

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO
PÓS-GRADUAÇÃO DE GESTÃO EM SAÚDE – MODALIDADE EAD

GABRIELA ASSONI GRECHI

AÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS DE
SERAFINA CORRÊA/RS

Porto Alegre, 2015

GABRIELA ASSONI GRECHI

AÇÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS DE
SERAFINA CORRÊA/RS

Trabalho de conclusão apresentado como requisito parcial para ao Curso de Especialização de Gestão em Saúde, modalidade a distância, no âmbito do Programa Nacional de Formação em Administração Pública (PNAP) – Escola de Administração/UFRGS – Universidade Aberta do Brasil (UAB).

Orientadora: Profa. Dra. Mariza Machado Kluck.
Tutora de orientação a distância: Camila Guaranha.

Porto Alegre

2015

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS - Organização Mundial da Saúde

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

MDS - Ministério do Desenvolvimento Social

CRAS - Centros de Referência da Assistência Social

UCS - Universidade de Caxias do Sul

1 RM – Uma repetição máxima

RESUMO

A área da saúde enfrenta grandes desafios, pois precisa lidar com o surgimento de novas demandas. O público idoso vem crescendo mais a cada dia e necessita de políticas de saúde que atendam às suas necessidades. Nesse cenário, os grupos de convivência de idosos são espaços de extrema importância, pois podem promover atividades de saúde, lazer e bem-estar para essa população. O presente estudo teve por objetivo geral descrever as atividades físicas realizadas pelos grupos de idosos do município de Serafina Corrêa, através da leitura do relatório anual do ano de 2013 sobre o funcionamento dos grupos de convivência de idosos vinculados à Secretaria Municipal de Assistência Social. Como objetivos específicos, sistematizar as atividades físicas e demais atividades desenvolvidas com os idosos, verificando se estas atividades desenvolvidas estão de acordo com as correspondentes descritas na literatura. A metodologia utilizada foi a de análise documental. Como resultados, percebemos que nos referidos grupos de convivência de idosos realizam-se atividades físicas e de cunho cognitivo para o desenvolvimento e manutenção de habilidades físicas e mentais destes idosos, além de atividades de lazer, culturais e educativas, sempre privilegiando a vivência em grupo, sendo que todas as atividades descritas estão de acordo com a literatura pesquisada. Manter as pessoas idosas em programas onde se trabalhe a capacidade física e mental é primordial para que possam ter um envelhecimento saudável, sendo os grupos de convivência de idosos um ótimo lugar para desenvolver estas habilidades. Com o constante gerenciamento destas atividades é possível proporcionar maior bem-estar físico, mental e social a estes usuários.

Palavras-chave: Gestão em Saúde, Assistência a Idosos, Atividade Física.

ABSTRACT

The health sector faces major challenges as it needs to deal with the emergence of new demands. The elderly population has been growing more and more every day and health policies are needed to meet its demands. In this scenario, convivence groups for the elderly are spaces of extreme importance, because they can promote activities of promotion of health, leisure and well-being for this population. The present study had as its general objective describing the physical activities realized by the elderly groups of the municipality of Serafina Corrêa through the reading of the 2013-annual-reports on the functioning of the convivence groups of elderly vinculated to the Municipal Secretary of Social Assistance. As specific targets, systematize physical activities and other ones developed with elderly people, verifying if these activities are being developed according to those correspondents in the literature. The methodology used was documental analysis. As a result, we realized that in the referred groups of convivence for elderly people, physical and cognitive activities for the development and maintenance of physical and mental abilities of these seniors are realized, besides leisure, cultural and educational activities, always giving priority to group experience, concerning that all the described activities are according to the researched literature. Keeping the elderly in programs where they work on physical and mental abilities is essential for them to have a healthy aging, being the convivence groups an excellent place to develop these skills. With the ongoing management of these activities it is possible to provide greater physical, mental and social well-being to these users.

Key-words: Health Management, Assistance to the Elderly, Physical Activity.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	JUSTIFICATIVA.....	8
3	OBJETIVOS	10
4	REFERENCIAL TEÓRICO	11
4.1	ENVELHECIMENTO POPULACIONAL	11
4.2	CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL – CRAS	11
4.3	GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS – CRAS – SERAFINA CORRÊA	12
4.4	ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE	13
5	MÉTODOS.....	16
6	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
6.1.	DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DEMAIS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS COM OS IDOSOS	17
6.2	ATIVIDADES REALIZADAS X LITERATURA	20
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
	REFERENCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo aquele que tem 60 anos ou mais. A população acima dos 60 anos de idade tem aumentado significativamente no Brasil, e segundo mostram os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2012), o número de pessoas idosas cresce em ritmo maior do que o número de pessoas que nascem. Os principais determinantes dessa acelerada transição demográfica no Brasil são a redução expressiva na taxa de fecundidade, a forte redução da taxa de mortalidade infantil e o aumento da expectativa de vida. O Brasil caminha rapidamente para um perfil demográfico mais envelhecido, necessitando de políticas públicas voltadas a atender de forma adequada essa crescente população. (TAMAI, 1999).

