

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA

**PROJETO VIDA ATIVA – LAZER NA PRAÇA  
EM BUSCA DE MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA A  
POPULAÇÃO IDOSA**

ADRIANA APARECIDA COSTA LOPES

Belo Horizonte – MG  
2012

ADRIANA APARECIDA COSTA LOPES

**PROJETO VIDA ATIVA – LAZER NA PRAÇA  
EM BUSCA DE MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA A  
POPULAÇÃO IDOSA**

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Ms. Christian Emmanuel Torres Cabido

ADRIANA APARECIDA COSTA LOPES

**PROJETO VIDA ATIVA – LAZER NA PRAÇA  
EM BUSCA DE MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA A  
POPULAÇÃO IDOSA**

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Ms. Christian Emmanuel Torres Cabido

Banca Examinadora:

Prof. Ms. Christian Emmanuel Torres Cabido – orientador

Prof. Ms<sup>a</sup> Daniela Coelho Zazá

Aprovado em Belo Horizonte: 01/12/2012

## DEDICATORIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus pela vida e saúde.

Aos meus queridos pais e irmãos pelo amor, atenção, paciência, ensinamentos e incentivo, estando sempre presentes em todos os momentos difíceis e os quais são a razão do meu viver, sem os quais eu “nada seria”.

Ao meu amor, meu esposo Samuel Lopes, que trouxe alegria, paixão e sentido a minha vida, tornando-se um grande companheiro e amigo em todos os momentos, sempre com muito amor, carinho e dedicação. Um homem que me enche de orgulho todos os dias, pela sua inteligência, sabedoria, honestidade, princípios, garra, persistência, pelo seu coração, enfim, qualidades que fazem desse homem o homem da minha vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Estendo meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que contribuíram para a realização deste trabalho.

Meus agradecimentos especiais vão para os professores orientadores Mauro Heleno Chagas e Christian Emmanuel Torres Cabido, que acreditaram no meu trabalho, mostrando-me o caminho á seguir, sempre atenciosos, educados e excelentes profissionais.

A professora Gisele Marcolino Saporetti, sempre disposta a ajudar com muito carinho, atenção e competência.

Aos meus colegas de curso que se tornaram pessoas especiais, trocando experiências profissionais inesquecíveis, em especial a amiga Karen Valadares.

Aos amigos William Fernandes Musse – prefeito municipal de Senador Firmino e Varonil de Paiva - vice-prefeito, por acreditarem no meu trabalho e no projeto vida ativa, fazendo o meu sonho profissional tornar-se realidade.

Aos meus queridos alunos e amigos do projeto vida ativa – lazer na praça, que são um exemplo de vida e nos prestigiam com sua presença e lição de vida diariamente, cooperando assim para a conclusão desta pesquisa.

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo principal a promoção da saúde da população idosa do projeto vida ativa – lazer na praça da cidade de Senador Firmino - MG, através da prática regular de atividade física, sendo oferecidas diversas atividades diariamente na praça Raimundo Carneiro, tendo como objeto de estudo, os participantes do projeto. Para tanto foram realizadas revisões bibliográficas para embasamento da pesquisa e depoimentos dos alunos idosos envolvidos no trabalho. De acordo com levantamentos realizados pelos professores, a demanda excessiva do público idoso e de alunos hipertensos requer uma reformulação no projeto, subdividindo as turmas, oferecendo atividades específicas para cada público, principalmente para os idosos, que é o público mais vulnerável a doenças e que necessitam de uma atenção diferenciada. Apesar dos benefícios que o projeto proporciona a população, ainda existem algumas falhas que necessitam ser corrigidas, aumentando assim a eficiência e a eficácia do projeto.

**Palavras-chave:** Atividade física; idosos; promoção da saúde.

## **ABSTRACT**

The present study has as main objective the promotion of health in the elderly population of the project active life - leisure in the town square of Senator Firmino - MG, through the practice of regular physical activity, and various activities offered daily in the square Raimundo Carneiro, with the object of study, the project participants. Therefore, we conducted literature reviews to the research foundation and testimony of the older students involved in the work. According to surveys conducted by the teachers, the excessive demand of the public and elderly hypertensive students requires a reformulation of the project, subdividing classes, offering specific activities for each audience, especially for the elderly, which the public is more vulnerable to diseases and require a special attention. Despite the benefits that the project provides the population, there are still some flaws that need to be corrected, thus increasing the efficiency and effectiveness of the project.

