

Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento

From diagnosis to action: a proposal for active leisure and aging

Maria Dilma Simões Brasileiro¹

Aline Bezerra Machado²

Bárbara Alves Matias²

Amilton da Cruz Santos³

¹ Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e Coordenadora do LAECOS

² Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, membro do LAECOS;

³ Docente do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e do Programa Associado de Pós Graduação em Educação Física UPE-UFPB.

Resumo

O Programa Lazer Ativo e Envelhecimento tem como objetivo a promoção da qualidade de vida de pessoas idosas, por meio de práticas físico-esportivas de lazer. Este programa foi implantado em 2006 na Universidade Federal da Paraíba e conta atualmente com dois projetos: *Lazer Ativo: atividade física, lazer e qualidade de vida para a terceira idade* e *Lazer e inclusão social na terceira idade*. Atualmente, o programa atende a 60 idosos. As práticas acontecem três vezes por semana, com atividades esportivas, dinâmicas de grupo, hidroginástica, atividades rítmicas e aquáticas. Os resultados obtidos por meio das avaliações e análises apontam melhorias na aptidão física e psicossociais dos participantes do programa. Neste sentido, os estudos realizados corroboram com os achados da literatura que constata os benefícios das atividades físico-esportivas de lazer para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e promoção de um estilo de vida saudável.

Palavras-chave: idosos, envelhecimento, atividade física, atividades de lazer.

Abstract

The *Leisure Activity and Aging Program* aims to promote quality of life of older people through the practice of physical-recreational sports. This program was implemented in 2006 at the Federal University of Paraíba and it currently has two projects: *Leisure Activity: Physical activity, leisure and quality of life for seniors* and *Leisure and social inclusion for the elderly*. Currently, the program serves 60 seniors. The practices are held three times a week, with sports activities, group dynamics, water gymnastics, rhythmic activities and waterfowl. The results obtained through the evaluation and testing show improvements in physical fitness and psychosocial care of program participants. In this sense, studies corroborate the discoveries of the literature that identify the benefits of physical activities, recreational sports for the improvement of quality of life of older people and promoting a healthy lifestyle.

Keywords: elderly, aging, physical activity, leisure activities.

Endereço para Correspondência

Maria Dilma Simões Brasileiro

Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências da Saúde. Departamento de
Educação Física - UFPB

Campus Universitário I – Cidade Universitária
CEP 58.059.900 – João Pessoa – PB – Brasil
Telefone: (83) 3216 7030

e-mail: dsbrasileiro@gmail.com

• Recebido: 20/04/2011

• Aceito: 30/04/2011

INTRODUÇÃO

A evolução no campo das ciências tem proporcionado grandes conquistas para a sociedade. O envelhecimento populacional é uma das conseqüências destas conquistas. Entretanto, o ser humano não está preparado para os anos que estão sendo acrescidos à vida¹. Assim mesmo, com uma formação humana voltada quase que exclusivamente para o trabalho, a população idosa tem problemas ao deparar-se com o uso do tempo livre na velhice. Isto porque a aposentadoria transforma tempo de trabalho, em tempo livre e muitos idosos não estão preparados para vivenciar este tempo. Esta transformação tem provocado múltiplas conseqüências, como a diminuição das relações sociais e a depressão².

O que poderia ser uma fase do ciclo da vida para ser desfrutada sem as obrigações do trabalho, torna-se um problema para o idoso, não só individual como também social. Neste contexto, pela falta de educação para o uso do tempo livre e, mais especificamente, pela falta de vivências de lazer nas outras fases da vida, os idosos deixam de valorizar e vivenciar esse tempo livre, considerando-o um problema na velhice.

Para reverter este quadro, há a necessidade de uma educação para o lazer com este grupo etário, visando à participação social e a inclusão cidadã³. Por outro lado, além desta participação social e cidadã, o lazer também é imprescindível para a manutenção da saúde, pois promove melhorias funcionais e psicossociais⁴. Com esta perspectiva, o *Programa Lazer Ativo e Envelhecimento* é um trabalho educativo e multidisciplinar que busca conscientizar às pessoas idosas da importância do lazer ativo.