A área da saúde enfrenta grandes desafios, pois precisa lidar com o surgimento de novas demandas, especialmente doenças crônicas e incapacidades funcionais. Nesse cenário, o conceito de saúde precisa estar bem claro. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social (SEGRE, 1997). O foco da saúde está relacionado à funcionalidade global do indivíduo, definida como a capacidade de gerir a própria vida ou cuidar de si mesmo. A pessoa é considerada saudável quando é capaz de realizar suas atividades sozinha, de forma independente e autônoma, mesmo que tenha doenças (MORAES, 2009).

Bem-estar e funcionalidade são equivalentes. Representam a presença de autonomia (capacidade individual de decisão e comando sobre as ações, estabelecendo e seguindo as próprias regras) e independência (capacidade de realizar algo com os próprios meios), permitindo que o indivíduo cuide de si e de sua vida. A Portaria que institui a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Portaria MS/GM nº 2528, de 20 de outubro de 2006), considera que o conceito de saúde para o indivíduo idoso se traduz mais pela sua condição de autonomia e independência que pela presença ou ausência de doença orgânica (BRASIL, 2006).

A Política Nacional do Idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Desenvolve ações governamentais através de programas que proporcionam a garantia de direitos e condições dignas de vida ao cidadão. No caso dos idosos, a intervenção social deve estar pautada nas características, interesses e demandas dessa faixa etária e

considerar que a vivência em grupo, as experimentações artísticas, culturais, esportivas e de lazer e a valorização das experiências vividas constituam formas privilegiadas de expressão, interação e proteção social (INÁCIO, 2012).

Nos dias de hoje, a acessibilidade aos serviços de saúde no Brasil pode ser considerada melhor após a implementação do SUS. Ela depende dos órgãos governamentais, do controle social e das políticas públicas focadas na promoção, proteção e recuperação da saúde. Sendo a saúde um bem muito precioso do ser humano que está ligado à integridade e à liberdade e por ser um bem social, é dever do Estado garanti-la a todos os cidadãos (BRASIL, 2003).

2 JUSTIFICATIVA

Viver mais e com qualidade tornou-se um grande desafio nos dias atuais. Podemos definir um envelhecimento bem-sucedido como o nível de alta saúde física, mental, bem-estar emocional e competência para as adaptações na velhice. Não apenas as atividades sociais e de lazer como também as atividades físicas e mentais têm implicações na qualidade e expectativa de vida desta população. A atividade física proporciona aos idosos a oportunidade para uma vida mais ativa e independente, contribuindo para a manutenção da autonomia e melhor qualidade de vida (MATSUDO, 2001).

Nesta perspectiva, o gerenciamento de atividades físicas com idosos nos serviços de Fortalecimento de Vínculos da Assistência Social assume o caráter de educação permanente, pois pressupõe o desenvolvimento de ações pedagógicas, destinadas a informar e orientar seus usuários com vistas à promoção da saúde e da qualidade de vida. Gerenciar adequadamente estas ações configura-se uma estratégia muito importante nos serviços de saúde, especialmente por fortalecer as premissas do Ministério da Saúde que apregoam a atuação dos profissionais de saúde de acordo com a concepção da vigilância em saúde, minimizando riscos à saúde, incentivando o autocuidado e estimulando a inclusão social por meio da atividade física regular, esporte, lazer e práticas corporais, com ampliação e valorização dos espaços públicos de convivência (BRASIL, 2008).

Assim, a importância de um estudo com esta perspectiva é reconhecida, especialmente por atuar sobre demandas bastante valorizadas na contemporaneidade, uma vez que este tipo de ação, embora não promova diretamente a cura, possibilita o desenvolvimento de medidas de intervenção eficazes em saúde, como a escuta, a inclusão, a promoção de espaços terapêuticos, sob um olhar que se amplia para além do enfoque curativo e que extrapola os aspectos regidos por parâmetros puramente biológicos.

O gerenciamento destas atividades está na melhor forma de criar, organizar, desenvolver e supervisionar as atividades multidisciplinares que possam proporcionar maior autonomia a estes usuários, proporcionando maior bem-estar físico, mental e social. Logo, os profissionais de saúde que ocupam posições de gestão devem estar atentos a medidas estratégicas que permitam a identificação dos fatores que permeiam as condições de saúde/doença dos usuários e da comunidade, para que, desse modo, consigam planejar melhor suas ações com atividades específicas para cada grupo.

