

VIVER ATIVO: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM ATIVIDADE FÍSICA COM IDOSOS NO MUNICÍPIO DE PARINTINS-AM.

PROMOÇÃO DA INTEGRAÇÃO INTERGERACIONAL POR MEIO DA ATIVIDADE FÍSICA: EXPERIÊNCIA DO PROJETO VIVER ATIVO DE PARINTINS, AMAZONAS.

Andreza Damasceno S. da Silva¹
Sueyla Ferreira da Silva Dos Santos²
Thais Reis Silva de Paulo²

Resumo: Este trabalho relata a experiência de um projeto de extensão universitária, cujo objetivo foi promover atividades físicas direcionadas aos idosos participantes do Programa “*Viva Mais*”, oferecido pela Secretaria Municipal de Assistência Social do município de Parintins/AM. As ações foram desenvolvidas no período de seis meses, sendo divididas em cinco etapas distintas: capacitação/educação permanente, observação participante, planejamento das atividades físicas, oferta de atividades físicas e evento de socialização com os idosos. Notou-se que os idosos responderam de forma positiva as práticas de saúde e educação desenvolvidas, sempre motivados a participar. Aos acadêmicos rendeu-lhes conhecimento teórico-prático e vivências impactantes para a carreira acadêmica, tendo em vista que nas diversas situações foi ofertado vivências que foram discutido em reuniões assim como alguns acontecimento por vezes foram inesperados outros surpreendente. Dessa forma, houve grande conhecimento e aprendizagem aos acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física do ICSEZ/UFAM envolvidos no projeto. Deixamos como sugestão daquilo que foi observado e vivido, que mas instituições sejam elas governamentais ou de ensino possam oportunizar projetos as pessoas de terceira idade para contribuir com a promoção da saúde.

Palavras-chave: Idoso; Atividade Física; Promoção da saúde.

¹ Discente da Universidade do Norte do Paraná (UNOPAR), Parintins/Am, Brasil.

² Docentes da Universidade Federal do Amazonas, Instituto de Ciências Sociais Educação e Zootecnia, (UFAM), Campus Parintins/AM, Brasil.

Abstract: Does this work tell the experience of a project of academical extension, whose objective was to promote physical activities addressed the participant seniors of the Program "Lives Plus", done offer by the Municipal General office of Social Attendance of the municipal district of Parintins/AM. were The actions developed in the period of six months (?), being divided in five different stages: permanent capacitação/educação, participant observation, planning of the physical activities, offer of physical activities and socialization event with the seniors. It was noticed that the seniors answered in a positive way the practices of health and education developed, always motivated to participate. To the academics it yielded them theoretical-practical knowledge and existences impactantes for the academic career, tends in view that that was presented existences that were discussed in meetings as well as some event per times in the several situations were other unexpected surprimentendes. In that way, there were great knowledge and learning to the academics of the course of Degree in Physical education of ICSEZ/UFAM involved in the project. We left as suggestion of that that was observed and lived, that but institutions are them government, of teaching they can oportunizar projects the people of third age to contribute coma promotion of the health.

Keywords: Senior; Physical activity; Promotion of the health.

INTRODUÇÃO

No Brasil como em todo mundo, o envelhecimento populacional é uma realidade, isto se deve às transições epidemiológica e demográfica, bem como a melhoria das condições de vida e avanço científico, que promove melhores condições de acesso a tratamentos e serviços de prevenção aos agravos à saúde⁸.

No processo de envelhecimento as alterações são gradual, individual e irreversível, que ocorrem em vários níveis, que abrangem desde os aspectos fisiológicos, funcionais até os psicossociais.¹⁵ Baseando nesta realidade, faz necessário repensar em ações que intervêm na saúde do idoso como um todo, que vão desde as dimensões de bem-estar físico, funcional e mental de cada indivíduo.¹⁴

A atividade física regular é capaz de estimular mudanças nos comportamentos e hábitos de vida dos idosos, adiando o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e contribuindo para o envelhecimento saudável e longo⁵.