**Keywords:** Physical activity; elderly; health promotion.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

QUADRO 01 – Programa de atividades físicas oferecidas no projeto Vida Ativa – Lazer na Praça.....	18
---	----



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
1.1	Histórico.....	10
1.2	Definição do problema.....	11
1.3	Justificativa.....	12
1.4	Objetivo.....	12
1.5	Metodologia.....	13
<b>2</b>	<b>DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>13</b>
2.1	Mapa conceitual.....	14
2.1.1	O Envelhecer.....	14
2.1.2	O idoso ativo.....	14
2.1.3	Hipertensão.....	16
2.2	Mapa contextual.....	18
2.2.1	Depoimentos dos informantes chaves.....	20
2.2.2	Plano de ação.....	23
2.2.3	Definição dos problemas do plano de ação.....	23
2.2.4	Desenho de operações para os “nós” críticos.....	23
<b>3</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 Histórico

A minha trajetória profissional no projeto vida ativa iniciou-se no ano de 2010 na cidade de Senador Firmino – MG, após uma experiência profissional de sete anos como professora da rede estadual de ensino de São Paulo. Em 2008, mudei-me para o estado de Minas Gerais e muito insatisfeita com a carreira profissional, tinha inúmeros sonhos profissionais a serem realizados. Eu almejava algo diferente, que me motivasse e ao mesmo tempo surpreendesse, pois a educação física escolar estava me desgastando muito e não mais me satisfazia apesar do grande amor pela profissão.

As boas lembranças que eu tinha eram da minha trajetória como estagiária na Secretária Municipal de Esportes em São Bernardo do Campo – S.P, onde acompanhava professoras muito competentes que ministravam aulas de promoção da saúde em diversas modalidades: esportivas, recreativas, hidroginástica, ginástica localizada, dança, entre outros. O público que mais me atraía eram os idosos, que diferente das crianças (nas escolas), se encontravam naquele espaço por vontade própria, realizando todas as atividades com imenso prazer e essa força de vontade para alcançar qualidade de vida através da atividade física me encantava. Assim surgiu-me a ideia de oferecer o Projeto Vida Ativa para a prefeitura da cidade de Senador Firmino, já que a prefeitura não contava com projetos de promoção da saúde para adultos e idosos, o que existia eram escolas de esportes para crianças e adolescentes.

Por ser um diferencial e de extrema necessidade para a população firminense, o projeto foi aceito pela gestão atual, que prontamente investiu e acreditou no projeto, e assim iniciamos a fase de divulgação e implantação do mesmo. Inicialmente o projeto oferecia aulas de ginástica localizada para adolescentes, adultos e idosos, com acompanhamento nutricional, através da Secretaria Municipal de Esportes. Houve um grande número de interessados, sendo necessária uma lista de espera, já

que o espaço e o número de profissionais ainda era pequeno. O projeto funcionou dessa forma durante todo o ano de 2010.

No ano de 2011, por problemas de ordem burocrática o projeto ficou suspenso durante seis meses. No mês de julho o projeto retomou suas atividades sofrendo algumas alterações. Antigamente ele funcionava no ginásio poliesportivo da cidade e hoje ele acontece na praça principal da cidade (Praça Raimundo Carneiro), tendo seu nome alterado para Projeto Vida Ativa – lazer na praça. O Projeto da Prefeitura Municipal firmou parceria com o CRAS (Centro de Referência da Assistência Social). Hoje são oferecidas diversas atividades na praça: caminhada orientada e alongamento, recreação e jogos de salão, voleibol. As atividades são oferecidas diariamente em dois períodos para todas as idades e são ministradas por dois Profissionais de Educação Física, registrados no órgão de classe e especialistas na área de atuação. Contamos também com uma técnica em enfermagem que acompanha todas as atividades, auxiliando os demais profissionais na segurança dos alunos.

O CRAS também oferece aulas de informática, artesanato (bordado, pintura), palestras e diversos cursos de temas pertinentes para toda a população. Porém devido a questões burocráticas e principalmente políticas o projeto ainda não está seguro, acredito que um projeto social como este imprescindível para o público idoso deveria se tornar um programa, fazendo parte permanente das atividades oferecidas pela prefeitura independente de questões políticas.

## **1.2 Definição do problema**

Durante o período de funcionamento do projeto venho percebendo um aumento na demanda do público idoso, que é o público mais frequente. Na turma de caminhada e alongamento (período da manhã) havia por volta de 30 alunos e hoje está quase com 80 alunos de diferentes faixas etárias, dentre os quais 60 são idosos. Pensando no objetivo do projeto, que é a promoção da saúde através da prática regular de atividade física, o excesso de alunos e a ampla faixa etária compromete a eficácia e

a eficiência das aulas, não sendo possível atingir o objetivo proposto. Além do problema citado anteriormente, nos preocupamos com o excesso de alunos com sobrepeso, obesidade e depressão, além das doenças crônicas como o diabetes e a hipertensão. Esse quadro aumenta a importância do Projeto Vida Ativa – lazer na praça, pois grande parte dos alunos foram tratados com prioridade por apresentarem as doenças citadas anteriormente.

