

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

ESCOLA DE ENFERMAGEM

TALITA INÁCIO MARTINS

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA  
PARA IDOSOS NAS INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA**

UBERABA

2015

TALITA INÁCIO MARTINS

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA  
PARA IDOSOS NAS INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde - CEFPEPS, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientadora: Profa. Dra. Marisa Antonini Ribeiro Bastos

UBERABA

2015

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

MARTINS, TALITA INÁCIO
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS NAS INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA [manuscrito] / TALITA INÁCIO MARTINS. - 2015.
23 f.
Orientador: Marisa Antonini Ribeiro Bastos.
Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde .
1. Atividade Física. 2. Instituição de Longa Permanência. 3. Idoso. I. Bastos, Marisa Antonini Ribeiro. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III. Título.

Talita Inácio Martins

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS NAS INSTITUIÇÕES DE  
LONGA PERMANÊNCIA**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dra. Marisa Antonini Ribeiro Bastos (Orientadora)

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Ms. Fernanda Batista Oliveira Santos

Data de aprovação: **24/04/2015**

## RESUMO

O objetivo desta revisão integrativa foi descrever as práticas de atividade física para idosos em Instituições de Longa Permanência. A partir da base de dados BVS, os descritores utilizados para a busca foram “Atividade Física”, “Instituição de Longa Permanência” e “Idoso”. Foram encontrados 47 artigos e apenas 7 atenderam os critérios de inclusão. Foram observadas as seguintes atividades nas instituições investigadas: atividades de lazer (trabalhos manuais, sócio-recreativas); atividades físicas em geral (caminhar, ginástica, dança, número de passos, aquecimento e alongamento), atividades básicas e instrumentais de vida diária, e jardinagem. Apenas dois artigos mencionaram os profissionais responsáveis pelo desenvolvimento das atividades. Nota-se na literatura científica uma escassez de estudos que esclarecem como são orientadas e desenvolvidas as prática de atividades físicas em instituições de longa permanência.

**Descritores:** Atividade Física. Instituição de Longa Permanência. Idoso.

## **ABSTRACT**

The purpose of this integrative review was to describe the physical activity practices for the aged in Homes for the Aged. From the BVS database, the descriptors used for the search were “Motor Activity”, “Homes for the Aged” and “Aged”. We found 47 articles, and these three were excluded by double-blind, resulting in 44. Only 7 met the inclusion criteria. The following activities in the institutions investigated were observed: leisure activities (crafts, social and recreational); physical activity in general (walking, gymnastics, dance, number of steps, heating and stretching), basic and instrumental activities of daily living, and gardening. Only two items mentioned the professionals responsible for developing the activities. It is noted in the scientific literature a shortage of studies that clarify how are the guidelines for physical activity in homes for the aged.

**Descriptors:** Motor Activity. Homes for the Aged. Aged

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> Características dos estudos (Março, 2015) .....	13
<b>Quadro 2</b> Características dos estudos sobre as práticas de atividades físicas em Instituições de Longa Permanência (Março, 2015) .....	14

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 OBJETIVO .....</b>	<b>10</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>11</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>20</b>

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, sob o ponto de vista cronológico, idoso é o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países emergentes e 65 anos ou mais para desenvolvidos (OMS, 2005). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) demonstram que o Brasil possui 23,5 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Com o aumento significativo de idosos em números absolutos como também a média em anos vividos, essa população ganha destaque em pesquisas científicas, pois com a redução da capacidade física, cognitiva e mental estão requerendo que as Instituições de Longa Permanência - ILPI deixem de fazer parte apenas da rede de assistência social e integrem a rede de assistência à saúde, ou seja, ofereça algo além de um “abrigo” para os idosos (CAMARANO; KANSO, 2010).

No Brasil, não há consenso sobre o que seja uma Instituição de Longa Permanência. Sua origem está ligada aos asilos, inicialmente dirigidos à população carente que necessitava de abrigo, frutos da caridade cristã diante da ausência de políticas públicas (CAMARANO; KANSO, 2010).

De acordo com Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, no Brasil funcionam 3.548 instituições de longa permanência (públicas e privados). Estas instituições estão concentradas na região Sudeste (dois terços), sendo que apenas o estado de São Paulo tem 34,3% do total. Em 2011, cerca de 83 mil idosos viviam em asilos no nosso país. (IPEA, 2011).

