

# PROGRAMA SAÚDE E LAZER NO IFSC: CONTRIBUINDO PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

## HEALTH AND LEISURE PROGRAM IN IFSC: CONTRIBUTING TO REACH AN ACTIVE LIFE DURING THE AGING PROCESS

*STREIT, Inês Amanda<sup>1</sup>*

*DURIEUX, Adriana<sup>2</sup>*

*BENETTI, Márcia Zanon<sup>3</sup>*

*NAMAN, Maira<sup>4</sup>*

### RESUMO

O envelhecimento é um processo complexo, envolvendo vários fatores que interagem entre si de forma intrínseca. Os dados demográficos são eloquentes ao mostrar que o segmento da população que vem tendo maior aumento proporcional é composto por pessoas com mais de 60 anos de idade, evidenciando a relevância científica e social de programas que contribuam para a promoção da saúde e a implementação de políticas sociais e ações educativas voltadas para o indivíduo que envelhece. Nesta perspectiva, o presente artigo busca mostrar alternativas de intervenção através do Programa Saúde e Lazer no Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC - por meio de uma proposta de ação educativa para idosos, contemplando os aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano, tendo como proposta norteadora um programa de atividade física. Como resultados deste trabalho, observa-se o aumento das relações sociais, melhora na capacidade funcional e autoestima dos participantes.

Palavras-chave: Envelhecimento. Atividade Física. Aspectos biopsicossociais.

### ABSTRACT

Aging is a complex process involving multiple factors that interact with each other intrinsically. Demographic data are eloquent in showing that the segment of the population that has had greater proportional increase is composed of people over 60, indicating the relevance of scientific and social programs that contribute to health promotion and to the implementation of social policies and educational interventions to people during their aging process. In this perspective, this article describes the alternative intervention program Health and Leisure carry out at Instituto Federal de Santa Catarina – IFSC through educational activities for seniors. It contemplates the biopsychosocial aspects of human aging and its guideline is a physical education program. The results obtained indicate the increase of social relations, the improvement in functional capacity and the raise of the participants' self-esteem.

Key words: Aging; Physical activity; Biopsychosocial aspects.

1 Mestranda em Ciências do Movimento Humano – UDESC, inesamanda@gmail.com

2 Mestre em Ciências do Movimento Humano – UDESC, adridux@hotmail.com

3 Mestre em Ciências do Movimento Humano – UDESC, marciazanonbenetti@hotmail.com

4 Especializanda em Gerontologia – FURB, mairanaman@hotmail.com

## Introdução

O aumento acentuado do número de idosos traz consequências para a sociedade e para as pessoas que compõem esse segmento etário. Passou a ser necessário ver este processo não só do ponto de vista biológico, mas também da importância dos problemas ambientais, psicológicos, sociais, culturais e econômicos que afligem os idosos. Desse modo, a questão do idoso no país deve merecer cada vez mais o interesse dos órgãos públicos, dos formuladores de políticas sociais e da sociedade em geral (BERQUÓ, 1999; FARIAS; SANTOS, 2012).

Na sociedade moderna o envelhecimento está associado à aposentadoria. Nela, os indivíduos tendem a diminuir suas relações sociais e passar mais tempo em casa. Os idosos, então, precisam adaptar-se a essa realidade, criando alternativas de participação na sociedade e ocupação do seu tempo livre. A partir dessas necessidades, surgiram os grupos de convivência de idosos, as universidades para terceira idade, os projetos vinculados às instituições de ensino superior e, ainda, mais recentemente, clubes e academias privadas.