Os alunos que apresentam este quadro de doenças crônicas são especialmente os idosos, que ainda são mais vulneráveis a outras doenças e apresentam maiores limitações físicas, necessitando de atividades específicas, diferentes daquelas propostas para os adultos. Sendo assim, nossa meta é ampliar o atendimento a esse público criando uma turma específica, adequando a estrutura do Projeto Vida Ativa – lazer na praça à crescente demanda dos usuários, especialmente da população idosa. Isso permitirá ajustar os programas de atividades oferecidos para atender as características desta população e alcançar os benefícios da prática regular de atividade física.

### **1.3 Justificativa**

Devido ao elevado número de alunos nas turmas atendidas pelo projeto Vida Ativa – Lazer na Praça, os idosos não estão recebendo a atenção adequada para que os seus objetivos específicos sejam alcançados. Portanto, faz-se necessário que haja uma reformulação desse projeto para melhorar a qualidade dos serviços oferecidos à comunidade de Senador Firmino.

### **1.4 Objetivo**

De acordo com a contextualização do problema, definiu-se como objetivo desenvolver um plano de ação visando uma reestruturação do Projeto Vida Ativa –

lazer na praça, para adequar o programa de atividades físicas oferecido às características da população idosa.

### **1.5 Metodologia**

A metodologia utilizada foi estimativa rápida, revisão de literatura, depoimentos de informantes chaves, adequando as atividades e o programa oferecido no projeto para a população idosa. No plano de ação serão especificadas as reais necessidades deste público, sendo realizadas avaliações constantes durante este processo.

Para tanto também foram utilizados os dados do SIAB (Sistema de Informação da Atenção Básica) do município em questão para quantificar a população idosa do município, dados coletados pelos agentes de saúde (ACS) referentes à população hipertensa e diabética, anamneses aplicadas nos alunos do projeto ao iniciarem as atividades físicas para questões de saúde (doenças crônicas) e relatórios dos alunos do projeto, que são observados pelos profissionais da equipe (acompanhamento - idade, peso, altura, doenças crônicas, evolução, tratamentos, entre outros). Para a revisão conceitual foram utilizadas as bases de dados SciELO Brasil e Google Acadêmico. Foram utilizadas as palavras chaves: idosos e atividade física; idoso e prática regular de exercício físico; exercício físico e saúde do idoso.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Mapa conceitual**

#### **2.1.1 O envelhecer**

Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos nos países em desenvolvimento e 65 anos nos países desenvolvidos (OMS, 2005).

A expectativa média de vida no país também aumentou acentuadamente e esta mudança, precisa ser acompanhada pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida. Neste sentido, é notório que a prática regular de atividade física está atrelada a este aumento da expectativa de vida e conseqüentemente a um envelhecer mais saudável (BARBOSA, 2000).

Adicionalmente, juntamente à idade cronológica, a idade biológica (que depende de fatores alimentares, grau de atividade física, estado de saúde), a psicológica (que envolve auto-estima, auto-suficiência, capacidade de aprendizagem, percepção e memória) e a social (referente ao comportamento e a atividades consideradas apropriadas a cada faixa etária), também são consideradas no processo envelhecimento.

#### **2.1.2 O idoso ativo**

A Atividade física é benéfica em qualquer idade, principalmente na terceira idade, em que é verificado um declínio da capacidade física e, conseqüentemente, funcional do idoso. Nesse contexto, ela se torna ainda mais importante, pois a melhora da aptidão aeróbia, da força muscular e da flexibilidade, combate a osteoporose, a obesidade, a arteriosclerose e depressão, permitindo a independência e autonomia. Ainda que com um menor potencial máximo, o idoso

pode melhorar sua condição física por meio de exercícios específicos para sua idade. Relatos de idosos que participavam de programas de atividades físicas revelam o quanto eles passaram a se sentir capazes e motivados com a prática (SABA, 2008).

Entre os aspectos visíveis ao processo de envelhecimento, a deterioração do sistema locomotor é um dos mais evidentes e o que mais atrapalha a qualidade de vida do idoso (CARVALHO *et al.*, 2004). Tal processo faz com que o esqueleto e a musculatura de homens e mulheres sofram consideráveis alterações, como a osteoporose (redução da densidade óssea) e a sarcopenia (redução da força e massa muscular), tornando-os mais vulneráveis (CARVALHO *et al.*, 2004).