Entendemos por Lazer Ativo, não só o estímulo das capacidades funcionais dos idosos, mas também a participação cidadã e a autonomia nas decisões individuais e coletivas, estimuladas por meio da participação nas vivências físico-esportivas de lazer. Neste contexto, este artigo tem como objetivo relatar uma proposta de trabalho de atividades físico-esportivas de lazer para idosos, com vistas a abrir novos caminhos metodológicos de intervenções e pesquisas na área do envelhecimento.

Breve histórico do programa

O Laboratório de Estudos do Lazer, Esporte, Corpo e Sociedade e o Laboratório de Estudos do Treinamento Físico Aplicado ao Desempenho e a Saúde do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) implantaram o *Programa Lazer Ativo e Envelhecimento*, com o objetivo de promover qualidade de vida para os idosos, por meio de vivências físico-esportivas de lazer. Este programa possui dois projetos: o primeiro projeto intitulado *Lazer Ativo: atividade física, lazer e qualidade de vida para a terceira idade* é integrante do programa institucional PROLICEN (Programa de Iniciação à Docência), vinculado a Pró-reitoria de Graduação/UFPB; o segundo, *Lazer e inclusão social na terceira idade* está vinculado ao PROBEX (Programa de Bolsa de Extensão) da Pró-reitoria de Extensão/UFPB. Estes projetos são realizados na Praça de Esportes (DEF/UFPB) na cidade de João Pessoa.

Princípios Fundamentais e Funcionamento dos Projetos

Os projetos *Lazer Ativo: atividade física, lazer e qualidade de vida para a terceira idade* e *Lazer e inclusão social na terceira idade* atendem a 30 idosos, respectivamente. Os projetos são coordenados por dois professores e as aulas são ministradas por duas alunas bolsistas.

As aulas são realizadas três vezes por semana, nas se-

gundas, quartas e sextas-feiras, com duração de 60 minutos. Nas segundas-feiras, as aulas têm como objetivo estimular o sistema cardiorrespiratório, por meio de práticas esportivas, grandes jogos e dinâmicas de grupo. Nas quartas-feiras, as aulas têm como objetivo trabalhar a flexibilidade e o ritmo, por meio de exercícios de alongamento, dança e vivências com músicas. Nas sextas-feiras o objetivo é o trabalho de força e resistência muscular, por meio de aulas de hidroginástica e dinâmicas aquáticas. Em todas as aulas, o lúdico, a consciência corporal e as relações sociais são priorizadas, além da conscientização sobre as necessidades e atitudes para um envelhecimento saudável.

As aulas são divididas em quatro momentos: no primeiro momento denominado "*Acordando o corpo*" é realizado atividades de alongamento e aquecimento; o segundo momento "*Vivendo o corpo*" constitui a parte principal da aula; o terceiro momento "*Sentindo o corpo*" é realizado atividades de relaxamento e o quarto momento "*Refletindo a vida*" são transmitidas mensagens de reflexão trazidas pelos próprios idosos.

Antes da elaboração do Plano de Curso é realizado um diagnóstico para conhecer o nível socioeconômico, psicossocial e de aptidão física dos idosos. Os testes e questionários utilizados pela equipe do programa foram os já validados e documentados na literatura especializada^{5,6}. Os procedimentos se iniciam com uma anamnese, verificando as enfermidades, os medicamentos utilizados, as capacidades e limitações físicas dos idosos; uma auto-avaliação funcional também é realizada, para avaliar a percepção do idoso quanto a sua capacidade de realizar as atividades da vida diária. Realiza-se também uma avaliação física, em que são verificadas as medidas antropométricas, teste de capacidade aeróbica de 6 minutos de caminhada⁷, com verificação da pressão arterial⁸ e frequência cardíaca. Antes do teste de caminhada, realizam-se os testes de força, flexibilidade, equilíbrio estático e dinâmico.