Nesta perspectiva, Monteiro (2009), ao discorrer sobre a passagem do tempo e aposentadoria, apresenta a possibilidade de mudança de paradigmas. A autora coloca que, na visão cartesiana, o envelhecer e a aposentadoria eram vistos de forma unidirecional, mecânica e desvitalizada. Por outro lado o paradigma sistêmico, com sua concepção multidimensional, viva e inter-relacionada, nos insere num campo de vivências em que a mudança, a evolução e o desenvolvimento permeiam toda vida. Desse modo a ressignificação da vida na fase do envelhecimento é possível através do *ser ativo*, do *ser de projetos* e da *prevalência da pessoa* (MONTEIRO, 2009). Corroborando esta ideia, Neri (2009) coloca que um dos fatores responsáveis pela presença dos idosos na sociedade é o aumento da competência e preparação para o envelhecimento.

Portanto, quando a presença dos idosos na sociedade torna-se mais notada, não somente por causa do seu aumento numérico, mas também porque a melhora relativa do nível de vida deles faz com que tenham mais visibilidade social e que passem a demandar mais por serviços especializados; as profissões e as instituições sociais tendem a começar a desenvolver ou a consolidar formas de atender a essa clientela e a reconhecer que é importante resguardar e investir na boa qualidade de vida na velhice (NERI; JORGE, 2006). Assim, a prática de exercício físico sistemático faz parte de uma estratégia multidisciplinar no atendimento ao idoso, já que a atividade física torna-se um meio de modificar os hábitos de vida dos idosos, mantendo-os por mais tempo funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2008).

Considerando uma perspectiva holística da vida humana e do envelhecimento, o Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), através do Projeto de Extensão “Saúde e Lazer”, oferece aos idosos da comunidade um espaço para convivência, enfatizando novas possibilidades de desenvolvimento pessoal aos participantes e tendo como objetivo geral a promoção do envelhecimento ativo através de atividades que melhorem as condições biopsicossociais dos idosos.

Este trabalho justifica sua importância e relevância social a partir dos resultados obtidos, os quais se relacionam aos benefícios fisiológicos que o exercício físico proporciona, ampliação das relações sociais e satisfação pessoal dos participantes por fazerem parte de um grupo culturalmente constituído.

## Método

O Programa de Extensão “Saúde e Lazer” do Instituto Federal de Santa Catarina (IF-SC) teve início para suprir uma lacuna na área da atividade física e lazer idosos da comunidade, principalmente aqueles que não têm acesso a esse tipo de serviço. Atualmente 120 pessoas participam do programa, com predomínio do sexo feminino (95%). A prioridade do programa são pessoas com mais de 60 anos, no entanto adultos com idades inferiores também participam das atividades, o que contribui para a relação intergeracional.

Ao ingressar no programa, o idoso apresenta atestado médico e participa da avaliação física e funcional. A avaliação é feita através da Bateria de Rikli e Jones (2001), a qual avalia resistência aeróbia, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, força dos membros superiores e inferiores, agilidade e equilíbrio dinâmico e medidas antropométricas. Ainda realiza-se a mensuração da força de prensão manual, teste que não faz parte da bateria mencionada, no entanto faz-se necessário para detectar a fragilidade no idoso. Esta avaliação foi realizada no início e final do ano de 2010, por meio de parceria com a Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. O retorno da avaliação foi realizado individualmente, com os resultados e orientação sobre os aspectos que precisam ser melhorados.

Através dos resultados da avaliação física e funcional dos idosos é possível um planejamento direcionado às necessidades dos participantes, o que faz parte da prática pedagógica do Programa.

## Atividades desenvolvidas

A proposta norteadora do programa consiste na realização de um programa de exercício físico moderado voltado para a manutenção da capacidade funcional dos idosos. Paralelamente à atividade física, também se organizaram eventos sociais e culturais, os quais fazem parte do programa com o intuito de contemplar outras dimensões na promoção do envelhecimento ativo.