A capacidade de realizar diferentes atividades diárias, atividades laborais ou recreativas é determinada, em grande parte, pela capacidade de desenvolver força muscular (CARVALHO *et al.*, 2004). Por esse motivo, a sarcopenia tem sido fortemente associada ao risco de queda em idosos, gerando um aumento na morbidade e mortalidade nessa população (BERNARDI; REIS; LOPES, 2008). Assim, das várias alterações fisiológicas induzidas pelo processo de envelhecimento e/ou inatividade física, as alterações sobre o sistema muscular esquelético revelam-se de especial importância, pois a menor densidade óssea nessa população faz com que o risco de fraturas seja maior nas situações de quedas (BERNARDI; REIS; LOPES, 2008). Porém, estudos têm demonstrado que, com estímulos adequados de treinamento de força, idosos de ambos os sexos apresentam ganhos na força muscular semelhante, ou até relativamente superiores, àqueles encontrados nos jovens, o que pode minimizar os efeitos do processo de envelhecimento na sarcopenia (CARVALHO *et al.*, 2004).

De acordo com Meirelles (1999), a atividade física direcionada para a terceira idade, poderá contribuir para o aumento da expectativa de vida. A melhora do condicionamento físico faz com que o idoso que estava em repouso, não permaneça sedentário, inerte, mas sim uma pessoa ativa, por aumentar sua capacidade de realizar atividades da vida diária (SOUZA; SOUZA, 2008). Dessa forma, a prática regular de atividade física em um grupo composto apenas por idosos permitirá que o treinamento proposto seja específico a essa população, de modo a conseguir ajudá-

los a solucionar as dificuldades diárias enfrentadas por eles, por exemplo, no esforço que se faz para subir escadas, as dificuldades de vestir uma roupa com zíper nas costas, calçar os sapatos, entrar e sair da banheira. Portanto, mediante esse quadro desfavorável para a adesão do idoso a prática de atividade física regular, o idoso deve escolher a atividade física que mais lhe agrada, para estar mais motivado a vencer esses obstáculos (BARBOSA, 2000). Neste sentido o Projeto Vida Ativa – lazer na praça visa oferecer melhor qualidade de vida através da prática regular de atividade física para a população firminense, principalmente para o público idoso, que é o público mais vulnerável a doenças.

### **2.1.3 Hipertensão**

Para Nieman (1999), o sangue é transportado do coração para todos os tecidos do corpo e órgãos através das artérias. Assim, a pressão arterial é a força que o sangue exerce contra as paredes dessas artérias, pressão arterial sistólica (o maior valor de pressão). Quando o coração repousa brevemente entre uma batida e outra, a pressão arterial reduz para um nível inferior, pressão arterial diastólica (o menor valor de pressão). Dessa forma tem-se a pressão arterial, constituída da pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica.

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica não transmissível, de natureza multifatorial, assintomática, caracterizada por uma pressão arterial maior que 130 (mmHg) a sistólica e 90 (mmHg) a diastólica, de acordo com a V Diretrizes Brasileira de Hipertensão Arterial (2006).

Estima-se que 60% dos idosos brasileiros são hipertensos (V DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2006). Na cidade de Senador Firmino, a situação não é diferente. De acordo com os dados levantados na Secretaria Municipal de Saúde, no qual os alunos do projeto também fazem parte, constatou-se que o número de hipertensos no município é elevado, porém, é perceptível que nenhuma medida é tomada em relação a estes dados, o que torna a situação alarmante. Apesar disso, os profissionais do projeto tentam conscientizar



ao máximo a população dos benefícios da prática regular de atividade física na prevenção e controle da hipertensão, todavia no momento não temos estrutura e profissionais suficientes para atender essa demanda tão grande.

Portanto, devido a multifatorialidade da HA, o estabelecimento de uma única estratégia de prevenção e tratamento é complicado e equivocado. Assim, alguns aspectos são destacados como principais fatores e a partir desses, estratégias podem ser adotadas para prevenir ou tratar essa doença. O tratamento pode ser medicamentoso ou não medicamentoso (focado principalmente em mudanças no estilo de vida do indivíduo). Todavia, apesar dos efeitos atingidos com o tratamento medicamentoso, essa estratégia deveria ser evitada, pois o uso abusivo de medicamentos pode aumentar o risco de fraturas graves provenientes de quedas entre os idosos (COUTINHO *et al.*, 1999). Portanto, a intervenção não medicamentosa é de fundamental importância na prevenção e tratamento da HA.