A atividade física pode reduzir os fatores de riscos associados à mortalidade e morbidades entre os idosos, além de influenciar na qualidade de vida e autonomia dos idosos, proporcionando maior segurança na realização das atividades básicas de vida diária e no convívio social (GIEHL *et al.*, 2012) . Os programas para motivar estas atividades devem ser direcionados para o desenvolvimento pessoal, melhoras físicas, funcionais e autonomia do idoso, e ainda proporcionar a consciência corporal, o reconhecer das suas próprias limitações e aptidões (REIS; SOUZA, 2011).

Segundo Caspersen (1985, p.126), atividade física é:

[...] definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético [...] um fenômeno complexo, que envolve qualquer movimento corpóreo que permita contração muscular, incluindo

atividades diárias, locomoção, cuidados pessoais, tempo livre (atividade física não intencional), exercício e esporte (atividade física intencional).

De modo que define-se como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso (Caspersen, 1985). Considerando as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária (vestir-se, banhar-se, comer, outros), o deslocamento (para o trabalho, para a escola, outros) e as atividades de lazer (exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais, outros).

No estudo de Cavalli *et al.* (2014) verificaram que a motivação de idosos brasileiros e portugueses para a prática de atividade física é a preocupação com a saúde, mesmo com realidades culturais diferentes.

Como observado por Benedetti (1999) evidencia-se a falta de independência e autonomia em idosos institucionalizados, marcada pelas dificuldades em realizar as tarefas do dia-a-dia, tanto as instrumentais quanto as físicas. Para minimizar a dependência dos idosos e os processos degenerativos do processo de envelhecimento, incentivar a prática de atividade física nestes ambientes seria uma alternativa para elaboração de ações educativas voltadas para a saúde desta população.

Em estudo realizado em uma instituição asilar do estado de São Paulo destacam que os idosos institucionalizados desenvolviam alguma atividade laboral antes de ingressar no asilo. No entanto, ao ingressar no asilo não são incentivados a continuar com essa prática, passando assim a uma situação de inatividade, que pode ser decorrente de diversos fatores, como a ausência de um profissional de saúde para incentivar à prática de atividade física (FALEIROS; JUSTO, 2007).

Enquanto Profissional de Educação Física verifiquei a importância de uma atividade física realizada com consciência, da qual proporcione benefícios, seja planejada e com orientações adequadas que respeite as limitações dos idosos. A partir da vivência como estagiária em uma Instituição de Longa Permanência na cidade de Uberlândia/MG, iniciei alguns questionamentos e indagações da prática de atividade física para idosos e fiquei motivada a pesquisar na literatura científica como são orientadas estas práticas nas Instituições.

Avaliar aptidão física dos idosos institucionalizados e verificar sua possível relação são requisitos essenciais para implantar um adequado programa de atividades físicas, com ênfase nos diferentes componentes da aptidão física dos residentes em instituições de longa permanência para idosos. Faz-se necessário que a prática de atividade física seja incorporada

como um dos elementos do processo de cuidado desses indivíduos, com a finalidade de minimizar as consequências da institucionalização.

Com isso, questionamos: Como são as práticas de atividade física para idosos nas Instituições de Longa Permanência? Diante da problemática, torna-se fundamental cientificamente e enquanto prática social, realizar esta pesquisa para que possamos responder a este questionamento e contribuir para a literatura científica; além de conhecer os idosos institucionalizados e suas práticas enquanto atividade física.

## **2 OBJETIVO**

Descrever as práticas de atividade físicas para idosos nas Instituições de Longa Permanência.

### 3 METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de abordagem teórica e a obtenção dos dados foi por meio da busca das produção científica, sobre o tema: práticas de atividades físicas com idosos institucionalizados; o que caracteriza como um estudo secundário, pois analisamos dados que foram coletados por outros autores e estão disponíveis na literatura (BASTOS, 2014).

Como estratégia metodológica, adotamos a Revisão Integrativa. Esta tem por finalidade reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). Esta metodologia pode também, apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos.

No mês de março de 2015 foram levantadas e analisadas as publicações em duplo cego relacionadas ao tema de interesse por pesquisadores simultaneamente. A busca foi realizada a partir da base de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os descritores utilizados de acordo com Descritores em Ciências da Saúde (DECS) foram: “Atividade Física”, “Instituição de Longa Permanência” e “Idoso”. Utilizou-se o operador lógico *AND* para a combinação dos termos usados durante a busca das publicações.