As atividades sistemáticas desenvolvidas durante o ano de 2010 envolvem Jogos Adaptados (Voleibol e Basquetebol), Ginástica Funcional, Alongamento, Ciclo de Filmes e Passeios. As aulas de Ginástica tem duração de 50 minutos e são realizadas três vezes por semana, preconizando a intensidade moderada. O Alongamento e os Jogos Adaptados acontecem uma vez por semana, sendo que cada participante pode optar por uma modalidade, já que são realizadas no mesmo horário. Já o Ciclo de Filmes acontece com frequência mensal nas dependências do Auditório do IF-SC, sendo em turno diferente das atividades físicas. Nestes eventos, os filmes são selecionados pela temática do envelhecimento e após cada sessão acontece um debate entre os participantes.

## Resultados

O IFSC, através do Programa Saúde e Lazer, vem cumprindo seu papel social junto a comunidade. Os resultados contemplam o objetivo geral proposto pelo programa, o qual consiste em promover o envelhecimento ativo através de atividades que melhorem as condições biopsicossociais dos idosos. Pode-se observar que este trabalho vem sendo construído a partir das necessidades dos participantes, os quais cooperam efetivamente do planejamento das atividades.

No aspecto biológico, a prática de atividade física regular traz benefícios como a melhora das capacidades físicas e funcionais, contribuindo para que o idoso mantenha sua autonomia e independência para realizar com eficiência as atividades básicas e instrumentais da vida diária. Estes resultados são observados através da avaliação física e funcional, mencionada anteriormente.

Na dimensão psicossocial, os resultados relacionam-se ao aumento das relações sociais, pertencimento ao grupo ao assumir novos papéis sociais, bem como uma melhora significativa na autoestima e autoimagem. Nesta perspectiva, pode-se refletir sobre as diferentes dimensões do envelhecimento humano. De acordo com Motta (2009), o processo de envelhecimento pode estar fundamentado em questões como a sociabilidade, a capacidade de expressar-se socialmente e manter relações e comunicações com os outros.

Ao discorrer sobre algumas questões do aspecto social do envelhecimento, Motta (2009) esclarece que as mesmas devem ser observadas ao considerar sobre atuações junto aos idosos. A autora destaca as relações sociais e a importância de mantê-las. Coloca que os vários programas que se destinam a idosos costumam ostentar objetivos, que quase nunca são cumpridos, de aproximar as gerações. Acrescenta que a sociedade não tem que ser composta por estratos incomunicáveis. A organização de programas que agreguem pessoas de diferentes gerações, realizando variadas atividades pelas quais possa haver, realmente, troca, é uma esplêndida forma de realização humana (MOTTA, 2009).

Nesta perspectiva, ao planejar as atividades culturais para os idosos que fazem parte do Programa “Saúde e Lazer do IFSC”, como o Ciclo de Filmes, estendeu-se o convite aos alunos dos Cursos Técnicos do Instituto para promover esta integração. Observou-se nestes eventos a importância de se promover destas ações, já que através dessa troca de ideias acontece a construção de novos conhecimentos. Por meio dessa vivência, as pessoas envolvidas começam a perceber o *outro*, suas inquietações, suas alegrias e suas percepções sobre determinados assuntos. Isto pode vir a melhorar alguns aspectos na rotina dos idosos e das pessoas mais jovens, como a convivência com pessoas da família e da comunidade.

Assim, pode-se afirmar que a importância da vida em sociedade é indiscutível. Viver em grupo possibilita aprender formas de comunicação e regras para convívio, conhecimento acerca de si e do mundo e construção da própria identidade (ERBOLATO, 2006). A autora complementa que, embora na velhice já tenham sido aprendidas muitas das habilidades necessárias ao bem viver, o contato social

continua relevante, pois também nessa fase os outros representam uma potencial fonte de segurança, de amor, de sentimentos de pertencimento, além de parâmetros para o indivíduo avaliar a adequação de seus comportamentos e aprendizagens.

