

DO DIAGNÓSTICO À AÇÃO: GRUPO DE ESTUDOS DA TERCEIRA IDADE: ALTERNATIVA PARA A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Recebido: 26/03/2009
Re-submissão: 08/05/2009
Aceito: 11/05/2009

GIOVANA ZARPELLON MAZO^{1,2}; ADILSON SANT'ANA CARDOSO²; ROGES GHIDINI DIAS^{3,2}; GIOVANE PEREIRA BALBÉ^{3,2}; JANEISA FRANCK VIRTUOSO^{3,2}

1 Professora do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade do Estado de Santa Catarina; 2 Laboratório de Gerontologia; 3 Mestrando(a) do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade do Estado de Santa Catarina. Bolsista CAPES/DS.

RESUMO

A lógica de funcionamento das ações de promoção de atividade física do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina se baseia no tripé - extensão, ensino e pesquisa. O GETI proporciona diferentes projetos de atividades físicas para 277 pessoas da terceira idade. No programa busca-se, em longo prazo, proporcionar aos idosos: ampliação do nível de atividade física regular; incorporação de um estilo de vida ativo; benefícios para a saúde e qualidade de vida; e ampliação da rede de atendimento ao idoso por meio da formação de profissionais qualificados. Para tal, oferece atividades que propiciam a prática e a orientação em diferentes atividades físicas e fisioterapia, outras práticas educativas e a capacitação de recursos humanos que contribuem na atenção integral do idoso. Assim, busca promover a prática de atividade física regular e a saúde dos idosos, com vista a um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Atividade motora. Envelhecimento ativo. Promoção de saúde. Relações comunidade-instituição. Idoso.

ABSTRACT

THIRD AGE STUDING GROUP: ALTERNATIVE TO PROMOTION OF ACTIVE AGEING

The operation logic of the physical activity promotion actions of the Third Age Studing Group (GETI) of the Santa Catarina State University is based on the tripod – extension, teaching and research. GETI provides different projects of physical activities for 277 aged people. In the program it is sought for, in long period, to provide to the seniors: enlargement of the regular physical activity level; incorporation of an active lifestyle; benefits for health and quality of life; and enlargement of the service net to the senior through qualified professionals' formation. For such, it offers activities that propitiate the practice and the orientation in different physical activities and physiotherapy, other educational practices and the training of human resources that contribute in the senior's integral attention. Thus, seek to promote the regular physical activity practice and the seniors' health, with view to an active and healthy aging.

Keywords: Motor activity. Active Ageing. Health promotion. Community-institutions relationships. Aged.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um acontecimento presente e consolidado no cotidiano de nosso país¹, consumindo mais recursos e requerendo novas estratégias de enfrentamento que visem o envelhecimento ativo, saudável e independente².

Derivado desse conhecimento, atualmente, no Brasil, observa-se uma crescente implementação de programas de promoção de saúde, especialmente por meio da atividade física. Neste ponto, a maioria das ações ocorre por iniciativa de universidades, que, apesar de muitas vezes não possuir adequado apoio financeiro (recursos de fomento à pesquisa e extensão)³, ainda são uns dos principais agentes sociais de programas direcionados à população idosa e, oportunizam a participação em atividades físicas, intelectuais e sociais⁴.

Neste sentido, dentre as estratégias que visam o envelhecimento ativo² destaca-se a atividade física regular, e bem orientada, que pode trazer vários benefícios biopsicossociais ao idoso e favorecer um estilo de vida mais independente e saudável^{5,6}.

Todavia, apesar do surgimento de um grande número de programas de atividades físicas para idosos, a necessidade de aumento da implantação de tais programas permanece atual³. Desta forma, relatos de experiências progressas merecem destaque para a formulação de programas futuros. Na Europa, algumas experiências efetivas encontram-se descritas para impulsionar ações que visem à promoção de atividade física na população⁷.