Na atualidade a Atividade Física é considerada como uma ferramenta efetiva, fundamental e prazerosa para as estratégias em saúde pública que tem como um de seus inúmeros objetivos; promover a qualidade de vida, saúde e prevenir doenças crônicas não transmissíveis.

Atualmente os programas de atividade física para idosos são incentivados por diferentes órgãos que trabalham na promoção de saúde e estão sendo implantados em muitos municípios do Brasil, desde os setores de saúde, social, planejamento até as

universidades com programas e projetos nesta área que contemplam o ensino, pesquisa e extensão. Estas ações são consideradas uma nova tendência que visam novos hábitos de vida e a saúde desta população que tanto cresce, sendo estes com ganhos não só econômicos, mas principalmente para a qualidade de vida e longevidade, pois manter uma vida ativa significa, ter chances de viver mais e melhor².

Dessa forma o objetivo deste estudo foi apresentar sob forma de um relato de experiência as atividades desenvolvidas em um Projeto de Extensão “Viver Ativo” realizado pelo curso de Educação Física da Universidade federal do Amazonas (UFAM) na cidade de Parintins/AM.

O RELATO DE EXPERIÊNCIA

A experiência relatada por meio deste estudo trata-se de conhecimentos e vivências adquirida através do projeto de extensão “Viver Ativo” realizado pela UFAM. O Projeto tem como objetivo principal proporcionar aos acadêmicos do curso de Educação Física conhecimentos teóricos e práticos a cerca das questões relacionadas à atividade física e o envelhecimento. Sua ementa tange na Importância e Benefícios da Atividade física, com enfoque na abordagem e contextualização sobre os aspectos fisiológicos e sociais, bem como o retrato epidemiológico do envelhecimento; a relação da atividade física e o envelhecimento: promoção do lazer ativo; Programas de atividade física direcionados para idosos: compreensão na teoria e prática de elaboração de programa para esta faixa etária.

Na primeira etapa do projeto foram realizadas capacitações com atividades teóricas e práticas. Primeiramente os encontros tinham como público alvo os acadêmicos voluntários do projeto, foram discutidas questões sobre o processo de envelhecimento, saúde e estilo de vida ativo, a humanização e acolhimento da assistência, da responsabilidade do professor de Educação Física e protocolos de exercícios físicos para os idosos. Foi uma parte bastante densa, porém com assuntos relevantes para o conhecimento, com aulas expositivas, oficinas e discussão de artigos científicos.

Atividades de Educação Permanente foram realizadas no decorrer desta etapa do projeto, juntamente com os profissionais do Centro do Idoso. Foram abordados temas sobre atividade física e envelhecimento saudável, oficinas práticas sobre atividades físicas e recreativas para idoso. Ao final do processo foi construído o planejamento

estratégico de integração das ações do projeto de extensão Viver Ativo e o programa municipal Viva Mais, qual previu a manutenção deste espaço coletivo de troca de experiências e saberes.

O aporte teórico oferecido na etapa inicial do projeto é indispensável para garantir a qualidade das atividades oferecidas. O profissional de Educação Física deve adquirir a formação e informação necessária para planejar e programar atividades efetivas que contribuam para melhoras fisiológicas e aptidão funcional do idoso, com enfoque na sua independência e autonomia, estímulo a socialização e auto-estima, além da promoção e encorajamento a um estilo de vida ativo visando bem estar, qualidade de vida e a longevidade⁹.

Após as aulas teóricas partimos para a parte prática, com aulas muito atrativas e variadas, sendo elas: musculação, ginástica funcional, yoga, alongamento, recreação, dança e hidroginástica. Nesta fase os acadêmicos vivenciaram alguns exercícios físicos do arsenal que os idosos podem realizar, reconheceram quão prazerosos eles são, e também, como o professor de Educação Física pode direcionar atividades físicas que proporcionem inúmeros benefícios aos idosos, sejam elas individuais e principalmente em grupo.