A busca foi avançada na base de dados escolhida com os seguintes filtros: artigos, com os anos de publicação de 2009 a 2013 (delimitado pela própria base de dados); humanos e idoso; e nos idiomas: português, espanhol e inglês.

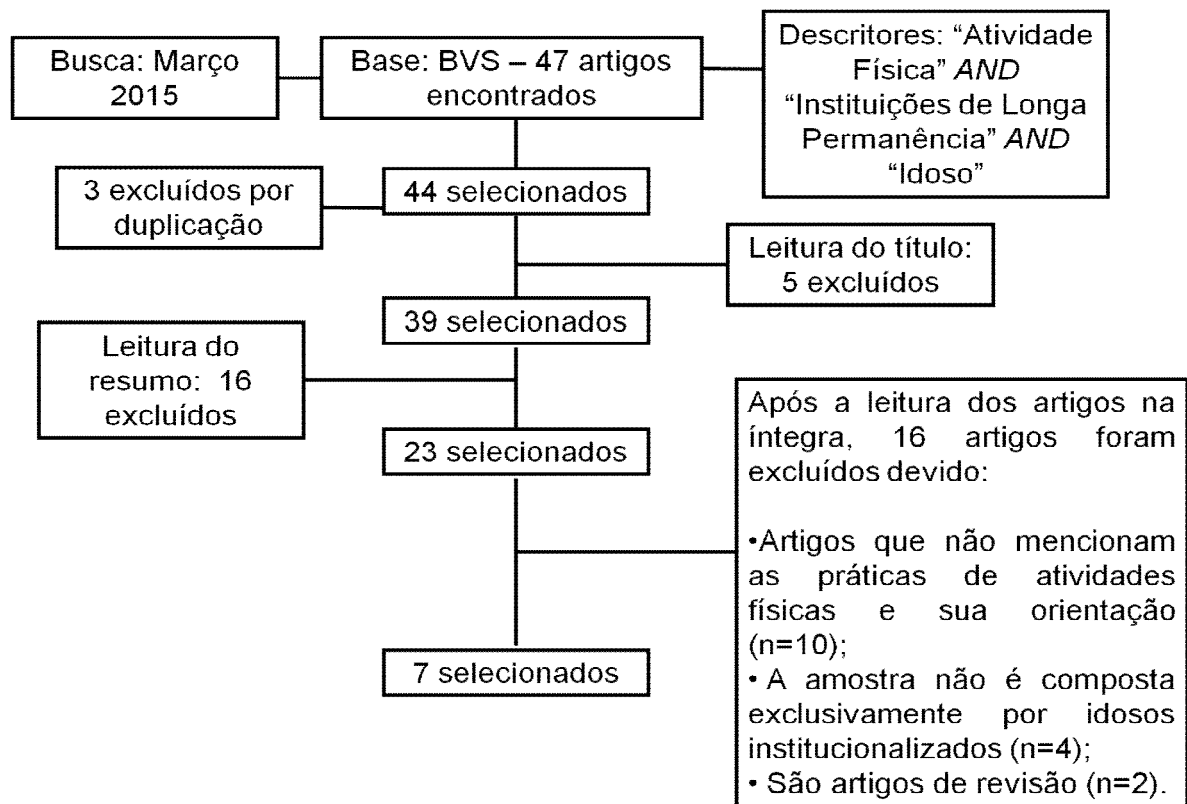
Os critérios de exclusão foram: (a) estudos que não foram realizados exclusivamente com idosos ( $\geq 60$  anos); (b) artigos publicados há mais de cinco anos; (c) amostra com idosos que não são institucionalizados; (d) artigos que não estejam na língua inglesa, portuguesa e espanhola; (e) revisões e (f) artigos que não mencionavam a prática de atividade física.

Inicialmente realizou-se uma leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados na busca. Em seguida, os artigos selecionados foram obtidos na íntegra e examinados de acordo com os critérios de exclusão estabelecidos, conforme figura 1.

Para a análise dos artigos, foram considerados os seguintes aspectos: ano de publicação; total da amostra; objetivo do estudo; quais atividades físicas foram desenvolvidas dentro das instituições; o objetivo das atividades; como foram orientadas; quais os profissionais responsáveis; e o local do estudo.