O planejamento das aulas acontece semanalmente, com as bolsistas e os coordenadores do projeto. Este planejamento é dividido em dois momentos: no primeiro momento são analisadas as aulas ministradas e no segundo planejam-se as aulas da semana subsequente. Além das atividades de planejamento, todas as quartas-feiras as bolsistas e coordenadores estudam artigos científicos sobre o envelhecimento. Por outro lado, os projetos também são avaliados pelos idosos, por meio de reuniões com os coordenadores.

Assim mesmo, desde 2010, o programa incluiu em suas atividades o PROBEX: *Alimentação, Nutrição e Envelhecimento Saudável*, coordenado pela prof^a Dr^a M.C.R. Gonçalves, do Departamento de Nutrição. Neste sentido, além da proposta físico-esportiva de lazer, os idosos contam com consultas ambulatoriais no Hospital Universitário Lauro Wanderley-UFPB, com a equipe de nutrição. São também realizadas mensalmente palestras informativas sobre hábitos alimentares saudáveis e dietas.

Evidências que sustentam a validade da proposta

A estratégia adotada para verificar a efetividade do *Programa Lazer Ativo e Envelhecimento* foi avaliar os idosos semestralmente. As avaliações físicas e psicossociais realizadas nos últimos semestres apontam resultados que validam a proposta.

A capacidade aeróbica foi avaliada pelo teste de caminhada de seis minutos. Esse tem sido amplamente utilizado em indivíduos pouco condicionados fisicamente, principalmente por possui boa correlação com o consumo de oxigênio, além de refletir melhor as atividades diárias⁹. Os resultados dos nos-

os testes demonstraram que houve um aumento significativo nas distâncias obtidas no teste de caminhada, pré versus

pós intervenção (428 ± 19 vs. 520 ± 21 metros, $p = 0,05$), ver Figura 2 painel A.