No Brasil, apesar dos avanços das pesquisas na área da atividade física e saúde, ainda, carecemos de relatos sobre experiências exitosas na promoção de atividade física em nossa população. Assim, o presente trabalho tem por objetivo descrever a lógica de funcionamento das ações de promoção de atividade física do programa “Grupo de Estudo da Terceira Idade” (GETI), com vias a servir de subsídios para programas futuros.

GRUPO DE ESTUDOS DA TERCEIRA IDADE – GETI

Em 22 de setembro de 1989 foi implantado na Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) o programa de extensão “Grupo de Estudos da Terceira Idade” (GETI), sendo um programa pioneiro no trabalho voltado à pessoa idosa. Suas atividades ocorrem no Centro de Ciências da

Saúde e do Esporte (CEFID), no município de Florianópolis (SC).

A partir da sua criação tornou-se um programa de extensão universitária permanente, com objetivo principal de melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos atendidos.

Dentre os projetos de extensão que o GETI desenvolve, destacam-se os projetos de atividades físicas, que visam o envelhecimento ativo com qualidade de vida e a promoção da saúde dos idosos, por meio da articulação e integração da extensão, do ensino e da pesquisa na comunidade universitária.

PROJETOS DE ATIVIDADE FÍSICA DO GETI

O GETI oferece atividades que propiciam aos idosos práticas de diferentes atividades físicas (Tabela 1), juntamente com orientação, do idoso, nas atividades físicas e em fisioterapia (hidroterapia e reeducação postural). Ainda, destacam-se como atividades outras práticas educativas que contribuem na atenção integral do idoso (Universidade Aberta à Terceira Idade, Cantoterapia, Informática) e a constante capacitação de recursos humanos para a orientação de atividades físicas e fisioterapia para idosos.

Essas atividades proporcionam alternativas para os idosos realizarem diferentes práticas de atividades físicas, e, também, para uma maior atenção à reabilitação da saúde destes idosos. Somando-se a isso, estão as demais atividades que contribuem para o autoconhecimento e para a disposição ao autocuidado. Com isso, em médio prazo, espera-se favorecer o acesso a atividades físicas e o incentivo à adoção de um estilo de vida ativo, bem como benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos.

Ainda, o GETI, por meio do ensino, permite que acadêmicos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia adquiram habilidades e conhecimento para o trato com os idosos, e com isso, contribui para a formação de um profissional preparado para atender à população idosa.

Por meio disto, o GETI busca (como resultados em longo prazo) que seus participantes possam atingir maiores níveis de atividade física regular, incorporando a quantidade diária recomendada de atividade física, e, com isso, adotem um estilo de vida ativo e alcancem benefícios para a sua saúde,

Tabela 1

Descrição dos projetos de atividades físicas do programa do GETI.

Projeto	Início	Turmas	N	Objetivo	Frequência e Duração	Taxa de participação*
Ginástica e recreação	1989	1	25	Oportunizar aos idosos exercícios físicos regulares para manter e/ou melhorar os elementos da aptidão física, os movimentos articulares, o sistema muscular e cardiorrespiratório, a auto-imagem e auto-estima e possibilitar a socialização e integração destes.	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} feiras 50 minutos de atividade	50%
Hidroginástica	1996	3	105	Oportunizar aos idosos da comunidade a prática de exercícios físicos no meio líquido. Além da melhoria da aptidão física dos praticantes, também promove benefícios psicossociais que são importantes no processo de envelhecimento.	3 ^{as} e 5 ^{as} feiras 50 minutos de atividade	40%
Natação	1996	3	60	Oportunizar aos idosos da comunidade a aprendizagem dos estilos de nadados e adaptação ao meio líquido.	3 ^{as} e 5 ^{as} feiras 50 minutos de atividade	55%
Dança	1997	1	20	Promover a manutenção das capacidades físicas dos idosos, bem como a melhoria das funções motoras utilizadas para a realização das tarefas do seu cotidiano. Como a dança é uma atividade lúdica por natureza, tem também o objetivo de auxiliar o crescimento e abrangência das relações interpessoais, o lazer através dos ritmos e a melhoria da qualidade de vida de seus praticantes.	2 ^{as} e 4 ^{as} feiras 50 minutos de atividade	20%
Yoga	2002	1	15	Desenvolver a saúde em todos os seus níveis: físico, mental, social e espiritual. Integrar-se consigo mesmo e com o grupo é a essência deste trabalho, que é vivenciado através de posturas e consciência corporal, exercícios respiratórios, relaxamento e meditação.	3 ^{as} e 5 ^{as} feiras 50 minutos de atividade	**
Musculação	2006	1	12	Proporcionar às pessoas da terceira idade o fortalecimento muscular através de exercícios resistidos.	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} feiras 60 minutos de atividade	60%
Caminhada Orientada	2008	1	15	Oportunizar às pessoas da terceira idade da comunidade a prática orientada da caminhada, a qual apresenta diversos benefícios biopsicossociais no processo de envelhecimento.	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} feiras 50 minutos de atividade	10%
Voleibol Adaptado	2008	1	25	Proporcionar aos idosos da comunidade a prática do voleibol adaptado.	2 ^{as} e 6 ^{as} feiras 60 minutos de atividade	**
TOTAL		12	277			