Revisitar o modo como atividades físicas nestes grupos de Convivência de idosos estão sendo executadas e gerenciadas, através do relatório de gestão de atividades desenvolvido pelos profissionais envolvidos, é relevante, pois permite a otimização dos recursos disponíveis de forma mais eficiente, tornando as atividades realizadas mais produtivas e estratégicas. Além disso, possibilita uma maior compreensão e detecção das necessidades de saúde dos usuários envolvidos, uma vez que as ações e práticas quando bem gerenciadas, são mais bem contextualizadas, tendendo a serem mais resolutivas.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Descrever as atividades físicas realizadas pelos idosos no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos no Município de Serafina Corrêa/RS, no ano de 2013.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Sistematizar as atividades físicas e demais atividades desenvolvidas com os idosos no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos no Município de Serafina Corrêa;
- b) Identificar se estas atividades desenvolvidas estão de acordo com as atividades descritas na literatura.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

A expectativa de vida no Brasil é bastante elevada, aproximando-se daquelas observadas nos países desenvolvidos. Seguindo a tendência dos países em desenvolvimento, o Brasil vem tendo um acelerado processo de envelhecimento populacional, o que significa um crescimento elevado da população idosa. O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, e a população idosa cresce mais que as outras faixas etárias. A maior expectativa de vida conquistada no século passado em quase todos os países do mundo é apontada como vitória na área da saúde, especialmente pela melhoria do saneamento básico, da indústria de medicamentos e do avanço das tecnologias médicas (BENEDETTI, 2007).

O grupo etário de pessoas acima de 65 anos cresceu de 3,5 em 1970, para 5,5 em 2000. Em 2050, este grupo etário deverá responder por cerca de 19% da população brasileira. O crescimento relativamente mais elevado do contingente idoso é resultado de suas mais altas taxas de crescimento, em face da alta fecundidade prevalecente no passado comparativamente à atual e à redução da mortalidade. Enquanto o envelhecimento populacional significa mudanças na estrutura etária, a queda da mortalidade é um processo que se inicia no momento do nascimento e altera a vida do indivíduo, as estruturas familiares e a sociedade (CARVALHO, 2004).

4.2 CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL – CRAS

Os Serviços Socioassistenciais destinam-se ao atendimento da população que vive em situação de fragilidade decorrente da pobreza, ausência de renda, acesso precário ou nulo aos serviços públicos ou fragilização de vínculos afetivos (discriminações etárias, étnicas, de gênero ou por deficiências, dentre outras).

Os serviços, programas, projetos e benefícios de proteção social básica devem se articular com as demais políticas públicas locais, de forma a garantir a sustentabilidade das ações desenvolvidas e ao protagonismo das famílias e indivíduos atendidos, de forma a superar as condições de vulnerabilidade e a prevenir as situações que indicam risco potencial. Devem, ainda, articular-se aos serviços de proteção especial, garantindo a efetivação dos encaminhamentos necessários.

Segundo o Ministério do Desenvolvimento Social (MDS, 2009), estes serviços são executados de forma direta nos Centros de Referência da Assistência Social (CRAS) e em outras unidades básicas e públicas de assistência social, bem como de forma indireta nas entidades e organizações de assistência social da área de abrangência dos CRAS. As atividades desenvolvidas nos Grupos de Convivências de idosos devem ser pautadas e seguir algumas características de acordo com a idade.

A intervenção desenvolvida deve manter principalmente características de vivências em grupo, deve desenvolver a participação social através de atividades artísticas e culturais, sem poder esquecer do lazer. Atividades que desenvolvam e estimulem o bem estar físico são primordiais, pois os idosos necessitam manter atividades físicas saudáveis para que possam ter uma velhice com saúde e qualidade de vida.

4.3 GRUPOS DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS – CRAS – SERAFINA CORRÊA

O município de Serafina Corrêa fica localizado na costa superior do nordeste do Rio Grande do Sul (RS), entre vales e montanhas da serra gaúcha. Situa-se a 230 Km de Porto Alegre e possui uma área total de 163,3 Km², sendo que a população do município de acordo com o Censo do IBGE 2010 é de 14.253 habitantes (PREFEITURA MUNICIPAL DE SERAFINA CORRÊA, 2015). Atualmente no CRAS de Serafina Corrêa existem 08 grupos de Convivência de idosos. Estes grupos estão localizados no centro da cidade, nos bairros e no interior do município, totalizando cerca de 300 idosos em atendimento. Os encontros destes grupos acontecem no salão do CRAS e em salões comunitários dos bairros e interior em dias alternados da semana, onde os profissionais envolvidos vão ao encontro dos grupos para prestar seus serviços.

Neste município existem dois profissionais que estão intimamente ligados com estes grupos de convivência e são os responsáveis para que estas ações sejam realizadas: uma é

orientadora de atividades da terceira idade e um é professor de educação física. O trabalho é realizado em conjunto por estes profissionais, de forma que a orientadora de atividades idealiza os projetos e as ações a serem realizados e, juntamente com o professor de educação física, colocam as atividades em prática. Cada um destes profissionais é funcionário efetivo do CRAS e, a cada ano, é produzido um relatório de gestão das atividades realizadas no ano, no qual estão descritas as atividades realizadas com os 08 grupos de convivência, separadas pelos meses do ano, de janeiro a dezembro.

Segundo a Tipificação Nacional de Serviços Sócio Assistenciais, do Ministério do Desenvolvimento Social (MDS, 2009), o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos é um Serviço da Proteção Social Básica que tem por foco o desenvolvimento de atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia e de sociabilidades, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e na prevenção de situações de risco social. As ações voltadas aos idosos devem incluir vivências que valorizam suas experiências e que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir.

