013.

CARDOSO, A. S. et al, 2008. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício física. **Rev. Mov.** Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008. Disponível em: <
<http://seer.dev.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2303/2120>>. Acesso em 25 jan. de 2014.

CARVALHO, F.E.T. e PAPALÉO, N.M. Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica. 1. ed., São Paulo- SP, Atheneu, 1995. In: 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.** 2003; 11(3): 45-52. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acesso em: 13 de jun. de 2013.

CHAO, D.; FOY, C.G.; FARMER, D. Exercise adherence among older adults: challenges and strategies. *Controlled Clinical Trials*, v. 21, p. 212S– 217S, 2000. In: Cardoso, A. S. et al, 2008. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de

exercício física. **Rev. Mov.** Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008. Disponível em:

< <http://seer.dev.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2303/2120>>. Acesso em 25 jan. de 2014.

CHEIK, N.C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov.** 2003; 11(3): 45-52. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acesso em: 13 de jun. de 2013.

CORNILLON, E. et al. Impact d'un programme de prevention multidisciplinaire de la chute chez l'ê sujet âgè autonome vivant à domicile, avec analyse avant-après des performances physiques. *Annales Readaptation Med Physique*. 2002;45:493-504. In: MAZO, G.Z. et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Rev. Port Cien Des* 2005;5(2):202-212. In: Freitas, C.M.S.M. et al, 2007. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 2007;9 (1):92-100. Disponível em: < <http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=336>>. Acesso em: 03 de fev. de 2014.

FRANCHI, K.M.B., MONTENEGRO, R.M. Atividade física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade. *Rev Bras Promoção Saúde*. 2005;18(3):152-6. In: MAZO, G.Z.; LIPOSCKI, D.B.; ANANDA, C. and PREVE, D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev. bras. fisioter.** [online]. 2007, vol.11, n.6, pp. 437-442. ISSN 1413-3555. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-35552007000600004>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-35552007000600004&script=sci_arttext>. Acesso em: 03 de fev. de 2014.

FREITAS, C.M.S.M. et al, 2007. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 2007;9 (1):92-100. Disponível em: < <http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=336>>. Acesso em: 03 de fev. de 2014.

HUNTER, D. 1994. Community determinants and benefits of active living, pp. 203-206. In HA Quinney, L Gauvin & AET Wall (eds.). *Toward active living: proceedings of the international conference on physical activity, fitness and health*. Human Kinetics, Champaign. In: FERREIRA, Marcos Santos e NAJAR, Alberto Lopes. Programas e Campanhas de Promoção da Atividade Física *.Ciênc.. saúde coletiva [online]*. 2005, vol.10, suppl., Pp 207-219. ISSN 1413-8123. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232005000500022>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232005000500022&script=sci_arttext. Acesso em: Acesso em 25 jan. de 2014.

IVERSON, D.C.; FIELDING J.E.; CROW, R.S. & CHRISTENSON, G.M. 1985. The promotion of physical activity in the United States population: the status of programs in medical, worksite, community and school settings. *Public Health Reports*100(2):212-224. In: FERREIRA, Marcos Santos e NAJAR, Alberto Lopes. Programas e Campanhas de Promoção da Atividade Física *.Ciênc.. saúde coletiva [online]*. 2005, vol.10, suppl., Pp 207-219. ISSN 1413-8123. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232005000500022>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232005000500022&script=sci_arttext. Acesso em: Acesso em 25 jan. de 2014.

MAGILL, R.A. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações. São Paulo:Edgard Blücher. 1984. In: Cardoso, A. S. et al, 2008. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício física. **Rev. Mov.** Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008. Disponível em: <http://seer.dev.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2303/2120>. Acesso em 25 jan. de 2014.

MAGGIL, R.A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher; 2001. In: Freitas, C.M.S.M. et al, 2007. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 2007;9 (1):92-100. Disponível em: <http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=336>.>. Acesso em: 03 de fev. de 2014.

MAZO, G.Z.; LIPOSCKI, D.B.; ANANDA, C. and PREVE, D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. *Rev. bras. fisioter.* [online]. 2007, vol.11, n.6, pp. 437-442. ISSN 1413-3555. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-35552007000600004>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-35552007000600004&script=sci_arttext>. Acesso em: 03 de fev. de 2014.

MAZO, Giovana Z. Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas. 2003. 218 f. Tese (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, Porto, 2003. In: Cardoso, A. S. et al, 2008. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício física. *Rev. Mov.* Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008. Disponível em: <<http://seer.dev.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2303/2120>>. Acesso em 25 jan. de 2014.