Dentre os fatores predisponentes, é proposto que o excesso de massa corporal esteja fortemente relacionado á hipertensão arterial, pois sugere-se que 75% dos homens e 65% das mulheres apresentam sobrepeso e obesidade como o principal fator responsável pela HA (V DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2006). Dessa maneira, espera-se que o hipertenso através da prática regular de atividade física e da reeducação alimentar, reduza sua massa corporal e alcance um estilo de vida mais saudável para a normalização da pressão arterial. Portanto, os benefícios do exercício físico no tratamento da HA para essa população são a redução ponderal, que está associada a melhora no perfil lipídico, queda nos níveis de insulina e a melhora do condicionamento aeróbico. Sendo sugerido que idosos ativos fisicamente poderiam apresentar pressão arterial mais baixa do que os não ativos (GREEN; CROUSE, 1993). Todavia, para que sejam atingidos esses objetivos as atividades físicas propostas precisam estar em concordância com as características específicas de cada faixa etária. Ainda, de acordo com Nieman (1999), outras mudanças comportamentais preventivas importantes são: reduzir a ingestão de sal; evitar os alimentos ricos em sódio; manter a ingestão dietética adequada de potássio (frutas e vegetais) e limitar a ingestão alcoólica.

## 2.2 Mapa contextual

O projeto vida ativa – lazer na praça hoje é o único na cidade que atende a todas as faixas etárias tornando-se um programa funcional e com um público frequente muito alto. Funcional porque ele oferece diversas atividades todos os dias da semana e em três períodos, contando com profissionais capacitados para orientar todas as atividades. Dessa maneira, proporciona lazer e socialização através de atividades prazerosas à população, que tem se conscientizado dos benefícios da prática regular de atividade física. O quadro 1 apresenta todas as atividades oferecidas atualmente pelo projeto.

QUADRO 1 – Programa de atividades físicas oferecidas no projeto Vida Ativa – Lazer na Praça.

<b>ATIVIDADES</b>	<b>PÚBLICO PARTICIPANTE</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>DIAS E HORÁRIOS</b>
<b>Caminhada orientada e alongamento</b>	Adulto e idoso.	Aproximadamente 80 alunos (praça). <b>*60 idosos</b>	2ª a 6ª feira 7:00 às 8:00
<b>Ginástica localizada</b>	Adulto e idoso.	40 alunos ( <b>clube</b> ). 30 alunos ( <b>escola da Grama</b> ). <b>*60 idosos</b>	4ª e 6ª feira 19:00 às 20:00
<b>Jogos de salão/recreação (livre)</b>	Crianças, adolescentes, adultos e idosos.	Aproximadamente 100 alunos. <b>*20 idosos</b>	2ª e 3ª feira 17:00 às 20:00
<b>Voleibol (livre)</b>	Crianças, adolescentes e adultos.	Aproximadamente 100 alunos.	2ª e 3ª feira 17:00 às 20:00

Dentre as atividades já oferecidas, pretende-se dividir as turmas. Nas aulas de caminhada orientada e alongamento, pretendemos formar duas turmas, uma para adultos (7:00 às 8:00), e uma para idosos (8:00 às 9:00). Nas aulas de ginástica localizada as turmas serão divididas em duas também, uma para idosos (18:00 às 19:00), e uma para adultos – aulas de *step* (19:00 às 20:00). Nas aulas de recreação e jogos de salão, o público idoso freqüentaria o primeiro horário (17:00 às 18:00), e os demais ficariam das 18:00 às 20:00. Dividiríamos ainda a turma do voleibol em três: crianças e adolescentes, adultos, idosos (voleibol adaptado).

De acordo com a revisão de literatura realizada e depoimentos dos informantes chaves, fica evidente que a população idosa é beneficiada diariamente com a prática regular de atividade física através do projeto Vida Ativa em vários aspectos: físico, mental e social. O que mais nos surpreende é que este público está cada vez mais consciente dos malefícios da inatividade física, adotando como prioridade a prática regular de exercícios físicos aliados á alimentação saudável.

Segundo Okuma (1998) essa prática diária fica mais “fácil” e divertida quando praticada em grupo, com pessoas com o mesmo objetivo e felizes acima de tudo, assim se resume o Projeto Vida Ativa.