Os grupos de convivência -- espaços de extrema importância para a população idosa -- de forma geral, são desenvolvidos de forma intersetorial, pois, mesmo sendo gerenciados pela Política de Assistência Social, a esfera da saúde também está presente, uma vez que são realizadas atividades de promoção de saúde e lazer.

São nestes grupos de convivência e fortalecimento de vínculos que os idosos encontram amigos, conversam, criam amizades, ao mesmo tempo em que realizam atividades físicas e de lazer que são essenciais à saúde. Manter estes grupos em ótimo funcionamento e garantir que essas atividades estejam bem gerenciadas é assegurar a atenção necessária e merecida aos idosos, tornando-os pessoas mais ativas e saudáveis.

4.4 ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

A prática de atividades físicas é uma das principais estratégias para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como a osteoporose, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, doença da artéria coronária e obesidade. A atividade física na terceira idade

proporciona aos idosos uma vida mais ativa e independente, contribuindo para a manutenção da autonomia e melhor qualidade de vida.

Muitos estudos fazem uma correlação positiva entre atividade física e a saúde no idoso. Balestra (2002) relaciona a atividade física às melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, identificando-a como uma importante aliada para melhor compreensão por parte dos idosos sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais. Federici (2004), em estudo similar, verificou, além de uma melhor percepção do envelhecimento, modificações positivas na imagem corporal de idosos após frequentarem um programa de atividades físicas, além de retardar os declínios funcionais nesta população.

Entretanto, os exercícios físicos podem apresentar algumas limitações para os idosos, devido às modificações fisiológicas impostas com o processo de envelhecimento. A hidroginástica é uma atividade física que apresenta algumas vantagens para esse grupo populacional, pois, com o aproveitamento das propriedades físicas da água, possibilita-se um melhor rendimento aos idosos, além de oferecer menores riscos (ALVES, 2004).

Para além dos aspectos diretamente relacionados com a saúde, é hoje entendido como tarefa prioritária o desenvolvimento de competências que permitam ao idoso realizar as suas tarefas básicas diárias independentemente do auxílio de terceiros. Assim, e dado que a qualidade de vida está intimamente associada a um bom desempenho motor, a prática regular de atividade física torna-se fundamental para esta faixa etária. Para manter a qualidade de vida e lidar com as atividades cotidianas, é importante para o idoso permanecer com a melhor aptidão física possível (ANDREWS 2001).

A intensidade do treino parece ser um aspecto determinante, podendo corresponder das mais elevadas intensidades de treino às maiores adaptações. De um modo geral, a literatura considera intensidades elevadas as realizadas acima de 80% de 1RM. Para explicar, a força máxima é a capacidade máxima de um músculo ou grupamento muscular de gerar tensão, cuja é frequentemente medida pelo teste de uma repetição máxima (1RM também designada uma execução máxima), que operacionalmente é definido como a maior carga que pode ser movida por uma amplitude específica de movimento uma única vez e com execução correta (PEREIRA, 2003). As realizadas a 50%-60% de 1RM são classificadas como sendo de moderada intensidade e, por fim, as inferiores ou iguais a 40% de 1RM são consideradas de baixa intensidade.

Estudos recentes recomendam uma intensidade de 80% de 1RM para maximizar a força e os ganhos funcionais após treino de força. Todavia, por outro lado, existem também trabalhos que descrevem que baixas intensidades e mesmo baixas frequências de treino de

força induzem não apenas melhorias na força, como também podem aumentar a funcionalidade dos idosos (CARVALHO, 2004).

Nesse sentido, e de acordo com Fiatarone (1994), é clinicamente importante perceber que, se um idoso não tolera elevadas intensidades como consequência da dor articular ou de qualquer outra enfermidade, um programa modificado de exercício constitui-se como uma alternativa importante para a melhoria da saúde e da aptidão física. O menor desconforto e a menor probabilidade de lesão tornam o exercício de baixa à moderada intensidade uma alternativa viável para aumentar a força muscular.

5 MÉTODOS

O método de pesquisa utilizado foi o de análise documental. Estudos baseados em documentos como material primordial, sejam revisões bibliográficas ou pesquisas historiográficas, extraem dele toda a análise, organizando-os e interpretando-os segundo os objetivos da investigação proposta (CELLARD, 2008).

Foi analisado o relatório anual sobre o funcionamento dos Grupos de Convivência de idosos no ano de 2013, fornecido pela Secretaria Municipal de Assistência Social de Serafina Corrêa. O relatório em questão contém informações anuais, e é dividido pelos meses do ano com as atividades desenvolvidas pelos profissionais descritas de janeiro a dezembro, com os dias do mês, o turno e o local onde foram desenvolvidas as atividades, contendo também o número de idosos participantes da atividade e fotos registradas durante as mesmas.