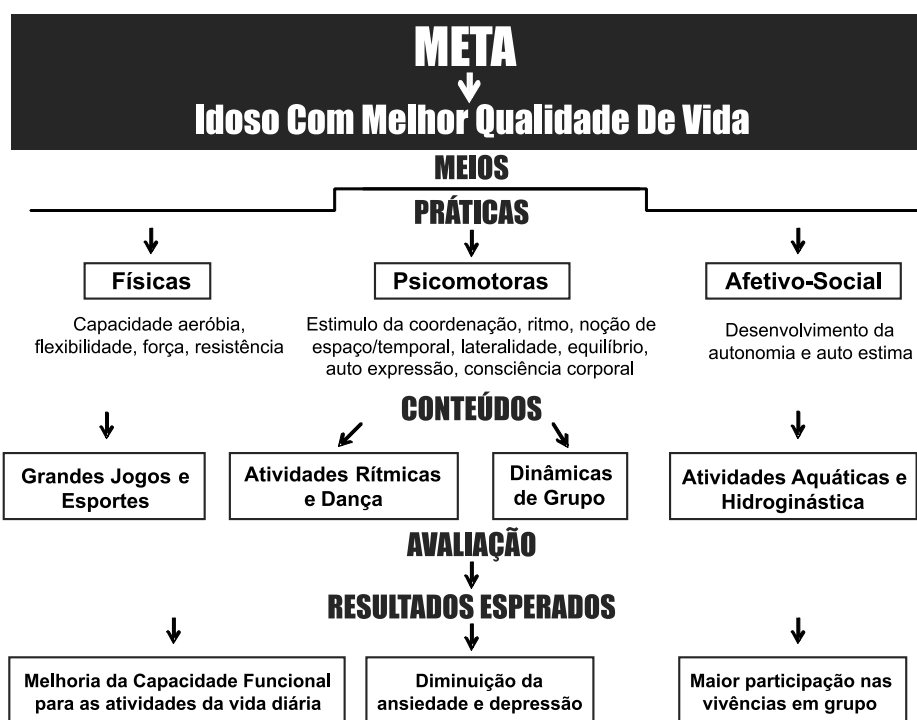


Figura 1

Modelo Lógico do Programa Lazer Ativo e Envelhecimento

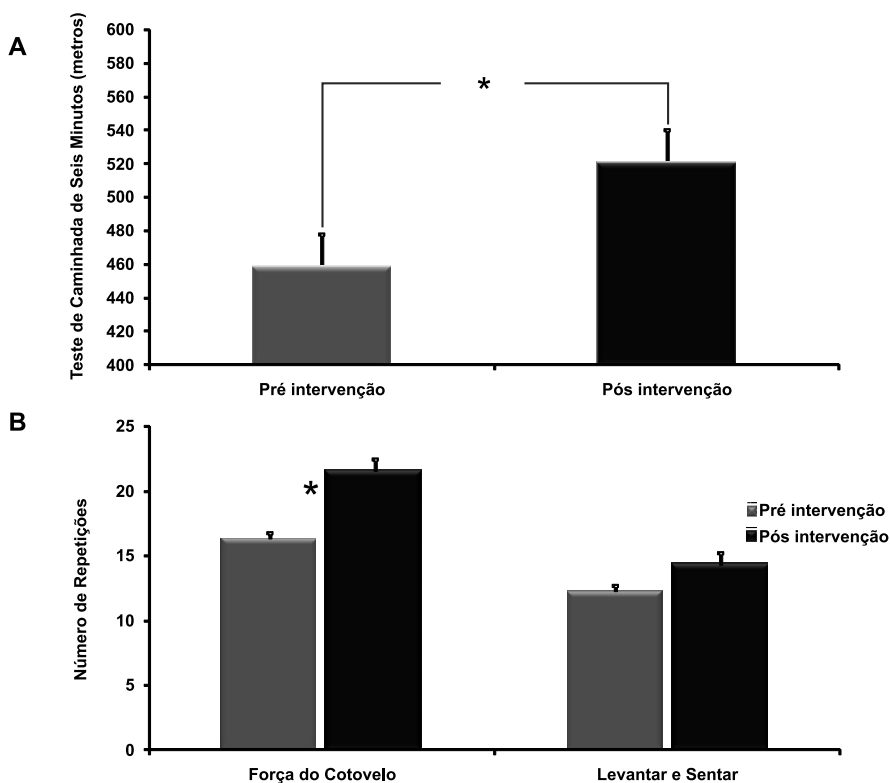


Figura 2

No painel A estão apresentados valores medidos em metros no teste de caminhada de seis minutos. No painel B estão apresentados o número de repetições nos testes de força do cotovelo e levantar e sentar, pré e pós-intervenção respectivamente, em idosos participantes do Programa Lazer Ativo e Envelhecimento

Durante o processo de envelhecimento também são observados declínios significativos nas expressões da força muscular¹⁰. Os testes neuromusculares, de força muscular de membros superiores (teste de flexão de cotovelo) e dos membros inferiores (teste de sentar e levantar), demonstraram que força do membro superior dominante aumentou e significativamente pós intervenção (+24%, $p = 0,001$), enquanto que o aumento na força dos membros inferiores apresentou uma tendência a um aumento significativo (+15%, $p = 0,08$), ver Figura 2 painel B.

Apesar do índice de massa corporal não apresentar redução significativa (27 ± 1 vs 26 ± 1 , $p = 0,82$), a pressão arterial reduziu de forma clinicamente relevante. Pressão arterial sistólica reduziu em média 12 mmHg e a pressão arterial diastólica 8 mmHg, $p \leq 0,01$. É importante ressaltar que o programa é aberto à comunidade, e deste modo, ele não apresenta o rigor metodológico de uma pesquisa clássica para seleção dos seus participantes. Critérios como adesão, pareamento, randomização, por exemplo, não foram utilizados na construção destes resultados.