No decorrer das aulas percebemos que a convivência em grupo é uma experiência de troca de afetos, do preenchimento do tempo, conversas espontâneas, conquistas de novas amizades, fazendo com que o envelhecimento não seja incapacitante e possa ser vivido muitas vezes prazerosamente. Por esta questão, nosso empenho maior será convencer os administradores públicos de Senador Firmino em reformular o projeto, criando um programa permanente que ofereça atividades específicas para todos os públicos, principalmente para a população idosa.

Um programa permanente de atividade física significa sempre manter atividades de qualidade, com profissionais competentes e dedicados, focados nos benefícios que esse projeto pode proporcionar a esta população, independente de questões políticas e burocráticas. Os programas de atividade física têm como uma das suas características o trabalho em grupo, o que ajuda a manter o idoso ativo no

programa. Pois, além do prazer em praticar exercícios físicos para a manutenção da saúde, a interação social estimula e envolve o idoso na permanência do programa, evitando muitas vezes a tão temida depressão.

Além dos dados observados sobre a evolução e promoção de saúde dos idosos através da prática de atividade física no projeto, os depoimentos deles considerados como informantes chaves são de extrema importância para confirmar o que vem sendo salientado durante todo o estudo. Ninguém melhor do que os próprios idosos para informar os benefícios adquiridos nas aulas, bem como sua satisfação com o mesmo, em todos os aspectos: físico, mental e social.

### **Depoimentos dos informantes chaves**

- **Sujeito 1: Senhora A.T.C (67 anos)**, “antes da minha participação no projeto eu ficava muito em casa, sabia da importância das caminhadas, mas eu tinha muita preguiça, caminhava um dia e faltava dois. Hoje eu me sinto muito melhor em todos os sentidos, porque vou todos os dias na ginástica, tenho mais vontade, porque tenho muitas amigas lá, elas passam aqui em casa e vamos juntas, me animo mais assim, e fazendo aula todo dia, as dores nas minhas pernas por causa das varizes melhoraram muito e minha pressão também normalizou, sempre estava alta, agora está boa. O dia que não vou na ginástica fico toda esquisita, dolorida, e quando vou me sinto disposta até para trabalhar em casa. As aulas me fazem muito bem mesmo”.
- **Sujeito 2: Senhora A.F (69 anos)**, “eu tinha muita preguiça para caminhar e também sentia muita dor no corpo, porque tenho muitos problemas em casa, você sabe, com meu marido doente na cama, tenho que fazer muito esforço físico e a cabeça também fica ruim. Agora pelas manhãs arrumei uma moça pra me ajudar e enquanto ela fica com meu marido eu vou na ginástica, fiquei muito feliz porque minhas dores melhoraram muito, estou melhor, tenho mais força para cuidar do meu marido e é a única hora que bato papo com minhas colegas, comadres, tenho um tempinho pra mim, to muito feliz”.
- **Sujeito 3: Senhora E.V. (55 anos)**, “tenho muitas dores no tornozelo, nas pernas, no joelho, tenho reumatismo, por isso decidi fazer as ginástica e

caminhada, gostei que a prefeitura fez esse projeto, porque pagar todo mês pra gente não é fácil e eu precisa fazer alguma atividade física e caminhar sozinha eu não conseguia, é muito chato. To gostando muito das aula e está me ajudando muito, não sinto mais dores como sentia e não gosto de faltar porque o dia que eu falto eu sinto as dores de novo, não quero mais parar, está muito bom e meu médico disse que é pra fazer mesmo, porque ajuda de verdade. Obrigada, professora”.

- **Sujeito 4: Senhor J.C (75 anos)**, “ eu sou um dos poucos homens da turma, mas não desanimo por isso, sabe que quase não falto, não falto porque aqui me faz falta, depois da aposentadoria tenho poucas atividades, principalmente físicas, aqui cuido da saúde e da cabeça, converso, bato papo, dou risadas, me divirto, e estou surpreso comigo mesmo, porque eu não aguentava muita coisa não, agora depois dos alongamentos e caminhada, estou melhor, levanto a perna mais alto, to mais flexível. Minha pressão melhorou, era bem mais alto, ta mais controlada, me sinto bem disposto e mais alegre, era meio irritado, acho que porque ficava muito em casa, obrigado para prefeitura e pra você professora que tem muita paciência e carinho com a gente.”
- **Sujeito 5: Senhora E.C (71 anos)**, “eu e meu marido estamos muito felizes com as aulas, nós acordamos mais alegres, porque temos atividade cedo, encontramos os amigos, conversamos, é divertido e além de tudo, muito bom pra nossa saúde, estamos gostando demais mesmo, nossos filhos também estão gostando, sempre falam pra não faltarmos. A prefeitura está de parabéns, nunca teve nada assim aqui na cidade, só não pode acabar né professora, está tudo ótimo. Já perdemos uns quilinhos e a pressão está ótima, obrigada.”
- **Sujeito 6: Senhora G.G (61 anos)**, “ eu tava muito em casa, não trabalho fora só em casa mesmo, e depois que meu marido faleceu fiquei muito triste em casa, minha filha que falou pra eu ir pra ginástica e eu precisava mesmo porque além da tristeza, sou obesa, e não fazia nenhuma atividade, e ai além da obesidade, estava com pressão alta, o médico também pediu para eu fazer atividade física, então fui e to adorando, já emagreci, melhorei a