Os registros contidos nesse relatório são para uso interno da Secretaria de Assistência Social, para que ela possa manter seus registros atualizados para futuras consultas e prestação de contas de seus serviços. Desta forma, a descrição desses eventos é feita por linguagem informal, apenas descrevendo como aconteceram os fatos para que exista um registro descritivo e fotográfico em forma de arquivo. A partir da análise deste relatório, foram apontados os tipos de atividades aplicadas ao público da 3ª idade nos Grupos de Convivência de Idosos.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os serviços de Fortalecimento de Vínculos da Assistência Social têm um caráter de educação permanente, pois desenvolvem ações pedagógicas, destinadas a informar e orientar seus usuários, com vistas à promoção da saúde e da qualidade de vida.

O relatório estudado é um documento escrito anualmente pelos dois profissionais responsáveis pelo planejamento e execução das atividades com grupos de idosos no município. Estes profissionais são uma Orientadora das Atividades da 3ª Idade, com curso superior, e um Professor de Educação Física, responsáveis diretos pelo andamento dos grupos de idosos, sendo que eventualmente outros profissionais também realizam atividades com os mesmos.

Este relatório foi analisado para que se pudessem verificar quais são as atividades que estão sendo desenvolvidas nestes grupos, e de que forma esse relatório expressa estas informações.

6.1. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DEMAIS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS COM OS IDOSOS

Os registros das atividades dos grupos neste relatório mostram uma diversidade de ações realizadas, tais como: palestras educativas com profissionais de saúde, orientações fornecidas por assistentes sociais do CRAS quanto aos direitos do idoso -- garantidos pelo Estatuto do Idoso -- informações sobre etiqueta e boas maneiras, reuniões de planejamento de atividades com os idosos coordenadores dos grupos, viagens culturais e de lazer (que acontecem pelo menos uma vez ao ano), além de atividades físicas orientadas por profissional da área de educação física, que acontecem em todos os encontros, sejam eles semanais, quinzenais ou mensais.

As ações contidas no relatório anual de 2013 foram descritas pelos meses do ano, de Janeiro a Dezembro. Nos meses de Janeiro e Fevereiro, que são meses de calor, foram realizadas ações voltadas à prática de atividades físicas aquáticas. Os idosos realizaram aulas de hidroginástica, uma vez por semana, em um clube de piscinas da cidade de Serafina

Corrêa. Ao término da atividade no último encontro do mês de Fevereiro, foi realizado uma gincana e um almoço de integração para marcar o encerramento da atividade.

Assim como a atividade de hidroginástica, todas as aulas e atividades realizadas nos grupos de terceira idade são realizadas sempre em grupo, o que faz com que sejam somados outros benefícios aos idosos, como o convívio social e interação com diferentes pessoas.

No mês de março, constam informações sobre uma capacitação realizada com os responsáveis pelos grupos de idosos, seus coordenadores. Esta capacitação foi ministrada por uma Professora de Educação Física, especialista em Gerontologia, da cidade de Caxias do Sul. Esta reunião de capacitação estimulou o desenvolvimento de habilidades independentemente da personalidade da pessoa, ajudou os idosos a tornarem-se cada vez mais capazes e independentes.

Ainda no mês de março, os idosos realizaram a escolha da rainha e princesas da 3ª idade e participaram do encerramento de um projeto desenvolvido pela Secretaria de Vigilância em Saúde. Além de trabalhar a vaidade feminina através deste concurso de rainha e princesas, eles participaram da finalização de um projeto de extrema importância, a prevenção de quedas do público idoso, podendo absorver mais conhecimento sobre este assunto importante.

Em abril, realizou-se um encontro festivo com idosos do município que ainda não integravam os Grupos de Convivência, os quais foram convidados numa busca ativa em suas casas para que conhecessem as atividades participativas nos grupos.

Em comemoração ao dia de São João, no mês de Junho, foi realizado outro encontro festivo. Neste encontro os idosos puderam se vestir a caráter e comer comidas típicas das festas juninas, além das danças de quadrilha.

Também, no mês de setembro desenvolveu-se uma atividade cultural com os grupos de idosos, onde eles participaram de uma viagem para a cidade de Caxias do Sul, para conhecer a Universidade de Caxias do Sul (UCS) e o museu e zoológico que a Universidade abriga. Sendo esta uma atividade cultural para absorver novos conhecimentos e ao mesmo tempo tirar o idoso de suas casas e levá-los a conhecer novos lugares e cidades.

Na sequência dos relatos, o mês de outubro ofereceu a estes idosos a oportunidade de assistirem a um filme, como se fosse uma sessão de cinema -- já que a cidade de Serafina Corrêa não possui salas de cinema. O filme escolhido foi “Desafiando os Limites”, que pôde estimular os idosos a desafiarem seus limites e buscarem seus sonhos. Em dezembro, para finalizar as atividades realizadas no ano, os idosos receberam a visita de uma dentista que

falou sobre higienização bucal, além de uma conversa aberta onde eles puderam tirar diversas dúvidas com a profissional.

