



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

***“QUAIS OS MOTIVOS QUE LEVAM OS
IDOSOS A PROCURAR POR ATIVIDADES
FÍSICAS?”***

IVONEDEN VICENTIN DOS SANTOS VARANDA

CAMPINAS/2003

IVONEDEN VICENTIN DOS SANTOS VARANDA

***“QUAIS OS MOTIVOS QUE LEVAM OS
IDOSOS A PROCURAR POR ATIVIDADES
FÍSICAS?”***

Trabalho apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas, como requisito
parcial para obtenção do título de
Especialista em Atividade Motora
Adaptada, área de concentração
Atividade Física e Adaptação

ORIENTADORA: Prof^ª Dr^ª VERA APARECIDA MADRUGA FORTI

CAMPINAS/2003

Dedicatória

“Esta pesquisa se desenvolveu especialmente pelo grande interesse pela área gerontológica, portanto nada mais gratificante que dedicá-la a esta população, com o intuito de demonstrar a riqueza presente nesta fase da vida.”

AGRADECIMENTOS

Desejo agradecer a todos que colaboraram para o desenvolvimento desta pesquisa. Em especial:

- Profª Drª Vera Aparecida Madruga Forti,
- Kátia Calegari, professora responsável pelo grupo de idosos, e
- Ao grupo de idosos voluntários, que contribuíram descrevendo sua percepção, e pela lição de vida ao buscar a melhor forma de vivenciar a fase do envelhecimento, praticando atividade física e quebrando os estigmas da velhice.

Muito obrigada pelo conhecimento transmitido através deste estudo !!!

“Os homens que por vaidade o orgulho se
fazem importantes, só sobrevivem porque os
realmente importantes são humildes.”

(autor desconhecido)

SUMÁRIO

RESUMO	i
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. "UMA RELAÇÃO ENTRE O ENVELHECER E A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA"	2
1.1.1. "ENVELHECER"	3
1.1.2. "O ENVELHECIMENTO E SUAS MUDANÇAS"	5
1.1.3. "MUDANÇAS FÍSICAS, PSICOLÓGICAS E SOCIAIS DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO"	8
1.1.4. "DOENÇAS ASSOCIADAS AO ENVELHECIMENTO"	14
1.2. "ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE"	16
1.2.1. "TERCEIRA IDADE: ATIVIDADES FÍSICAS E SUAS POSSIBILIDADES"	23
1.2.2. "BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE"	26
2. OBJETIVO	30
3. MATERIAIS E MÉTODOS	32
3.1. "INDIVÍDUOS ESTUDADOS"	33
3.2. "MATERIAIS"	34
3.3. "METODOLOGIA"	36
4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS	40
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
7. APÊNDICE	57

RESUMO

A população idosa cresceu consideravelmente nos últimos anos, havendo desta forma, uma exigência de ampliação de programas de atenção à terceira idade, e dentre estes encontramos atividades físicas e recreativas destinada a esta população. O objetivo principal desse trabalho foi de coletar dados através de entrevista semi – estruturada procurando levantar quais são os motivos que fazem com que os indivíduos idosos iniciem uma prática de atividades físicas no envelhecimento, ou seja, verificar o que os impulsiona a participar dos programas de atividades físicas e recreativas destinado a população da terceira idade. Tivemos como objetivo secundário dessa pesquisa, coletar os relatos dos benefícios percebidas por esses voluntários, após terem iniciado um programa de atividades físicas. Com os resultados da pesquisa, pudemos verificar que a motivação que leva a população idosa a buscar pela prática de atividade física é por encaminhamento médico, por conselho e convite de amigos, pelo relacionamento com outras pessoas, por causa do sentimento de solidão e inutilidade vivenciado, pela consciência dos benefícios proporcionados, por perceber mudanças no corpo ocasionadas pelo envelhecimento, para dar continuidade a uma atividade, e/ ou por já ter um vínculo com outros programas desenvolvidos para a terceira idade; e pelos relatos os benefícios abrangem os aspectos físico, mental e social do idoso praticante. Portanto, pudemos verificar a motivação dos idosos para a prática de atividade física é diversificada, variando de acordo com a necessidade e história de vida de cada um, e que seus benefícios são percebidos e contribuintes para uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS CHAVES: envelhecimento, idoso, atividade física, recreação.