alimentação também e to mais conformada, to conversando com as amigas, sorrindo mais, tudo está melhor. Obrigada”.

Neste sentido o Projeto Vida Ativa - lazer na praça visa oferecer melhor qualidade de vida através da prática regular de atividade física para a população firminense, principalmente para o público idoso, que é o público mais vulnerável a doenças.

## **3 PLANO DE AÇÃO**

### **3.1 Definição dos problemas**

De acordo com levantamentos realizados pelos agentes comunitários de saúde (ACS) do município de Senador Firmino, constatamos que o número de hipertensos é alarmante (em torno de 1.600 pessoas), sem contar com as pessoas que de alguma forma não participaram desta pesquisa. Esses dados confirmam o que já havíamos observado nos alunos do projeto vida ativa, principalmente no público idoso, que é acometido mais facilmente por essas doenças crônicas. Sendo assim, de acordo com o objetivo principal do projeto: a promoção da saúde através da prática regular de atividade física, o excesso de alunos e a ampla faixa etária compromete a eficácia e a eficiência das aulas, não sendo possível atingir o objetivo proposto. Além do problema citado anteriormente, nos preocupamos com os alunos com sobrepeso, obesidade, depressão, além de doenças crônicas como o diabetes.

Mediante as avaliações físicas realizadas periodicamente e exames médicos solicitados, as doenças citadas anteriormente foram encontradas em um grande número de alunos e tratadas como prioridade. O Público idoso representa a maioria dos alunos atendidos atualmente, necessitando de atividades específicas, diferentes daquelas propostas para os adultos. Adicionalmente, esse público é mais vulnerável a doenças e apresentam maiores limitações físicas, condições que poderiam ser melhoradas com a prática regular de exercício físico adequado.

### **3.2 Desenho de Operações para os “nós” críticos**

Consideramos como o nó crítico do projeto hoje, o excesso de alunos de diferentes faixas etárias em uma mesma turma. Para solucionarmos este problema encontrado (nó crítico), utilizaremos como plano operativo do projeto a divisão das turmas como citado na definição de problemas anteriormente, e atividades e ações que previnam e auxiliem no tratamento dos hipertensos.

Para alcançarmos os resultados esperados, devemos alcançar os objetivos do projeto (promoção da saúde), melhorando a qualidade de vida da população, principalmente do público idoso, através de atividade física específica, diminuindo assim o número de hipertensos.

Outro problema detectado pela nossa equipe de trabalho além dos citados anteriormente é a ineficácia do trabalho dos ACS, que pelo número insuficiente de agentes deixa o trabalho a desejar, não colhendo com precisão os dados de saúde dos usuários, dificultando o nosso trabalho. Sendo assim, firmaremos uma parceria com o NASF (núcleo de apoio á saúde de família) implantado recentemente no município, que auxiliarão o trabalho dos agentes e nos ajudarão neste trabalho de conscientização e captação dos usuários com maiores necessidades e acometidos por essas doenças crônicas: hipertensão e diabetes.

### ***Operação / Projeto***

- Subdividir as turmas, oferecendo atividades específicas para cada faixa etária, como citado no quadro de atividades do projeto vida ativa (pág.18).

### ***Resultados esperados***

- Alcançar os objetivos do projeto (promoção da saúde), melhorando a qualidade de vida da população, principalmente do público idoso, através de atividade física específica.

### ***Produtos esperados***

- Atividades específicas para cada faixa etária.
- **Crianças e adolescentes:** esporte/recreação e voleibol.
- **Adultos:** alongamento, aulas de *step*, ginástica localizada e voleibol.
- **3ª idade:** caminhada orientada, alongamento, ginástica e voleibol adaptado.



### ***Recursos necessários***

- **Organizacional:** para organizar e planejar os cursos a serem oferecidos/funcionamento do projeto.
- **Cognitivo:** informação sobre os cursos e estratégias de comunicação.
- **Político:** Mobilização social, conscientização dos gestores sobre a importância das mudanças.
- **Financeiro:** para aquisição de materiais e contratação de profissionais.