As teorias construídas para explicar a especificidade da vida social do adulto idoso sugerem alterações no âmbito social ligadas a causas diversas. Em particular, mencionam uma diminuição nos contatos sociais, causada pelo afastamento intencional da sociedade, garantindo espaço para as gerações mais novas, ou se referem a perdas de papéis sociais importantes (ERBOLATO, 2006). Neste contexto, estão inseridos os papéis sociais que, de acordo com a autora, ao longo do tempo podem mudar e que as pessoas mais velhas apresentam um grau considerável de criatividade e flexibilidade para lidar com esse fato. Além disso, o envelhecimento coletivo é uma experiência relativamente recente e novos papéis podem vir a ser estabelecidos (HOOYMAN; KIYAK apud ERBOLATO, 2006).

Ao adotar o termo “envelhecimento ativo”, no final dos anos 90, a OMS expressa o processo de conquista de uma visão de que uma vida longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas para a saúde, a participação e a segurança, para que o envelhecimento seja uma experiência positiva. Este termo procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável” e reconhecer, além dos cuidados com a saúde outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (OMS, 2002). Assim, a OMS define o termo envelhecimento ativo como “o processo 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”. Nesta perspectiva, o Programa “Saúde e Lazer” do IFSC foi estabelecido, com a atividade física como eixo norteador, agregando outras atividades que venham atender as necessidades dos participantes.

A educação para a saúde tem uma relação clara com as questões colocadas pelo envelhecimento, especialmente no que concerne à manutenção de estilos de vida ativos (FARINATTI, 2008). O autor coloca que não se pode dissociar a educação para a saúde do aspecto *engajamento comunitário*, sendo que a importância dessa participação nasce do fato de que a saúde deve ser concebida a partir da integração de esforços coletivos para um fim comum. Nessa perspectiva Farinatti (2008) coloca que se deve rejeitar a melhoria do status de saúde de uma população sem a inclusão das pessoas, dos grupos e das comunidades na discussão de seus projetos de vida, de seus objetivos, de seus valores e crenças, dos aspectos psicossociais, políticos, econômicos e naturais que afetam suas vidas.

Outro aspecto importante na manutenção de modos ativos de vida é o engajamento comunitário associado à noção de suporte social. Farinatti (2008) afirma que um bom suporte social pode facilitar a disseminação de informações, oferecer modelos de comportamento e encorajar a realização dos desejos individuais. O estudo de Cardoso (2009), ao analisar as características estruturais e funcionais das redes de apoio social de idosos participantes e não participantes de um programa de atividade física, corrobora essa ideia quando coloca que a participação social dos idosos em programa de atividade física pode contribuir para restauração de papéis sociais. O autor destaca a importância de o idoso manter-se participativo socialmente, sendo que o fato de pertencer a um grupo traz inúmeros benefícios psicossociais que podem contribuir tanto para o indivíduo quanto para uma melhor assistência do mesmo.

Arruda (2007), em estudo sobre a situação social do idoso baseada no envelhecimento populacional e suas implicações na aposentadoria, no mercado de trabalho e no relacionamento familiar, infere que às perdas sociais somam-se os resultados das crises e das carências vivenciadas pela atual população envelhecida. O autor acrescenta que o idoso é considerado um ser não produtivo e que não possui capacidade para buscar novos conhecimentos e oportunidades e, dessa forma, vê-se a educação como um dos meios para vencer os desafios impostos aos idosos pela sociedade, propiciando-lhes o aprendizado de novos conhecimentos e oportunidades para buscar seu bem-estar físico e emocional.

Apesar de muitas vezes predominar o preconceito e a discriminação contra este segmento populacional, vem aumentando a consciência de que os idosos podem dar uma contribuição fundamental à construção de uma sociedade mais humana (KEINERT; ROSA, 2009). As autoras colocam que, ao perceber isso, a Organização das Nações Unidas, em dezembro de 1991, elaborou os Princípios das Nações Unidas para o idoso. Este documento ressalta a importância dos idosos na

sociedade, participando ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam seu bem-estar, prestando serviços voluntários à comunidade, de acordo com seus interesses e capacidades.