* Taxa de participação nas aulas (75% de frequência). Estimativas do mês de Abril de 2009.

** As listas de frequência ainda não haviam sido entregues pelos professores.

física e funcional, e qualidade de vida. Também, a ampliação da rede de atendimento (qualificado) da pessoa idosa. Na Figura 1 encontra-se descrito o modelo lógico do programa.

O GETI conta com a participação de 277 sujeitos com idade a partir de 55 anos, sendo que destes, 180 apresentam 60 anos ou mais, todos residentes na região da Grande Florianópolis. Quanto ao perfil dos participantes, 90% são do sexo feminino e 81% apresentam algum tipo de doença, sendo a hipertensão arterial a mais predominante (57%). A maioria faz uso de medicamentos (80%), mas afirma que seu estado de saúde não prejudica a prática de atividade física (70%). Os principais motivos que mantêm os idosos nos programas são a socialização e os benefícios para a saúde.

A maioria dos idosos (59,5%) participa das atividades aquáticas (hidroginástica e natação), visto que há uma maior indicação médica para essas modalidades. Devido ao espaço físico, as modalidades possuem um número de vagas limitadas, a fim de realizar um serviço de maior qualidade e segurança para a população atendida.

Os idosos do GETI realizam avaliações físicas no início e fim de cada ano e os resultados obser-

vados servem para o planejamento pedagógico das aulas e para o desenvolvimento de pesquisas vinculadas ao Laboratório de Gerontologia (LAGER). Tais avaliações servem como parâmetro de acompanhamento da evolução da aptidão funcional dos idosos e também como indicativo para o planejamento das atividades desenvolvidas no GETI. Ao final de cada avaliação são emitidos relatórios de desempenho individual aos idosos com o histórico das avaliações anteriores, o que possibilita acompanhar sua trajetória dentro do programa.

Além dos dados destinados à área da pesquisa, outro conjunto de informações é elaborado por meio da confecção de relatórios parciais e de um relatório final de todas as modalidades oferecidas pelo programa do GETI. Esses dados servem de base para a elaboração de cartilhas didáticas e artigos a serem publicados em revistas.

DISCUSSÃO

O GETI tem sua proposta sustentada no envelhecimento ativo como uma das estratégias de ação na área do envelhecimento mundial². O envelhecimento ativo é entendido como “o processo