MAZO, G.Z. et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Rev. Port Cien Des* 2005;5(2):202-212. In: Freitas, C.M.S.M. et al, 2007. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* 2007;9 (1):92-100. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=336>>. Acesso em: 03 de fev. de 2014.

MAZO, G.Z et al. Programa de Hidroginástica para idosos:motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2006;8(2):67-72. In: Freitas, C.M.S.M. et al, 2007. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* 2007;9 (1):92-100. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=336>>. Acesso em: 03 de fev. de 2014.

SCHUTZER, Karen A.; GRAVES, B. Sue. Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine, New Orleans*, v. 39, p. 1056–1061, 2004. In: Cardoso, A. S. et al, 2008. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício física. *Rev. Mov.* Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008. Disponível

em: <<http://seer.dev.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2303/2120>>. Acesso em 25 jan. de 2014

SILVA, A. et al. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. *Rev Bras Med Esporte* 2008;14(2):88-93. In: Silva, T.O. et al. Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. **Rev Bras Clin Med.** São Paulo, 2010 set-out; 8(5):392-8. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2010/v8n5/005.pdf>>. Acesso em: 16 de jul. de 2013.

SILVA, O.V. **Envelhecer no Brasil, uma aventura!** Aterceira idade. 1996, 12(9) : 44-9. In: 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.** 2003; 11(3): 45-52. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/08/atividade-fisica-depressao-e-ansiedade-em-idosos.pdf>>. Acesso em: 13 de jun. de 2013.

SILVA, T.O. et al. Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. **Rev Bras Clin Med.** São Paulo, 2010 set-out; 8(5):392-8. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2010/v8n5/005.pdf>>. Acesso em: 16 de jul. de 2013.

SOLOMON, H,A, 1991. O mito do exercício. Ed. Summus, São Paulo. In: FERREIRA, Marcos Santos e NAJAR, Alberto Lopes. Programas e Campanhas de Promoção da Atividade Física .Ciênc.. saúde coletiva [online]. 2005, vol.10, suppl., Pp 207-219. ISSN 1413-8123. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232005000500022>. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232005000500022&script=sci_arttext>. Acesso em: Acesso em 25 jan. de 2014.

11-Anexo A: Termo de Consentimento



Universidade Federal de Goiás
Faculdade de Educação Física – EAD
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), de uma pesquisa. Meu nome é **Regily Aparecida de Lima**, sou aluna do curso de Educação Física da **Universidade Federal de Goiás – Polo São Simão**. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado (a) de forma alguma. Em caso de dúvida **sobre a pesquisa**, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável supra-citado nos telefones:

(64)84329141e (64)36582003 (residencial). Em casos de dúvidas **sobre os seus direitos** como participante nesta pesquisa, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás, nos telefones: **(62) 3521-1075 ou 3521-1076**.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A PESQUISA

Título: Existem espaços públicos para a prática de exercícios físicos com idosos na cidade de São Simão Goiás?

Justificativa, objetivos e os procedimentos utilizados da pesquisa: Este projeto tem a intenção de investigar se existem espaços públicos adequado para a prática de atividade física com pessoas da terceira idade na cidade de São Simão Goiás. Tem como objetivos fazer um levantamento dos espaços públicos em relação à prática da educação física com pessoas idosas nesta instituição da Vida Ativa, compreender a importância dos espaços públicos na vida dessas pessoas. A pesquisa de cunho qualitativo se caracteriza enquanto uma pesquisa de campo, por ter como objetivo a observação dos espaços públicos em determinado ambiente para posteriores análises da situação com o intuito de entender porque muitos idosos não praticam exercícios físicos. Foram delineadas as seguintes técnicas de pesquisa: 1) Estudo bibliográfico sobre as questões dos idosos e a prática de exercícios físicos.

Aos sujeitos participantes da pesquisa será garantido total sigilo assegurando assim a privacidade dos sujeitos quanto aos dados confidenciais envolvidos. Também será garantido aos sujeitos a liberdade deste de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo.

11.1-Anexo B: Entrevista semiestruturada com a Diretora do Projeto Vida Ativa

- 1) Quantos idosos estão inscritos no programa?
- 2) Qual a faixa etária dos idosos?
- 3) Quais as atividades são oferecidas?
- 4) Quantos profissionais são disponíveis para atender o público?
- 5) Quais são os principais problemas de saúde relatados pelos idosos?
- 6) Existe muita desistência? Por quê?
- 7) Existem profissionais específicos na área?