### ***Recursos Críticos***

**Financeiro:** contratação de profissionais e compra de materiais para as aulas.

**Cognitivo:** conscientização da população.

**Político:** conscientização do gestor da saúde sobre a ineficiência do PSF (Programa Saúde da Família), bem como dos enfermeiros que acompanham as equipes.

### ***Plano operativo***

**Resultados:** Com a subdivisão das turmas específicas para cada faixa etária, espera-se alcançar os objetivos do projeto, promoção da saúde através da prática regular de atividade física.

**Produtos:** Ações estratégicas: Apresentar o projeto.

Convencer o gestor através de relatórios e resultados.

**Responsáveis:** Professoras Adriana e Flávia.

**Prazo:** Dois meses para o início das atividades.

\*Transformar o projeto em programa, “sem tempo de validade”.

Diante dos dados apresentados sobre o projeto vida ativa – lazer na praça e as várias possibilidades de ampliação, nossa meta é ampliar e melhorar o atendimento ao público idoso criando uma turma específica, adequando a estrutura do projeto à

crescente demanda dos usuários, especialmente da população idosa. Isso permitirá ajustar os programas de atividades oferecidos para atender as características desta população. Além disso, têm-se mostrado que a prática regular de atividade tem inúmeros benefícios para esta população.

Pretende-se também como ilustrado no plano operativo, implantar em parceria com as equipes de saúde da família (SF) e com o núcleo de apoio á saúde da família (NASF), os projetos vida ativa em ação e vida ativa mais saúde. Com isso, espera-se atender demanda excessiva de hipertensos do município e demais doenças crônicas, auxiliando na organização do trabalho dos agentes comunitários de saúde (ACS), privilegiando essa população que necessita de atividade física específica e ações que auxiliem no tratamento e prevenção dessas doenças para melhorar sua qualidade de vida.

O papel do projeto vida ativa é este: **promoção da saúde para todos.**

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com a revisão de literatura realizada conclui-se que a prática regular de atividade física na 3ª idade contribui para a manutenção da saúde em todos os aspectos, propiciando um envelhecer mais saudável.

Esperamos que este estudo possibilite um avanço nos programas de atividade física na cidade de Senador Firmino, convencendo o poder público que investir na promoção da saúde, significa adoecer menos e conseqüentemente menor gasto com a saúde pública. Assim, conseguiremos avançar no que diz respeito à saúde de qualidade para todos. Sabemos que a existência do Projeto Vida Ativa – lazer na praça já é um avanço, porém não podemos nos acomodar, temos sempre que buscar estratégias para melhorarmos a eficiência e eficácia do nosso trabalho.

Nós, Profissionais de Educação Física que amamos nossa profissão, temos que valorizá-la lutando incansavelmente para nos aproximarmos da excelência, pensando sempre no bem-estar dos nossos alunos e na nossa realização profissional.

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, R. M. S. P. **Educação Física Gerontológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000, 185p.
- BERNARDI, D. F.; REIS, M. A. S.; LOPES, N. B. O tratamento da sarcopenia através do exercício de força na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**. v.12, n.2, p.197- 213, 2008.
- CARVALHO, J. Força muscular em idosos II: efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.4, n.1, p.58- 65, 2004.
- COUTINHO, E. S. F.; SILVA, S. D.; PAIVA, C. H. A.; FREITAS, G. G.; MIRANDA, L. M.; MENDONÇA, R. Confiabilidade da informação sobre o uso recente de medicamentos em um estudo caso-controle de base hospitalar. **Cadernos de Saúde Pública**, v.15, p.553-558, 1999.
- GREEN, J. S.; CROUSE, S. F. Endurance training, cardiovascular function and the aged. **Sports Medicine**. v.16, n.1, p.331-341, 1993.
- MEIRELLES, M. A. E. **Atividade Física na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint. 1999, 109p.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**. Manole, 1999. 315p.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. Campinas, S.P: Papyrus, 1998. 208p.
- OMS – Organização Mundial de Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. 2005.
- SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar**. 2º ed. São Paulo: **Phorte**, 2008.

SOUZA, F. R.; SOUZA, L. H. R. Contribuições do treinamento de força para as atividades da vida diária em pessoas acima de 50 anos. *Ensaio e ciência: C. Biológicas, Agrárias e da saúde. Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires)*, ano 13, n.126. p.197-213, 2008.

V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Nefrologia. 5. ed. São Paulo, 2006.