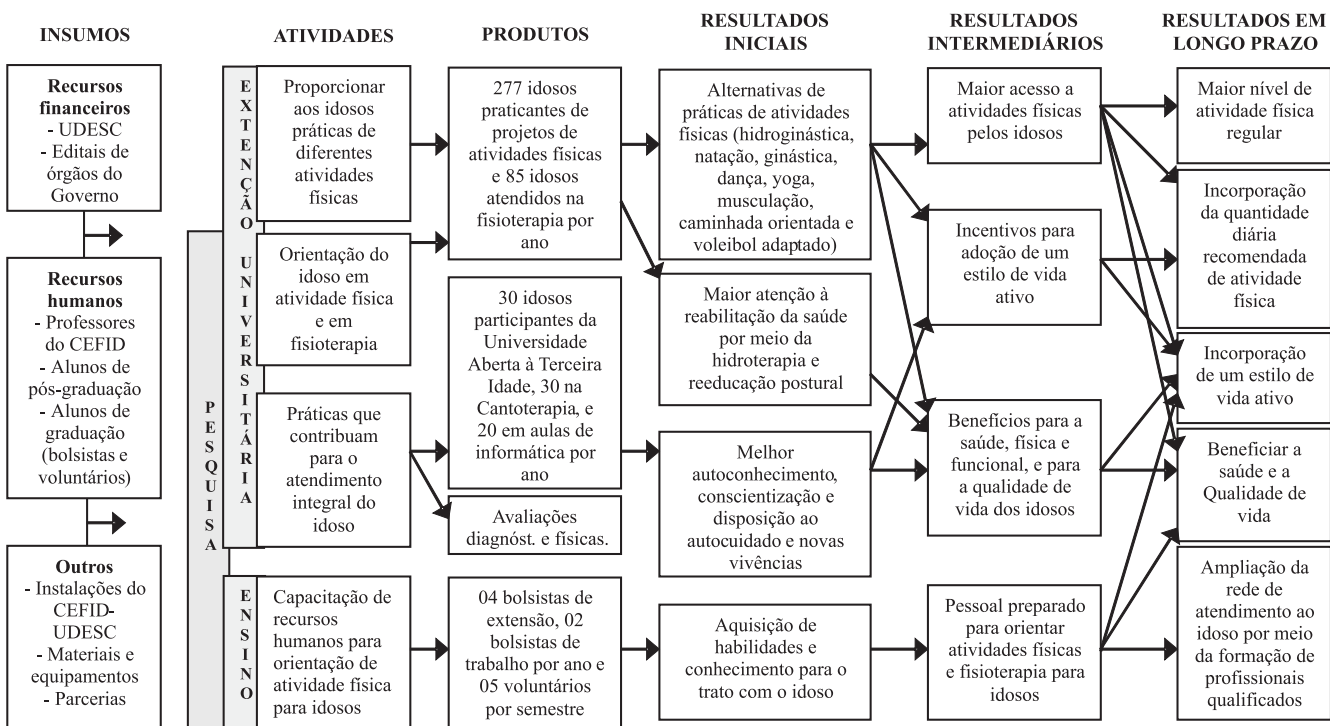


Figura 1
Modelo lógico de funcionamento do programa “Grupo de Estudos da Terceira Idade” (GETI)

de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (p.12). Com isso, por meio de suas atividades, o GETI busca contribuir para o empoderamento dos participantes de forma que assumam o envelhecimento ativo como prioridade e, para isto, utiliza-se da atividade física como estratégia principal.

Atualmente, inúmeros têm sido os esforços governamentais, e de diversas entidades públicas e privadas, para aumentar os níveis de atividade física de suas populações³. Este fato se deve, em parte, à incorporação da atividade física como uma questão crítica para a saúde pública, em virtude de seus benefícios na maioria das doenças crônicas⁷. Em virtude disso, o GETI, além de possibilitar aos idosos acessos a diferentes atividades físicas, enfatiza que os idosos assumam um viver ativo⁸, incorporando mais atividades físicas em suas rotinas diárias. Assim, sempre que possível os idosos são instruídos a acumularem, pelo menos, meia hora de atividade física por dia⁸.

Para reforçar a importância da promoção de atividade física, ressalta-se que para além dos benefícios diretos na saúde, a atividade física regular beneficia a sociedade e a economia. Na Europa, o custo estimado da inatividade física para cada país é de 150-300 euros anuais por cidadão⁷. No Brasil, quase inexistem estudos que mostrem o custo da inatividade física. Pitanga e Lessa⁹ observaram associações entre a inatividade física no lazer e internações hospitalares, sendo que os inativos têm 45% mais chances de serem internados por causas gerais.