Após o levantamento foram encontrados 47 artigos, e desses 3 foram excluídos por duplo cego, resultando em 44. Posteriormente, foram excluídos 5 por leitura do título e 16 do resumo. Após a leitura na íntegra, dos 23 artigos sobre práticas de atividades físicas com idosos institucionalizados, seguindo os critérios de exclusão, apenas 7 foram selecionados (Figura 1).

**Figura 1:** Organograma dos artigos encontrados.



**Fonte:** Autor

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos selecionados para compor esta revisão integrativa estão apresentados no Quadro 1. Destes, 57,14% (n=4) foram publicados no ano de 2010 e 42,8% (n=3) foram realizados no Brasil.

**Quadro 1.** Características dos estudos (Março, 2015).

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Objetivo do artigo</b>	<b>Cidade/ País</b>
TERRA, N.L. <i>et al.</i>	2009	55	Conhecer melhor a realidade das instituições asilares filantrópicas e privadas.	Porto Alegre/Brasil
GONÇALVES, L.H.T. <i>et al.</i>	2010	78 idosos	Explorar a relação entre a aptidão física e a capacidade funcional de residentes em instituições de longa permanência para idosos de baixa renda	Florianópolis; Porto Alegre; Passo Fundo; Rio Grande; Ribeirão Preto; Jequié/ Brasil
JORGE, C.P.; MELÉNDEZ-MORAL, J.C.; TÓMAS-MIGUEL, J.M.	2010	Grupo tratamento = 24; Grupo controle = 27	Avaliar a eficácia do exercício físico no nível físico, funcional e psicológica do idoso institucionalizado.	Valencia/Espanha
LOPES, M.N.S.S.; PASSERINI, C.G.; TRAVENSOLO, C.F.	2010	7 idosos	Verificar a eficácia de um programa fisioterapêutico para equilíbrio em idosos institucionalizados	Londrina/Brasil
TSE, M.M.Y.	2010	Grupo experimental = 26; Grupo controle = 27	Examinar a eficácia de um programa de jardinagem na rede social e satisfação com a vida, e promover atividades de vida diária para os idosos	Hong Kong/China
GRONSTEDT, H. <i>et al.</i>	2013	266	Descrever o efeito de atividades físicas diárias e adaptadas; e descrever o efeito sobre o nível de atividade física, mobilidade e força muscular relacionadas com a queda da auto-eficácia.	Suécia, Noruega e Dinamarca
IKEZOE, T. <i>et al.</i>	2013	19 idosas	Examinar o tempo gasto em cada atividade de vida diária; e investigar a relação entre os padrões de atividade física e função física em mulheres idosas.	Kyoto/ Japão

Como pode ser observado no quadro 2, dentre os artigos selecionados, observamos as seguintes atividades nas instituições investigadas: atividades de lazer (trabalhos manuais,

sócio-recreativas); atividades físicas em geral (caminhar, ginástica, dança, número de passos, aquecimento e alongamento), atividades básicas e instrumentais de vida diária, e jardinagem.

**Quadro 2.** Características dos estudos sobre as práticas de atividades físicas em Instituições de Longa Permanência (Março, 2015)

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Atividades Desenvolvidas</b>	<b>Objetivo das atividades</b>	<b>Profissional responsável</b>
TERRA, N.L. <i>et al.</i>	2009	Atividades de lazer: Trabalhos manuais, sócio-recreativas; Atividades físicas: caminhar, ginástica, dança e outros.	O artigo apenas menciona os que praticam as atividades físicas, quais são estas atividades e compara quanto às instituições privada e filantrópica.	Não menciona
GONÇALVES, L.H.T. <i>et al.</i>	2010	Prática de atividade física dicotômica: sim/não.	Não menciona	Não menciona
JORGE, C.P.; MELÉNDEZ-MORAL, J.C.; TÓMAS-MIGUEL, J.M.	2010	Realização de exercícios leves, dividido em 4 partes: aquecimento, exercícios de mobilidade geral sentado e em pé, jogos e, por fim, alongamento.	Manter o estado físico e funcional; manter o tônus muscular, o controle postural tônico e a capacidade de marcha e equilíbrio; estimular a organização espacial e coordenação; manter a capacidade de realizar atividades da vida diária; manter o estado cognitivo; aumentar o sentimento de utilidade e fomentar relacionamentos	Não menciona
LOPES, M.N.S.S.; PASSERINI, C.G.; TRAVENSOLO, C.F.	2010	Aquecimento, alongamento, fortalecimento, treino de equilíbrio, treino de marcha e relaxamento.	Melhorar e trabalhar o equilíbrio dos idosos	Fisioterapeuta
TSE, M.M.Y.	2010	Atividades de jardinagem	Reduzir a solidão e promover a satisfação com a vida	Não menciona
GRÖNSTEDT, H. <i>et al.</i>	2013	Atividades básicas e instrumentais de vida diária, como levantar e sentar. E verificaram a frequência destas atividades nas últimas duas semanas	Diminuir a limitação de atividades como caminhar ou levantar de uma cadeira, diminuir prejuízos funcionais, instruir ajuste de ajudas técnicas e orientação de pessoal	1 Fisioterapeuta 1 Terapeuta Ocupacional
IKEZOE, T. <i>et al.</i>	2013	Número de passos	Não especifica	Não menciona