No quadro abaixo estão descritas as atividades realizadas em cada mês com o número total de participantes.

MÊS/2013	ATIVIDADE REALIZADA	Nº IDOSOS PARTICIPARAM ATIVIDADE
Janeiro	Hidroginástica	100
Fevereiro	Hidroginástica	100
Março	Capacitação com os coordenadores	40
	Escolha da Rainha e Princesas da 3ª Idade	75
	Encerramento do Projeto Viver Bem /Vigilância em Saúde	80
Abril	Encontro Festivo	87
Junho	Encontro Festivo	82
Setembro	Atividade Cultural/Viagem para Caxias do Sul	180
Outubro	Sessão de Cinema	182
Dezembro	Palestra dentista higienização bucal	160
Número total de idosos participantes dos Grupos de Convivência de idosos da Secretaria de Assistência Social no Ano de 2013		200

Atividades realizadas nos grupos de convivência com o número de participantes

Nos meses não citados, os idosos permaneceram apenas desenvolvendo as atividades físicas que serão citadas abaixo. Em todos os momentos de encontro destes grupos, está descrita a utilização de atividade física para os idosos. Estas atividades são desenvolvidas com uma duração média de 55 minutos, sendo a aula dividida em três partes.

Na primeira parte, com duração de dez minutos, são realizados alongamentos dos membros superiores, inferiores e tronco e aquecimento com caminhada e esporadicamente corrida. O objetivo desta primeira parte é preparar a musculatura para a atividade física, além trabalhar a flexibilidade.

Nos próximos trinta minutos, na segunda parte, são feitos exercícios de ginástica, onde são trabalhados exercícios de abdução e adução, flexão e extensão de membros inferiores, agachamento, flexão e extensão de tríceps braquial, extensão e flexão de bíceps, abdução e adução de membros superiores, além de corridas e deslocamentos com movimentos de pernas

e braços. Os exercícios são realizados sem a utilização de pesos, apenas com o peso corporal. Brincadeiras como Coelho sai da Toca, Ovo Choco e brincadeiras lúdicas entre outras também são realizadas para descontração dos idosos. O objetivo desta parte é a manutenção e desenvolvimento da capacidade física e motora, como força, resistência e velocidade. Além de desenvolver habilidades como flexibilidade, agilidade e coordenação motora. Os exercícios são de intensidade moderada.

A terceira e última parte consiste em 15 minutos e é chamada de volta à calma. São desenvolvidas brincadeiras de cunho cognitivo, como jogos de memória de palavras, escolha de palavras com significados semelhantes, falar palavras que comecem com a letra que o professor escolher, entre outras. A aula é finalizada com comentários dos idosos sobre as atividades desenvolvidas. O objetivo desta parte é trabalhar a parte cognitiva e desenvolver a capacidade de solução de problemas, inteligência e memória de curto prazo.

6.2 ATIVIDADES REALIZADAS X LITERATURA

Segundo a literatura, a atividade física traz diversos benefícios aos idosos. É uma modalidade terapêutica que melhora a mobilidade física e a estabilidade postural, cujas estão diretamente relacionadas à diminuição de quedas. A participação em programa de exercícios de intensidade leve tem demonstrado reduzir significativamente este índice, tornando os idosos mais ativos e mais participantes do convívio social (THOMAS, 2000).

Níveis moderados de força são necessários para a realização de inúmeras tarefas diárias, tais como, carregar pesos, subir escadas, levantar-se de cadeiras, etc. Nesse sentido, a força adquire uma importância cada vez mais acentuada com o avançar da idade. Segundo informações contidas no relatório e encontradas na literatura, as atividades desenvolvidas com os idosos através do professor de Educação Física seguem um padrão de leve à moderada, de acordo com o padrão de exercícios proposto na literatura para o público idoso.

A atividade física é um ponto importante na qualidade de vida do idoso. No entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada um. Não há nenhuma fórmula predeterminada do que deve ser feito na terceira idade. O idoso precisa olhar para si e perceber qual é a sua capacidade funcional nas atividades do dia-a-dia, como subir as escadas de um ônibus, carregar painéis de pressão, arrumar camas, abaixar-se para ver o forno, por exemplo, (OKUMA, 2006). Os exercícios propostos pelo Professor são

seguidos por cada idoso de uma maneira diferente, cada um realizando a atividade dentro de suas limitações. Por se tratar de exercício físico em grupo, é preciso ter um olhar geral sobre todos os idosos na realização das atividades propostas, e a utilização do próprio peso corporal ao invés de pesos torna a atividade menos propensa a erros e lesões musculares.

Os efeitos benéficos da prática regular de atividade física são antropométricos, terapêuticos e metabólicos, incluindo os seguintes benefícios: a manutenção da massa muscular, força muscular e densidade óssea, diminuição da gordura corporal, menor risco de quedas e consequentes fraturas, prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas, diminuição do estresse, ansiedade e depressão, melhora na autoestima e imagem corporal, melhora no tempo de reação, velocidade de andar, mobilidade e flexibilidade (MATSUDO, 2009). Benefícios estes que estão em constante declínio com o envelhecimento, tornando a prática de atividade física na terceira idade algo primordial para a manutenção dos mesmos.