É reconhecido que a prática de atividade física proporciona melhor saúde global na vida do idoso, sendo que, sua prática oferece maior segurança na realização das atividades da vida diária¹. As pessoas idosas que permanecem inativas fisicamente ao longo da vida sofrerão os efeitos do envelhecimento com maior impacto; em oposição, as que se mantiverem ativas fisicamente tenderão a prolongar a sua autonomia funcional e qualidade de vida⁶.

Após a capacitação na UFAM, todos os acadêmicos do projeto foram direcionados para os núcleos do Programa Municipal do Idoso “Viva Mais” no município de Parintins-AM. Este programa abrange 10 núcleos distribuídos entre os bairros da cidade, visando atender a população cadastrada nas Equipes Saúde da Família, sendo em sua maioria, os idosos. As atividades são realizadas três vezes por semana em cada núcleo, que vão desde palestras, oficinas de artesanato até exercícios físicos, como dança, ginástica, caminhada, alongamento entre outros.

As estratégias de incentivo à prática de atividades físicas ainda são insuficientes no Brasil, quando comparado com a demanda existente, porém existem projetos e programas em todo país, desde os mais simples até os mais completos, ou seja, aqueles com estruturas adequadas, materiais e apoio, que proporcionam oportunidades de maior participação e estímulo para o indivíduo se tornar fisicamente ativo.

Programas como Curitiba Ativa, Academia da Cidade em Recife, Aracajú e Belo Horizonte, realizados em praças, parques, universidades e praias, com acessibilidade de toda população, que tem como objetivo estimular a prática da atividade física e promover a qualidade de vida junto à população. Além disso, alguns são articulados com a Estratégia Saúde da Família- ESF, como o programa Floripa Ativa e Academia Carioca. Estes programas têm como especial atenção o público da terceira idade, se tornando ferramenta propulsora que apresentam caminhos estratégicos para o incentivo da prática de atividade física em outras localidades⁴.

Em Parintins, a cada núcleo do Programa Viva Mais, eram direcionados dois acadêmicos do projeto Viver Ativo para realizar observação participante das vivências já desenvolvidas. A etapa de observação teve duração de um mês, na qual foram orientados a observar as atividades desenvolvidas pelos monitores, estabelecer vínculo com os idosos e equipe de profissionais que os acompanham, por meio de conversas informais, integração nas atividades sociais desenvolvidas (festivais, feiras, momento de oração, jogos e dinâmicas).

As informações adquiridas eram registradas em um diário de campo e depois apresentadas e discutidas nos encontros semanais, onde cada acadêmico divulgava sua vivência e pontuava suas dúvidas e aprendizados, juntamente com as coordenadoras do projeto. As principais observações apresentadas tratavam-se da dificuldade dos idosos na execução das atividades promovidas, o importante vínculo social e emocional existente entre os idosos e as monitoras do programas, a motivação dos idosos em participar de vivências que envolvia ritmo e música, como ginástica, dança e demais práticas resgatadas da cultura local e regional, como a dança folclórica do Boi-Bumbá Caprichoso e Garantido.

Além disso, os idosos adoravam fazer caminhada, jogar baralhos, dançar forró, atividades recreativas como, dança da cadeira, dança do chapéu, jogos com bola, jogos de montar e de matemática, atividades em grupo ou duplas, gostavam também de rezar, contar histórias ou fatos acontecidos em seu cotidiano.

Depois da etapa de observações, os alunos desenvolveram o planejamento das atividades físicas, ou seja, o plano de aula, e estes foram realizados com os participantes do Programa nos respectivos grupos qual eram vinculados. Nesta etapa, o conteúdo abordado e as experiências adquiridas ao longo do projeto foram aplicados na prática. Foram oferecidas atividades físicas aos idosos que proporcionaram estímulos variados, desde o aspecto motor, fisiológicos, afetivo e cognitivo, os acadêmicos retrataram esta etapa como um dos momentos importantes em que o conhecimento acumulado foi o

aspecto mais exigido, além de destacarem a receptividade dos idosos e monitores do programa que fortaleceu a segurança para orientar as atividades planejadas.