11.2-Anexo C:

Relatório semestral da saúde da pessoa idosa
patologias prevalentes

<p>1</p>	<p>Registro de diagnóstico de DEPRESSÃO de pessoas com idade igual ou maior á 60 anos.</p> <p>Nº de Pessoas:</p> <p>110 Pessoas</p>	<p>MEDICAÇÃO MAIS USADA:</p> <p>Amitriptilina 25 mg, Olcadil 1 mg, Rivotril 2,5 mg, Alprazolam 1mg, Fluoxetina 20 mg, Diazepan 10 mg, Cloxazolan 1 mg, Pondera, Pamelor.</p>
<p>2</p>	<p>Registro de diagnóstico de HIPERTENSÃO ARTERIAL em pessoas com idade igual ou maior a 60 anos.</p> <p>Nº de Pessoas:</p> <p>858 Pessoas</p>	<p>MEDICAÇÃO MAIS USADA:</p> <p>Losartana, Captopril, Metildopa, Adalat, Enalapril, Furosemida, Atenolol, Hidroclortiazida, Propanolol.</p>
<p>3</p>	<p>Registro de diagnóstico de DIABETES MELLITUS em pessoas com idade igual ou maior a 60 anos.</p> <p>Nº de Pessoas:</p> <p>183 Pessoas</p>	<p>MEDICAÇÃO MAIS USADA:</p> <p>Daonil, Metformina, Insulina NPH, Insulina Regular, Glibenclamida.</p>
<p>4</p>	<p>Registro de diagnóstico de OSTEOAETROSE em pessoas com idade igual ou maior a 60 anos.</p> <p>Nº de Pessoas:</p> <p>16 Pessoas</p>	<p>MEDICAÇÃO MAIS USADA:</p> <p>Artrolive, Alendronato de Sódio, Tamoxofeno, Calcium, Paco.</p>
<p>5</p>	<p>Registro de diagnóstico de DEMÊNCIA em pessoas com idade igual ou maior a 60 anos.</p> <p>Nº de Pessoas:</p> <p>13 Pessoas</p>	<p>MEDICAÇÃO MAIS USADA:</p> <p>Neuleptil, Carbamazepina, Haldol, Depakote, Gardenal.</p>

11.3-Anexo D:RELATÓRIO SEMESTRAL

1 – Regional de Saúde: SUDOESTE I Semestral: Julho, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro de 2013. Nome do Município: São Simão – GO Data de Implantação do Programa: 15/08/2012	
Nº de Registro de inscritos na unidade Básica de Saúde de pessoas com idade igual ou maior a 60 anos inscritos no Programa Saúde do Idoso Nº de Pessoas 1.579 Pessoas	Nº Registro 1.579
Nº de Registro de pessoas visitadas pelos ACS e que tenha idade igual ou maior a 60 anos Nº de Pessoas 2.978 Pessoas	Nº Registro 2.978
Nº de Registro de pessoas que vivem Sozinhas em seu Domicílio com idade igual ou maior a 60 anos Nº de Pessoas: 213 Pessoas	Nº Registro 213
Nº Registro de pessoas que sofreram algum tipo de queda e que tenham idade igual ou maior a 60 anos Nº de Pessoas: 21 Pessoas	Nº Registro 21
Nº Registro de pessoas que sofreram algum tipo de queda com fratura que tenham idade igual ou maior a 60 anos Nº de Pessoas 13 Pessoas	Nº Registro 13
Nº Registro de pessoas foram hospitalizadas com problemas respiratórios com idade igual ou maior a 60 anos	Nº Registro

inscritos no programa Saúde do Idoso Nº de Pessoas: 110 Pessoas	110	
Nº Registro de pessoas que foram hospitalizadas com problemas cardiovasculares com idade igual ou maior a 60 anos inscritos no programa de Saúde do Idoso Nº de Pessoas: 25 Pessoas	Nº Registro 25	
Nº Registro de pessoas encaminhadas para institucionalização com idade igual ou maior a 60 anos inscritos no Programa Saúde do Idoso Nº de Pessoas 50 Pessoas	Nº Registro 50	
Nº Registro de violência em pessoas com idade igual ou maior a 60 anos inscritos no programa de Saúde do Idoso Nº de Pessoas: -	Nº Registro -	
Nº Registro de óbitos e das principais causas ocorridas entre pessoas com idade igual ou maior a 60 anos atendidos na Unidade Básica de Saúde Nº de Pessoas: 20 Pessoas	Nº Registro 20	Observações Causas Principais: - Infarto Agudo do Miocárdio - Insuficiência Respiratória - Falência Múltipla - AVC/ AVE - Ferimento p/ arma de fogo - Trombose - Complicações devido a transplante renal - Traumatismo - Parada Cardíaca - Esquistossomose - Parada
	Nº óbitos 20	

11.4-Anexo E: Imagens do espaço praça Júlio Bernardes onde os idosos praticam atividades físicas