Alves (2004) apontou em seu estudo de aptidão física relacionada à saúde do idoso, uma melhora significativa em todos os testes de aptidão física aplicados após o treinamento com aulas de hidroginástica. Esses resultados parecem comprovar a importância da prática de exercícios físicos -- aqui a hidroginástica -- na manutenção e melhoria da aptidão física de idosos que levam a vida sem exercício físico regular. Alguns dos testes avaliados foram: sentar-levantar, sentar e alcançar, teste de flexão do antebraço, alcançar atrás das costas, entre outros. Nesse sentido, vê-se aqui quão importante é a realização dos exercícios aquáticos desenvolvidos com os idosos nos meses de janeiro e fevereiro. As aulas de hidroginástica contribuem para a melhora da aptidão física dos idosos além de ser um exercício prazeroso e de grande divertimento.

Assim, como se recomenda exercícios físicos aos idosos para manter sua saúde física, deve-se estimular o cérebro com atividades que exijam atenção, concentração e pensamento lógico, o que contribui para o aumento da densidade sináptica cerebral, cuja rede de transmissão é responsável pela dinâmica e plasticidade do cérebro. É recomendado ao idoso aprimorar seus conhecimentos através da leitura, exercício do raciocínio e da lógica e aquisição de novas informações (YASSUDA, 2006). Por isso a importância de se manter as atividades desenvolvidas na terceira parte das atividades descritas acima, quando se trabalha a memória dos idosos através de jogos de memorização. Estas brincadeiras trabalham a concentração, atenção e pensamento lógico dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação ao objetivo geral Analisar as atividades físicas realizadas pelos idosos no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos no Município de Serafina Corrêa/RS, no ano de 2013, pôde-se concluir que as atividades aplicadas aos grupos de convivência de idosos são bastante diversificadas e possuem profissionais que idealizam e acompanham estas atividades realizadas. As atividades físicas descritas e aplicadas são de baixa a moderada intensidade, ficando os idosos livres para realizar os exercícios dentro de suas capacidades funcionais.

Quanto ao objetivo específico *a* - identificar e descrever as atividades físicas e demais atividades desenvolvidas com os idosos no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos no Município de Serafina Corrêa-, pode-se afirmar que estas atividades englobam atividades físicas, com inúmeros benefícios para melhora e manutenção da saúde, além de atividades culturais, recreativas e de cunho cognitivo, tornando os encontros mais divertidos e diversificados. Nos grupos de convivência os idosos encontram diferentes propostas para lazer e ocupação do tempo livre, estes grupos são espaços nos quais o convívio e a interação com e entre os idosos permite a construção de laços simbólicos de identificação, e onde é possível partilhar e negociar os significados da velhice, construindo novos modelos, paradigmas de envelhecimento e construção de novas identidades sociais.

Em relação ao objetivo específico *b* - verificar se estas atividades desenvolvidas estão de acordo com as atividades descritas na literatura-, conclui-se que estas atividades seguem a linha de exercícios que a literatura descreve para o público idoso, onde existem cuidados quanto ao tipo e intensidade de exercícios aplicados e também existe a preocupação com aspectos importantes como o lazer, as amizades, as brincadeiras, os exercícios de cunho cognitivos, entre outros.

Manter os idosos em programas onde se trabalha a capacidade física e mental é primordial para que eles possam ter um envelhecimento saudável, pois a atividade física minimiza os declínios do envelhecimento. O constante gerenciamento das atividades voltadas para o público idoso proporciona aos seus usuários ações mais contextualizadas e resolutivas.

Por se tratar de uma população idosa, uma intervenção multidisciplinar nestes grupos seria de extrema importância. Além do acompanhamento do profissional de educação física, um médico poderia realizar visitas periódicas, uma nutricionista poderia realizar o acompanhamento através de informações nutricionais, uma psicóloga poderia realizar

intervenções com dinâmicas de grupo, entre outros profissionais da área da saúde para que esses idosos pudessem estar melhor amparados na condução de suas atividades.

Dois fatores são extremamente importantes na atividade física, principalmente para este público idoso: o aquecimento antes e o alongamento (desaquecimento) depois de uma atividade física. Se algum destes dois for deixado de lado, o idoso poderá ser exposto a dores musculares ou até a lesões mais graves (CASAGRANDE, 2006). Sugere-se que os alongamentos finais sejam incluídos no programa de exercícios dos idosos para que sejam evitadas lesões e dores musculares pós-exercício.

Quanto à escrita do relatório, sendo este para uso interno da Secretaria Municipal de Assistência Social, sua linguagem está de acordo, mas para o entendimento de pessoas de outros setores ou que não estejam a par das atividades realizadas, o relatório poderia ser redigido de maneira mais clara e contendo maiores informações a cerca da atividade realizada, até mesmo da aceitação dos idosos com a atividade proposta, se gostaram de realizar, se cansaram com a realização da atividade, entre outros comentários que poderiam somar ao final da escrita.