Para Jannuzzi e Cintra (2006), as atividades físicas nas instituições de longa permanência têm diversas finalidades, dentre elas: lazer, recreação, saúde, socialização, deslocamento, imaginação, criatividade (JANNUZZI; CINTRA, 2006), entre outros. Como

resultado pode-se obter a tranquilidade, ganho de mobilidade e fortalecimento muscular, qualidade de vida e desenvolvimento psicossocial.

Assim, a orientação da atividade física é uma ação educativa importante para a vida do idoso. É necessário que as instituições tenham atividades voltadas aos idosos que favoreçam a recuperação da força, por meio de caminhadas e carregar objetos; da flexibilidade, tomando banho, vestindo-se, indo ao banheiro; e do bom equilíbrio, evitando as quedas. Isto propicia a diminuição da dependência e garantiria ao idoso uma vida mais ativa, com mais auto-suficiência e com auto-determinação (SAFONS; PEREIRA, 2007).

Os resultados demonstram que os artigos científicos não especificam como são orientadas estas práticas, apenas mencionam quais são as atividades desenvolvidas no processo de intervenção, os possíveis benefícios e justificam a importância dessas práticas no cotidiano dos idosos institucionalizados.

Para Okuma (2004) uma proposta pedagógica de atividades físicas para idosos deve situar seus objetivos para além das questões da aptidão física e da saúde, que são colocadas como meios e não como fins. O foco real da proposta deve ser “o desenvolvimento do ser idoso” e sugerem-se sete princípios que têm por base uma Educação que abra para o idoso um leque de perspectivas para: o autoconhecimento; a autonomia; aprender contínuo e atualização; a descoberta de competências; ser responsável; usufruir do ambiente; e descoberta do prazer em realizar atividades cotidianas.

Dos artigos apresentados apenas Gonçalves *et al.* (2010) e Ikezoe *et al.* (2013), não especificaram o objetivo de praticar atividade física e mensurar o número de passos dos idosos, respectivamente. Todos os outros autores salientaram o objetivo de realizar determinadas atividades físicas, sejam elas de jardinagem, atividades básicas da vida diárias e atividades de lazer. Estas podem ser consideradas como atividades físicas, pois há movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso para a terceira idade.

Dentre os objetivos de realizar estas atividades físicas em idosos que estão institucionalizados encontramos: manter o estado físico e funcional; manter o tônus muscular, o controle postural tônico e a capacidade de marcha e equilíbrio; estimular a organização espacial e coordenação; manter a capacidade de realizar atividades da vida diária; manter o estado cognitivo e aumentar o sentimento de utilidade (JORGE; MELÉNDEZ-MORAL; TÓMAS-MIGUEL, 2010); trabalhar o equilíbrio dos idosos (LOPES; PASSERINI; TRAVENSOLO, 2010); reduzir a solidão e promover a satisfação com a vida (TSE, 2010); e diminuir a limitação de atividades como caminhar ou levantar de uma cadeira, diminuir

prejuízos funcionais, instruir ajuste de ajudas técnicas e orientação de pessoal (GRÖNSTEDT *et al.*, 2010).