As atividades práticas realizadas nos núcleos duraram aproximadamente seis meses, durante a execução, os monitores deram total suporte, inclusive, realizaram as atividades juntos com os idosos, sendo todos com muita motivação e entusiasmo, mesmo aqueles que tinham dificuldades na execução, procuram participar dentro das suas limitações.

As atividades físicas desenvolvidas podem oferecer mudanças nos comportamentos dos idosos, que é influenciada pelo estilo de vida de cada um, sendo este um dos fatores determinantes para uma vida saudável ou não, pois a qualidade de vida é um benefício que só é alcançado por meio de uma vida ativa, hábitos saudáveis e regulares, sendo eles físicos, alimentares e psicológicos¹².

Nesse sentido, o principal contributo destas ações remete-se ao compartilhamento de conhecimentos e saberes da Educação Física, visando o estímulo para mudanças comportamentais, em específico a promoção de um estilo de vida ativo, fator este determinante para uma vida saudável. Vale ressaltar que a Política Nacional do Idoso, dispõe sobre incentivos aos movimentos de idosos a desenvolver atividades culturais, participação em programas de atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade.

Além disso, o Estatuto do Idoso firmou vários ganhos, como: o direito à vida; a obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público em assegurar ao idoso direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária³.

As atividades que receberam melhor aceitação dos idosos durante a execução do projeto foram às recreativas e de dança. Inicialmente, alguns apenas observavam ou relatavam sentir-se inseguro para experimentar a prática, porém no decorrer da atividade e dos encontros todos passaram a se envolver e solicitar por atividades com este viés. Os materiais didáticos utilizados comumente eram bolas, bastões, elásticos, músicas, arcos e cones.

As atividades físicas de lazer melhoram o humor das pessoas, pois esta tem o potencial de reduzir o stress diminuindo o humor negativo e aumentando o humor positivo de quem realiza esta prática regularmente¹¹.

Algumas das atividades desenvolvidas serão exemplificadas a seguir, visando expor os significados e valores atribuídos a estes momentos semanais de atividade física e

saúde. Uma atividade desenvolvida pelos alunos com os idosos que chamou bastante atenção foi a de “contagem de história”.

Tratava-se da história da chapeuzinho verde, foi pedido pra os idosos que escolhesse seus pares, ficando um de frente, ficando separados por um bambolê, no decorrer da história quando fosse pronunciada a palavra verde eles teriam que colocar um dos pés dentro do circulo, quem colocasse primeiro teria pontos e assim até o fim da história. Notava-se a ansiedade pela atividade, a qual era necessária atenção para com a palavra, muitos foram os risos que esta atividade arrancou, da mesma forma com a atividade de tocar a mão do colega.

Nesta atividade os participantes escolhiam suas duplas e de frente para o outro teriam que colocar as palmas das mãos viradas para cima, sendo que as mão do participante 1 ficaria sobreposta à mão do idoso 2, ao sinal do professor com um apto o participante que estava com a mão embaixo teria que tocar nas mão dos idoso que esta em cima, este, teria que retirar sua mão para não ser tocada. Feito isso, acontece a troca quem estava com a mão em cima vai para baixo, assim como a troca de parceiros. A atenção e a capacidade de reação assim com a diversão era notável no grupo.

Um estudo realizado com 150 idosos de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos em duas universidades públicas do sul do Brasil, demonstraram que a participação em atividades com estas características podem ser um dos fatores da percepção positiva sobre a autoimagem e autoestima encontradas na população estudada¹³.

Um dos aspectos fundamentais para proporcionar uma velhice independente e com maior qualidade de vida é a adesão à atividade física por períodos prolongados, ou seja, a realização regular de atividade física. A atividade física regular pode ser um importante recurso terapêutico para sintomas depressivos em idosos, doença cada vez mais comum nesta faixa etária¹⁰.