Desta forma, ressalta-se que programas que visam o envelhecimento ativo são relevantes para o sucesso econômico de países que, como o Brasil,

enfrenta um acentuado processo de envelhecimento e, conseqüentemente, uma procura crescente por serviços, principalmente, na área da saúde pública.

Os programas de atividades físicas para idosos devem propiciar a elevação dos níveis de atividade física com foco em idosos considerados insuficientemente ativos e a manutenção dos níveis de atividade física dos idosos já ativos, principalmente no domínio do lazer³. Os esforços para que estes resultados sejam atingidos devem ser encarados como medidas de saúde pública, pois a atividade física influencia muitos problemas de saúde comuns, é acessível e pouco dispendiosa, e, no geral, os benefícios superam em muito os investimentos⁷.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O GETI encaminha-se para as comemorações dos 20 anos de sua implantação. Neste período, especialmente nos seus últimos 12 anos, com o aumento dos projetos de atividades físicas, tem contribuído para proporcionar um envelhecimento mais ativo e saudável aos idosos participantes do programa.

A promoção da prática de atividades físicas, no GETI, baseia-se nas atuais políticas do envelhecimento e do viver ativo. Também, o programa busca e acredita que é por meio da interatividade entre extensão, ensino, pesquisa e intercâmbio de experiências entre instituições/entidades que programas de promoção de atividades físicas efetivas poderão se desenvolver e passar do diagnóstico à ação.

Futuramente, o GETI busca ampliar sua oferta de atividades físicas aos idosos, intervenções ambientais, bem como manter um acompanhamento longitudinal de seus participantes.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Rio de Janeiro: IBGE, 2002. 97 p.
1. World Health Organization. Active Ageing: a Policy Framework. 2002. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2009.
2. Benedetti TRB, Gonçalves LHT, Mota J. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. *Texto Contexto Enferm.* 2007;16(3):387-398.
3. Cachioni M. Formação profissional, motivos e crenças relativas à velhice e ao desenvolvimento pessoal entre professores de Universidades da Terceira Idade. Tese de Doutorado – Concentração em Gerontologia. Campinas: Faculdade de Educação

- UNICAMP, 2002.
4. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev. Bras. Ciên. e Mov* 2000;8(4):21-32.
 5. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 2006;176(6):801-809.
 6. Organização Mundial de Saúde. Direção Regional Européia. *Actividade Física e Saúde na Europa. Evidências para Acção.* Organização Mundial de Saúde, 2006. Tradução: Centro de Investigação em Actividade Física e Lazer, Portugal.
 7. Leadership for Active Living. *Leadership Action Strategies: A Primer on Active Living for Government Officials.* San Diego, 2003.
 8. Pitanga FJG, Lessa I. Associações entre inatividade física no tempo livre e internações hospitalares em adultos na cidade de Salvador-Brasil. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* 2008;10(4):347-353.

AGRADECIMENTOS

Os autores deste estudo agradecem à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior – CAPES pelas bolsas de mestrado recebidas pelos autores R.G. Dias, G.P. Balbé e J.F. Virtuoso. O GETI agradece ao MEC pelo apoio financeiro a algumas ações do programa.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

G.Z. Mazo é coordenadora do programa do GETI, sugeriu o tema, orientou e participou da redação do manuscrito. A.S. Cardoso, R.G. Dias, G.P. Balbé e J.F. Virtuoso, auxiliaram na orientação e supervisão pedagógica dos projetos do GETI e participaram da redação do manuscrito. Os autores G.Z. Mazo e A.S. Cardoso realizaram a redação final do manuscrito.

CORRESPONDÊNCIA

Giovana Zarpellon Mazo

Rua Pascoal Simone, 358 - CEP 88080-350 - Florianópolis, SC, Brasil

e-mail: d2gzm@udesc.br