Este estudo teve algumas limitações, pois verificou as atividades desenvolvidas nos Grupos de Convivência de idosos no município de Serafina Corrêa através do relatório descritivo dos profissionais envolvidos, abrangendo apenas o ano de 2103. Com o estudo de outros relatórios desenvolvidos pelos mesmos profissionais em outros anos, seria possível verificar quais foram as atividades desenvolvidas em outros anos e, assim, aprofundar esta pesquisa, realizando comparativos e verificando se as atividades desenvolvidas têm continuidade e estão de acordo com a literatura.

REFERENCIAS

ALVES, R.V; MOTA, J; COSTA, C and ALVES, J G B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** Niterói, v.10, n.1, p.31-7, 2004.

ANDREWS, G.R. Care of older people: Promoting health and function in an ageing population. **BMJ: British Medical Journal**, v. 322, n. 7288, p. 728, 2001.

BALESTRA, C.M. **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas. Campinas: UNICAMP, 2002.

BENEDETTI, T.R.B; GONÇALVES, L.H.T; MOTA, J.A.P.S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto Contexto Enferm**, v. 16, n. 3, p. 387-98, 2007.

BRASIL, **Estatuto do idoso** (2003). Estatuto do idoso : Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 e legislação correlata. – 5. ed. – Brasília : Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2010. 169 p. – (Série legislação ; n. 51) .

_____. Ministério da Saúde. **Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008**. Diário Oficial da União nº 43, de 04/03/2008, Seção 1, fls. 38 a 42.

_____. Ministério da Saúde. **Portaria MS/ GM nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: MS, 2006 p.02. Disponível em: < http://www.saude.mg.gov.br/atos_normativos/legislacao-sanitaria/estabelecimentos-de-saude/atencao-ao-idoso/Portaria_2528.pdf> Acesso em 08 jul. 2014.

_____. Orientações Técnicas: Centro de Referência de Assistência Social – CRAS/ Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. – 1. ed. – Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2009. 72 p. Disponível em <<http://www.mds.gov.br>> Acesso em 09 jul. 2014.

CARVALHO, J. SOARES, J.M.C. Envelhecimento e força muscular: breve revisão. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 4, n. 3, p. 79-93, 2004.

CASAGRANDE, M. **Atividade física na terceira idade**. TCC Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física. Universidade Estadual Paulista Faculdade de Ciências Departamento de Educação Física, Bauru, SP, 2006.

CELLARD, A. **A análise documental. A pesquisa qualitativa: Enfoques epistemológicos e metodológicos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

FEDERICI, E.S. **Imagem corporal de Idosos Praticantes de um Programa de Educação Física**. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esportes, USP, 2004.

FIATARONE, M. A. et al. **Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people**. *New England Journal of Medicine*, v. 330, n. 25, p. 1769-1775, 1994.

FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese dos indicadores Sociais Uma análise das condições de vida da população brasileira**. 2012. Disponível em <http://www.ftp://ftp.ibge.gov.br/Indicadores_Sociais/Sintese_de_Indicadores_Sociais_2012/SIS_2012.pdf> Acesso em 08 jul. 2014.

INÁCIO, M. P. **Conquista da qualidade de vida num centro de convivência diurno para idosos**. Monografia apresentada ao Setor de Pós- graduação da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, para a obtenção do título de especialista em Gerontologia, 2012. Disponível <<http://www.http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/884/Maria%20Pedro%20In%C3%A1cio.pdf?sequence=1>> Acesso em 08 jul. 2014

MATSUDO, S.M; MATSUDO, V.K.R; BARROS NETO, T.L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**, n. 47, p. 76-79, 2009.

MORAES, E.N. **Princípios básicos de geriatria e gerontologia**. Belo Horizonte: Coopmed, 2009, cap. 1, p. 3-19.

OKUMA, S. **“Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento”**. Palestra realizada na Universidade de Londrina, PR, 2006.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SERAFINA CORRÊA: 2015. Site oficial do município. Disponível em: <http://www.serafinacorrea.rs.gov.br>. Acesso em: 12 de junho de 2015.

PEREIRA, M. I.R.; GOMES, P.S.C. Testes de força e resistência muscular: confiabilidade e predição de uma repetição máxima-Revisão e novas evidências. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 9, n. 5, p. 325-35, 2003.

SEGRE, M.; FERRAZ, F.C. The health's concept. **Revista de saúde pública**, v. 31, n. 5, p. 538-542, 1997.

TAMAI, S. **Epidemiologia do Envelhecimento no Brasil. Depressão e Demência no Idoso**, 2.ed. São Paulo: Lemos Editorial, p. 11-24, 1999.

THOMAS, S.G. **Programas de Exercícios e Atividades. Fisiologia na 3ª Idade**. 2.ed. São Paulo: Santos, p.158-167, 2000.

YASSUDA, M.S. et al. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 19, n. 3, p. 470-481, 2006.