Em relação ao espaço físico e materiais utilizados para as práticas, comumente eram adaptados e cedidos pela comunidade (igrejas, associações e estabelecimentos públicos). O ambiente onde acontecem as atividades do programa apresenta carências, ora o piso que apresenta certos perigos como buracos, outros por serem em praças onde o fluxo de pessoas é intenso por vezes, atrapalha o andamento das atividades pois há uma preocupação com os idosos e ao mesmo tempo estar atento ao veículos que por ali passam em uma em velocidade não moderada, fora os assentos que com muita persistência foram colocados, mas pelos anos que já se passaram, precisam de reparos.

Além disso, nos deparamos com falta de materiais, o qual faz-se necessário recorrer aos reciclados, aparelho de som que é uma demanda que o programa tem e os órgãos responsáveis por ele ainda não conseguiram suprir, causa certo desânimo nos idosos, mais logo eram incentivados pelos responsáveis a voltarem as atividades. Espaço como este na cidade de Parintins onde desenvolvem atividades físicas e de lazer são encontrados em todos os estados brasileiros como Uberlândia-MG e na cidade de Joinville- SC^{16 17}.

Estas, porém, já são academias de Atividades da Terceira idade (ATI) diferente do programa municipal viver ativo que acontece na cidade de Parintins. Entretanto o Conselho Nacional de Secretários de Saúde, de acordo com a portaria nº. 1.402 / 2011, as ATI podem ser implantadas nos municípios, haja vista que receberiam os recursos para projetos da construção dos pólos e assim a população teria este direito garantido⁷.

A qualidade de vida e a promoção da saúde estão intimamente ligadas, aliada a isto está a atividade física, esta tem papel fundamental para a saúde do idoso, no qual pode trazer vários benefícios sejam nas melhoras do sistema cardiovascular, no combate as doenças crônicas, entre outros como a ansiedade e sono. Vale ressaltar que isto tem que estar associada a hábitos alimentares saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Envelhecer é um estágio inerente ao progresso da vida humana, no entanto seus efeitos deletérios podem ser retardados, e a atividade física tem forte influencia nisso. Cada vez mais os idosos têm procurado se engajar em programas institucionais ou não governamentais de convivência social e/ou exercício físico, por vários objetivos que vão desde orientação médica à fortalecimento da sua rede social se tornando um ponto positivo, pois além destes objetivos, os idosos podem alcançar vários outros benefícios.

Durante o tempo de experiência no projeto, muitos elementos foram percebidos, como a motivação que os idosos demonstram ao estarem no programa e também de participar das atividades propostas pelos acadêmicos do curso de Educação Física. Isto, mesmo diante das dificuldades que eles enfrentam por não poder ter espaço adequado e materiais com qualidade, que possam auxiliar no bom andamento do trabalho e ocasionalmente repercutir em benefícios aos idosos assistidos, porém todos mantiveram-se com muita disposição, inclusive os monitores.

O “Projeto Viver Ativo” teve uma grande repercussão e proporcionou conhecimento teórico-prático e vivências impactantes para a carreira acadêmica dos voluntários do curso de Educação Física envolvidos. Promoveu também aos idosos momentos de atividades físicas prazerosas, além disso, foi à primeira vez, segundo as monitoras e idosos, que projeto como este aconteceu no “Programa Viva Mais”, além disso, houve uma rica troca de experiência entre as monitoras e os acadêmicos.

De acordo com essa vivências o curso de Educação Física da UFAM, é o primeiro projeto universitário de extensão realizado com este público, sendo bastante relevante para formação profissional dos acadêmicos e qualificação das ações da saúde do idoso realizadas no município de Parintins/AM. Dessa forma, concluímos que embora exista o “Programa Viva Mais” que atenda a população idosa, isso quer dizer que não se possa estar criando novas ações para atender esta população, sejam elas de instituições educacionais ou governamentais sendo esta última quem poderá implantar a continuidade e subsídios para que cada vez mais o idoso tenha seus direitos garantidos e assegurados pela constituição e seu estatuto.