Dentre os 7 artigos analisados, apenas dois mencionaram quais são os profissionais responsáveis pela intervenção das atividades nas instituições, sendo estes: 13,3% (n=1) o responsável pela atividade era um profissional de Fisioterapia; e 13,3% (n=1) um profissional de Fisioterapia e um de Terapia Ocupacional. A maioria, 71,4% (n=5) não mencionaram quais foram os profissionais responsáveis pelo desenvolvimento das atividades dentro das instituições (Quadro 2).

Quando analisamos os profissionais responsáveis por desenvolver as atividades nas instituições, infelizmente apenas 2 dos artigos encontrados informaram. No artigo de Grönstedt *et al.* (2013) os responsáveis foram um terapeuta ocupacional e um fisioterapeuta; e no outro estudo de Lopes, Passerini e Travensolo (2010) um fisioterapeuta.

A formação do professor que trabalha com educação física deverá priorizar o desenvolvimento de certas competências importantes para a atividade física voltada para qualquer idade, mas que se tornam indispensáveis no caso do professor que atenda a idosos. Medeiros (2004) aponta seis competências necessárias ao profissional que orienta a prática de atividades físicas: 1ª conhecimento da educação física no contexto da educação e da sociedade; 2ª conhecimento técnico-teórico-filosófico a respeito da pessoa humana; 3ª capacidade reflexiva para analisar os diversos fenômenos que compõem a prática cotidiana; 4ª capacidade de realizar sua formação continuada; 5ª capacidade de produzir conhecimento; e 6ª capacidade de comunicar-se com seus interlocutores.

Safons e Pereira (2007) salientam que é fundamental esclarecer que não é apenas desenvolver as atividades físicas nas Instituições de Longa Permanência, e sim planejar, capacitar profissionais que conheçam a realidade da instituição e suas reais necessidades. Profissionais qualificados que possam elaborar um planejamento que leve em consideração os riscos e os benefícios para aquela população.

No estudo de Gobbi *et al.* (2008) verificou-se que poucos idosos institucionalizados não praticam atividades físicas e a maioria não pretende incluí-las em seu estilo de vida. Segundo os autores, este estágio de comportamento no qual se encontravam pode estar sendo mediados por percepção de barreiras para esta prática. Portanto, a promoção de atividade física para o idoso institucionalizado deve, prioritariamente, enfatizar a conscientização sobre os riscos do sedentarismo e os benefícios da prática mesmo na presença de doenças, bem como preparar um ambiente seguro.

Um dos maiores problemas da internação dos idosos nas instituições asilares é a ausência de um programa que estimule a atividade física e cognitiva dessa população (LOPES; PASSERINI; TRAVENSOLO, 2010). A atividade física proporciona inúmeros benefícios, dentre eles: proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente em idosos (FRANCHI; JÚNIOR, 2005); promove melhora na aptidão física, aptidão cardiorrespiratória, a força e resistência muscular e a flexibilidade (NAHAS, 2001).

Os artigos analisados nesta revisão identificaram a importância de estimular a prática de atividades físicas em idosos institucionalizados. Gonçalves *et al.* (2010) concluíram que a prática de atividade física promove a independência para as atividades de vida diária. Especificaram que quanto maior o grau de dependência dos idosos menor é a força e o resultado do índice de aptidão física geral; e quanto melhor é a coordenação e agilidade/equilíbrio dinâmico melhor é o nível de independência para a realização de atividades básicas de vida diária.

Ikezoe *et al.* (2013), por meio da medição do número de passos dos idosos, apontaram que o tempo gasto em atividades de pé estava relacionada ao equilíbrio e desempenho físico, enquanto o tempo de sedentarismo foi inversamente relacionada à força muscular, equilíbrio e desempenho físico. Além de, outro estudo verificar melhora significativa do equilíbrio em idosos do sexo masculino de uma Instituição de Longa Permanência no Sul do Brasil (LOPES; PASSERINI; TRAVENSOLO, 2010).

Com um programa de exercícios leves durante 8 semanas, com sessões de 60 minutos, 2 vezes por semana, Jorge, Meléndez-Moral e Tomás-Miguel (2010) relatam que houve melhorias significativas no, equilíbrio e marcha, capacidade funcional e cognitiva dos idosos que participaram deste programa. Já atividades de jardinagem foram significativamente relevantes para a melhora na satisfação com a vida e de rede social e uma diminuição significativa na percepção da solidão dos idosos chineses (TSE, 2010).