Ao ponderar sobre o papel das Universidades ou Centros de Convivência Abertos à Terceira Idade, também se destaca o aspecto social, o qual contribui para uma intervenção educativa na velhice. Nesta perspectiva, Doll (2007) coloca que as Universidades da Terceira Idade no Brasil já conseguiram uma abertura maior para parcelas populacionais menos favorecidas do que em países europeus. O autor coloca que os objetivos devem ser trabalhados dentro dos contextos concretos de cada país, cada região e cada comunidade. Ferrari (1996) corrobora esta ideia quando coloca que os centros de convivência, grupos de terceira idade ou similares existem evidentemente com diferentes objetivos, dependendo das necessidades dos seus participantes, mas que sem dúvida alguma os levam a se modificar, criar novos valores, novas maneiras de pensar, de sentir e de agir. Entre outras contribuições destes centros, o autor traz o desenvolvimento de atividades educacionais através de palestras, filmes e informações.

Neste contexto, considerando o lazer como uma das possibilidades de crescimento individual, Ferrari (1996), colocando sobre suas funções principais, destaca a de desenvolvimento pessoal que permite uma participação social maior e mais livre além de novas formas de aprendizagem voluntária a serem praticadas durante toda vida e contribuir para o surgimento de condutas inovadoras e criadoras. O autor acrescenta que a participação nos programas voltados à terceira idade implica numa participação efetiva na sociedade, o que por sua vez implica no regresso do cidadão ao cotidiano, como indivíduo, capaz de lidar com as próprias emoções e com situações de conflito, compreender o processo de envelhecimento, capaz de enriquecer e ampliar o seu ser social, capaz de engajar-se num trabalho criador, ligado à arte, à moral e à ação coletiva.

Outro aspecto relevante no planejamento das atividades para a população idosa é a promoção e educação em saúde. Por isso é importante o entendimento do significado e abrangência do termo. Para Candeias (1997), a promoção em saúde é definida como uma combinação de apoios educacionais e ambientais que visam a atingir ações e condições de vida conducentes à saúde. A autora explica que combinação refere-se à necessidade de mesclar os múltiplos determinantes da saúde (fatores genéticos, ambiente, serviços de saúde e estilo de vida) com múltiplas intervenções ou fontes de apoio. Da mesma forma, ao interpretar o termo ambiental, coloca como circunstâncias sociais, políticas, econômicas, organizacionais e reguladoras, relacionadas ao comportamento humano, assim como a todas as políticas de ação mais diretamente relacionadas à saúde.

Farinatti (2006), ao trazer uma concepção biopsicossocial de saúde, coloca que esta se afirma progressivamente como uma noção ligada às preferências e aos projetos de vida individuais e coletivos. O autor acrescenta que cresce a aceitação de que os aspectos socioculturais, econômicos e ecológicos se investem de uma importância tão grande para a saúde quanto os biológicos, e que saúde e doença decorrem das condições de vida como um todo. Assim temas como a deterioração do meio ambiente, os modos de vida, as diferenças culturais entre as nações e as classes sociais, a educação para a saúde, entre outros passam a estar mais presentes nos debates sobre as formas de se promover saúde.

Ao atentar para o comprometimento da capacidade funcional, devido ao processo de envelhecimento, a educação para a saúde tem uma relação com as questões que concernem à manutenção de modos de vida ativa. Nesse aspecto, Farinatti (2006) coloca que os idosos devem ter facilitado o acesso às diversas formas de ensino, de formação e de educação. O autor acrescenta que os indivíduos são mais felizes quando continuam integrados à sociedade e essa alegria depende de seu autoconceito e de sua autoestima, que, por sua vez, decorrem de uma boa saúde e de níveis de condição física que lhes aportem autonomia e independência.

Assim, faz-se necessário destacar a importância dos Programas de Atividade Física para a Terceira Idade, os quais estão incorporados às Instituições Públicas. Estes programas têm como objetivo principal conscientizar e motivar as pessoas a praticarem regularmente atividades físicas com uma perspectiva de transformação da realidade (MARQUES, 2003). A autora acrescenta que, em outro sentido, estes programas contribuem para a formação profissional e produção de conhecimento.