Com base nos estudos monográficos com perspectiva qualitativa do nosso grupo de estudo^{1,12,13,14}, os resultados apontam que os sintomas de depressão, solidão e falta de companhia foram amenizados depois das vivências de lazer no programa. Assim mesmo, os resultados dos estudos apontam maior satisfação com as relações sociais, melhorias nos relacionamentos familiares, assim como os idosos se percebem mais dispostos ao realizarem as atividades diárias.

Os idosos apresentam também um maior controle e desenvoltura corporal e sentem-se jovens ao vivenciarem atividades que nunca tiveram a oportunidade de experimentar, tais como jogar basquetebol, voleibol, dançar e vivenciar atividades aquáticas na piscina. Uma melhor relação aluno/aluno, professoras/aluno também foi sentido pelos coordenadores e ministrantes de aulas do programa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa Lazer Ativo e Envelhecimento vem atuando na área de envelhecimento há cinco anos, promovendo qualidade de vida por meio das atividades físico-esportivas de lazer. O caráter lúdico das aulas propõe pontos relevantes que beneficiam os aspectos biopsicossociais. Por meio de vivências corporais, podemos obter respostas na capacidade funcional e na autonomia, na auto-estima e socialização dos idosos. Pre-

tendemos com este programa, por meio de vivências lúdicas, contribuir com novas metodologias de ensino-aprendizagem para o trabalho de atividade física com idosos.

Agradecimentos

Agradecemos as Pró-reitorias de Graduação e Extensão da Universidade Federal da Paraíba pelo apoio institucional e pelos bolsistas dos programas.

Contribuição dos autores

MDSB e ACS lideraram a redação do manuscrito, acompanharam a execução do programa e revisaram as coletas nas avaliações. As co-autoras ABM e BAM ministraram as aulas, realizaram coletas de dados e contribuíram na redação do artigo.

REFERÊNCIAS

1. Maués CR, Paschoal SMP, Jaluul O, et al. Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos. *Revista Brasileira de Clínica Médica* 2010; 8 (5):405-10
2. Geis PP. *Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática*. Artmed, 2003.
3. Santos PL, Foroni PM, Chaves MCF. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. *Revista Medicina* 2009; 42 (1): 54-60.
4. Araújo TC, Carmo Júnior JJ, Almeida MMG, et al. Prática de atividades de lazer e morbidade psíquica em residentes de áreas urbanas. *Revista Baiana de Saúde Pública* 2007; 31 (2): 296-312
5. Matsudo SMM. *Avaliação do Idoso: Física e Funcional*. Midiograf, 2004.
6. Dantas EHM, Vale RGS (Orgs). *Atividade Física e Envelhecimento Saudável*. Shape, 2008.
7. Pires SR, Oliveira AC, Parreira VF, et al. Teste de Caminhada de Seis Minutos em Diferentes Faixas Etárias e Índices de Massa Corporal. *Revista Brasileira de Fisioterapia* 2007; 11 (2): 147-151.
8. VI Diretrizes da Sociedade Brasileira de Hipertensão. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia* 2010; 95 (1 supl.1): 1-51.
9. Enright PL. The six minute walk test. *Respiratory Care* 2004; 48 (8): 783-785.
10. Exercise and Physical Activity for Older Adults *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2009; 41 (7): 1510-1530
11. Marques ACO. A dança como prática de lazer e sua influência na comunicação e integração social em grupos de terceira idade. [Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Educação Física. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba, 2009.
12. Machado AB. O olhar do idoso sobre as vivências de atividades físicas e as relações familiares. [Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Educação Física]. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba, 2010.
13. Melo AS. Lazer, Atividade física e esporte: uma análise da percepção dos idosos. [Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Licenciatura em Educação Física. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba, 2010.
14. Nunes MAC. A percepção dos idosos sobre os fatores que interferem na aprendizagem de atividades físico-esportivas. [Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Licenciatura em Educação Física. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba, 2010.