Não podemos esquecer a motivação dos idosos, práticas que estimulem o idoso a ser ativo, passar menos horas na posição deitada ou sentada. Devemos escutar a opinião deles, o que eles esperam destas atividades e dos profissionais. Porém, nem todos os profissionais tem essa consciência do “ser humano”, da opinião dos idosos; apenas se preocupam com o passar, e não com a construção do conhecimento. Os resultados do estudo de Freitas e Noronha (2010) indicaram que os cuidados prestados pelos profissionais, aos idosos, nem sempre correspondem ao que é deles esperado em instituições de longa permanência.

A atividade física será o meio através do qual o processo educacional se dará em função de atingir objetivos, tais quais: inclusão social, educação para a saúde, autonomia e

cidadania. Portanto, precisa ser bem planejada sob pena de não atingir os resultados, desperdiçando recursos e frustrando expectativas. No planejamento é necessário abranger: socialização, inclusão, progressão, levar em consideração a saúde dos idosos e os possíveis riscos (SAFONS; PEREIRA, 2007).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se na literatura científica uma escassez de estudos que esclarecem como são as práticas de atividades físicas em instituições de longa permanência. A prática de atividades físicas é de fundamental importância para a vida do idoso, principalmente os institucionalizados. Orientar corretamente e incentivar esta prática amenizam muitas questões do processo de envelhecimento e proporciona diversos benefícios fisiológicos, sociais, e psicológicos nesta população.

Da mesma forma, são poucos os estudos relacionados a vivência da ação educativa de profissionais de Educação Física na saúde, com idosos e em ILPI's. Acreditamos que, talvez por falta de relatos de experiência e artigos científicos com esta temática a prática da atividade física neste ambiente seja questionada quanto os métodos de ensino-aprendizagem e quais ações seriam apropriadas para inserir esta prática nas instituições.

O profissional que assume um grupo de idosos para orientar na prática de atividades físicas precisa ter essas realidades bem claras ao propor as atividades. É preciso saber que nenhum exercício proposto se reduz ao ato mecânico de mover um braço ou uma perna. É preciso ter claro que cada movimento é, na verdade, uma possibilidade de resgate da infância, redescoberta da corporeidade, liberação de afetos, superação de dores, permissão para o prazer de viver...

Profissionais qualificados também são peças importantes para o planejamento e desenvolvimento de atividades nas instituições de longa permanência. E os profissionais de Educação Física devem conquistar seu espaço, já que acreditamos que fomos preparados na graduação para prescrever e desenvolver quaisquer atividades com diversas faixas etárias.

O cuidar é um exercício constante, baseado nas necessidades do idoso, atender as demandas que surgem no decorrer do processo de institucionalização e que necessitam ser aprendidas no enfrentamento do cotidiano e sendo orientadas por profissionais capacitados como o profissional de educação física e toda uma equipe multidisciplinar. O profissional de educação física é fundamental no processo do cuidar e para uma melhor qualidade de vida no envelhecimento.

Portanto, os programas de incentivo à prática de atividades físicas para esta população em instituições de longa permanência ainda são escassos e pouco explorados. Diante da inatividade física nestas instituições é necessário criar estratégias para incentivar a prática e estimular o planejamento adequado para a elaboração das mesmas, de forma que o profissional tenha consciência e seja capacitado para orientá-las.