Neste contexto, do ponto de vista teórico, os estudos relacionados com a adesão às práticas de atividade física na população em geral conduzem-se, segundo a perspectiva da ênfase, aos efeitos do exercício e da atividade física sobre o organismo humano. De acordo com Mota (2007), a perspectiva



que olha a atividade física e o exercício como resultado final de uma ação e/ou comportamento proporciona o desenvolvimento e implementação de ações de promoção da prática, bem como de sua manutenção, prevenindo o abandono.

## Considerações finais

Considerando o crescente aumento de idosos nos diferentes países e sociedades, é oportuno salientar a intensa demanda por estudos para uma melhor definição de políticas de prevenção da saúde no envelhecimento.

Através deste trabalho observa-se a importância da criação de estratégias para promover o envelhecimento ativo. Pode-se concluir que o envelhecimento é um processo particular de se vivenciar a condição humana, exigindo de todas as pessoas envolvidas uma reflexão sobre a sua forma de inserção na sociedade, na realidade em que vive e em sua responsabilidade social.

Considerando a participação efetiva dos participantes e da comunidade, podem-se conhecer novas abordagens sobre a realização pessoal, a sociabilidade, a integração e a ocupação saudável do tempo.

Dessa forma e pelo impacto social causado pelo programa “Saúde e Lazer” do IFSC, percebe-se a importância da continuidade do mesmo, para que os idosos incorporem a prática de atividade física e disseminem essa ideia no meio em que vivem.

## REFERÊNCIAS

- BERQUÓ, E. Considerações sobre o envelhecimento da população brasileira. In: NERI, AL; DEBERT, GG (org). *Velhice e Sociedade*. Campinas: PAPIRUS, 1999, 232p.
- BENEDETTI, T. R. B., GONÇALVES, L. H. T., MOTA, J.A., Uma proposta de política pública de atividades físicas para idosos. *Texto contexto Enferm, Florianópolis* 2007 Jul-Set; 16(3): 387-98. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo> .
- CANDEIAS NMF. Conceitos de educação e promoção da saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. *Revista de Saúde Pública*, 31 (2):209-13, 1997.
- DOLL J et al. Atividade, desengajamento, modernização: 169 teorias sociológicas sobre envelhecimento. In: *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*. Vol. 1. Porto Alegre: Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento da PROREXT/UFRGS, 2007.
- DOLL, J. *Pedagogia Social e a Realidade Brasileira*. In: *Anais do I Encontro Ibero-Americano. A Intervenção Educativa na Velhice desde a Perspectiva de uma Pedagogia Social*. Caxias do Sul – RS. Data: 22, 23 e 24 de maio de 2002.
- FARINATTI, P. T. *Saúde, promoção da saúde e educação física: conceitos, princípios e aplicações* – RJ: EdUERJ, 2006.
- FERRARI, M. A. C. *Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade*. In: PAPANETTO, M. et al. *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 1996. p. 98 – 105.
- MONTEIRO DMR, *Aposentadoria: Ponto de mutação*. In: *Empreendedorismo, Trabalho e Qualidade de Vida na Terceira Idade/ organizador Barros Junior JC – 1. Ed – São Paulo: Editora Edicon, 2009, 500 p.*
- MOTA J. *A atividade física como promoção de saúde*. IX Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a III Idade. 21 a 23 de maio de 2007. Florianópolis, SC.
- NERI AA. *O Envelhecimento no Universo do Trabalho: Desafios e Oportunidades depois dos 50 anos*. In: *Empreendedorismo, Trabalho e Qualidade de Vida na Terceira Idade/ organizador Barros Junior JC – 1. Ed – São Paulo: Editora Edicon, 2009, 500*
- OMS. *Envelhecimento Ativo: um projeto de política de saúde*. OMS, 2002. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.net>. Acesso em: jan. 2012.