REFERÊNCIAS

1. BENEDETTI, T.R.B. **Atividade Física**: uma perspectiva de promoção da saúde do idoso no município de Florianópolis [tese]. Florianópolis (SC): UFSC/PEN; 2004.
2. BENEDETTI, T.R.B.; GONÇALVES, L.H.T.; MOTA, J.A.P.S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Rev. texto e Contexto Enfermagem**, v.16, n.13: p. 387-398, 2007.
3. BRASIL. Lei No 10.741, de 01 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741>>. Acesso em mar 2014.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Avaliação de Efetividade de Programas de Atividade Física no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
5. BROWN, W.J.; Mc LAUGHLIN, D. LEUNG, J.; Mc CAUL, A.; FLICKER, L.; ALMEIDA, O.P.; HANKEY, G.J.; LOPEZ, D.; DOBSON, A.J. Physical activity and all-cause mortality in older women and men. **British Journal of Sports Medicine**, 2012. Disponível em: <http://bjsm.bmj.com/content/early/2012/01/04/bjsports-2011-90529.short>
6. CARMO, N. M do; MENDES, E.L; BRITO, C. J. Influencia da atividade física nas atividades da vida diária de idosas. **Rev. Bras. CEH** , n. 2, v. 5, p. 16-23, Passo Fundo, 2008. Disponível em <www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/download/108/243> Acesso em junho de 2014.
7. CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DE SAÚDE. **Redefine o Programa da Academia de Saúde no âmbito do SUS e dá outras providências**. Brasília 2013. Disponível em <<http://www.conass.org.br/Notas%20t%C3%A9cnicas%202013/NT%2028->

- [2013%20-%20Academia%20da%20sau%CC%81de.pdf](#)> Acesso em: junho de 2014.
8. FRANCHI, K. M. B; MONTENEGRO, J, R. M. Atividade Física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Rev. Bras. PS**, n. 18. v. 13, p 152-156. Disponível em <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>> Acesso em junho de 2014.
 9. GOBBI, S. Idosos: educação física x anti-educação física. **Motriz**, v. 3, n. 2, 1997.
 10. GUIMARÃES J. M. N.; CALDAS C. P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Epidemiol**, v. 9, n. 4, p. 481-492. São Paulo, 2006.
 11. IWASAKI, Y.; MANNELL, R. Hierarchical dimensions of leisure stress coping. **Leisure Sciences**. v. 22, p.163-181, 2000. **Journal of Applied Physiology**, v. 98, p. 3- 13, 2005.
 12. MATSUD, S. M. ENVELHECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 10, n. 1, p. 195-209, Viçosa 2002.
 13. MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz**, v.15 n.4 p.788-796, Rio Claro, 2009.
 14. NERI, A.L. **Envelhecimento e qualidade de vida da mulher**. Universidade Federal de Campinas, Departamento de Psicologia Educacional. Programa de Mestrado e Doutorado em Gerontologia, UNICAMP, 2001. Disponível em ><http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/maio2007/2congresso.pdf>.> Acesso em 13 de dezembro 2011.
 15. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. 57ª Assembléia Mundial de Saúde. **“Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”**. 22 de maio de 2004.
 16. PAULO, T. R. S. Programa academia da terceira idade no município de Uberlândia, MG. **Rev. Arquivo de Ciências do Esporte**, [S. L], v.1, n.1, p. 54-59, 2013. Disponível em: <<http://www.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/261>> Acesso em: junho 2014.

17. SALIN, M. S. **Espaço públicos para a prática de atividade física: o caso das academias da melhor idade de Joinville-SC.** 2013. Disponível em <http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/791/tese_mauren_versao_final_2013_pdf.pdf> Acesso em junho de 2014.