## REFERÊNCIAS

- BASTOS, M.A.R. **TEMA 1: Principais delineamentos de pesquisa**. IN: Curso de especialização em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde – CEFPEPS. Módulo 7: Investigando questões de educação na área da saúde. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.
- BENEDETTI, T.R.B. **Idosos Asilados e a Prática de Atividade Física**. Dissertação – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1999. Disponível em: <[http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao\\_tania.pdf](http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao_tania.pdf)>. Acesso em: 26 nov. 2014.
- CAMARANO, A.A.; KANSO, S. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. **Revista Brasileira de Estudos de População**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 233-235, 2010.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n.2, p.126-131, 1985. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>>. Acesso em: 01 dez. 2004.
- CAVALLI, A.S. *et al.* Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.7, n.2, p. 255-264, 2014.
- FALEIROS, N.P.; JUSTO, J.S. O idoso asilado: a subjetividade intramuros. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.10, n.3, p. 1-16, 2007.
- FRANCHI, K.M.B.; JÚNIOR, R.M.M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na Terceira Idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>. Acesso em: 8 abril 2015.
- FREITAS, A.V.S.; NORONHA, C.V. Idosos em instituições de longa permanência: falando de cuidado. **Interface (Botucatu)**, v.14, n.33, 2010. Disponível: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832010000200010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832010000200010&script=sci_arttext)> Acesso em: 08 abr. 2015.
- GIEHL, M.W.C. *et al.* Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. **Revista Saúde Pública**, v.46, n.3, p.516-25, 2012.
- GOBBI, S. *et al.* Comportamento e Barreiras: Atividade Física em Idosos Institucionalizados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 4, p. 451-458, 2008.
- GONÇALVES, L.H.T. *et al.* O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física. **Caderno de Saúde Pública**, v.26, n.9, p.1738-1746, 2010.
- GRÖNSTEDT, H. *et al.* Effects of Individually Tailored Physical and Daily Activities in Nursing Home Residents on Activities of Daily Living, Physical Performance and Physical Activity Level: A Randomized Controlled Trial. **Gerontology**, v.59, p.220–229, 2013.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geográfica e Estatística. **Características da População e dos Domicílios**: Resultados do Universo. IBGE: 2010, 2013. Disponível em:

[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/caracteristicas\\_da\\_populacao/caracteristicas\\_da\\_populacao\\_tab\\_zip\\_xls.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/caracteristicas_da_populacao/caracteristicas_da_populacao_tab_zip_xls.shtm)).

IKEZOE, T. *et al.* Daytime physical activity patterns and physical fitness in institutionalized elderly women: An exploratory study. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v.57, p.221–225, 2013.

IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **71% dos municípios não têm instituições para idosos.** Maio, 2011. Disponível em: [http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8574&catid=10&Itemid=9](http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=8574&catid=10&Itemid=9). Acesso em: 3 abr. 2015.

JANNUZZI, F.F.; CINTRA, F.A. Atividades de lazer em idosos Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. **Revista Escola de Enfermagem, USP**, v.40, n.2, p.179-87, 2006. Disponível em: <[www.ee.usp.br/reeusp](http://www.ee.usp.br/reeusp)>. Acesso em: 01 dez. 2014.

JORGE, C.P.; MELÉNDEZ- MORAL, J.C.; TOMÁS-MIGUEL, J.M. Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada. **Revista Española de Geriatria y Gerontología**, v. 45, n.3, p.131–135, 2010.

LOPES, M.N.S.S.; PASSERINI, C.G.; TRAVENSOLO, C.F. Eficácia de um protocolo fisioterapêutico para equilíbrio em idosos institucionalizados. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 31, n. 2, p. 143-152, 2010.

MEDEIROS, M. Didática do Esporte. In: **MINISTÉRIO DO ESPORTE**. Dimensões pedagógicas do esporte. Brasília: UnB/CEAD, 2004.

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R. C. de C. P; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v.17, n.4, p. 758-64, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf; 2001.

OKUMA, S. S. **Um modelo pedagógico de educação física para idosos.** In: SAFONS, M.P; PEREIRA, M.M. (org). Educação Física para idosos: por uma prática fundamentada. Brasília: Faculdade de Educação Física, UnB, 2004.

OMS - Organização Mundial de Saúde. IN: Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde.** Brasília – DF, 2005.

REIS, A.E.S.; SOUZA, J.A. Atividade Física para Idosos, 2011. Disponível em: <<http://revistas.unincor.br/index.php/iniciacaocientifica/article/viewFile/424/343>>. Acesso em: 28 maio 2015.

SAFONS, M.P.; PEREIRA, M.M. **Princípios Metodológicos da Atividade Física para Idosos** - Brasília: CREF/DF- FEF/UnB/GEPAFI, 2007. Disponível em: <[http://www.mp.go.gov.br/portalweb/hp/2/docs/saude13-atividade\\_fisica\\_para\\_idosos.pdf](http://www.mp.go.gov.br/portalweb/hp/2/docs/saude13-atividade_fisica_para_idosos.pdf)>. Acesso em: 28 nov. 2014.

TERRA, N.L. *et al.* Diferenças biopsicossociais entre idosos de instituição asilar particular e filantrópica da cidade de Porto Alegre. **Scientia Medica**, v. 19, n. 1, p. 3-10, 2009.

TSE, M.M.Y. Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. **Journal of Clinical Nursing**, v.19, p.949–958, 2010.