1. INTRODUÇÃO

A população da terceira idade tem tido um crescimento significativo nos últimos anos, e paralelo a este aumento surge a necessidade de se ampliar os recursos para atender adequadamente as necessidades desta população.

A delimitação dessa temática foi devido ao meu interesse pela área gerontológica e como esta pesquisa esta sendo desenvolvida em um curso de especialização em Atividade Motora Adaptada, surgiu então a necessidade de relacionar a atividade física com a população que esta envelhecendo.

A seguir faremos uma abordagem sobre a relação entre o envelhecer e a realização de atividade física para essa população que visa ter uma qualidade de vida nesta fase de suas vidas que muitos alegam ser a "melhor idade".

1.1. “Uma Relação entre o Envelhecer e a Realização de Atividade Física”

Estaremos inicialmente abordando a questão do envelhecer, tendo uma rápida visão de como o idoso foi aceito e tratado pela sociedade desde os tempos antigos até hoje.

1.1.1. “Envelhecer”

A velhice já foi muito discutida durante décadas, pois o conhecimento científico era limitado e ainda não podia explicar o que levava ao envelhecimento e do que este resultava, pois as pesquisas desenvolvidas eram insuficientes.

Segundo Beauvoir (1990), na idade média a velhice era muito mal conhecida, alguns a consideravam como uma doença incurável, outros defendiam a idéia de que cada organismo era dotado de certa energia que se esgota com o tempo resultando no envelhecimento, e assim surgiam diferentes teorias que buscavam explicar o envelhecimento do ser humano.

Algumas experiências objetivando reverter às transformações provocadas pelo processo do envelhecimento já foram relatadas por alguns autores; e foi a partir da necessidade de se conhecer realmente o que levava a esta mudança que surgiu a gerontologia, contribuindo para o esclarecimento do que acontece no organismo e na vida deste indivíduo (BEAUVOIR, 1990).

Se analisarmos como estes idosos eram vistos e tratados pela sociedade em geral, veremos que esta “história” também tem uma grande transição partindo da idéia de que inicialmente as pessoas não sabiam o que acontecia com o indivíduo envelhecido, qual seria seu papel e suas potencialidades.

A imagem formada a respeito do indivíduo idoso varia de acordo

com as crenças e valores exercidos pela sociedade em que vive. Isto é, em alguns lugares e/ ou tempos os velhos possuíam um papel fundamental, pois ele era considerado um grande sábio pela sua gama de conhecimentos e experiências, sendo este valorizado e consultado para determinar algumas ações a serem tomadas pelos mais jovens, e até muitas vezes tinham influências na educação dos netos, ou seja, o seu valor era estendido por toda a sociedade (BEAUVOIR, 1990).

Mas existem sociedades que reprimem o idoso, as quais consideram o indivíduo, enquanto ser ativo, como integrante essencial ao seu desenvolvimento, mas a partir do declínio de suas capacidades, ao envelhecer, este se torna um “objeto” sem valor, inútil e improdutivo.

Atualmente no Brasil há um aumento da população idosa, e com isto houve uma intensificação dos estudos sobre envelhecimento, uma exigência de maiores recursos e de novos programas como as escolas abertas, universidades da terceira idade, e grupos de convivência de idosos.

Porém este aumento não resultou na quebra total do estigma da velhice, o que houve foi uma maior abrangência no campo social e econômico destes idosos, além da ampliação de programas visando a educação, promoção social e o bem-estar biopsicosocial (NERI e CACHIONI, 1999).

O envelhecimento resulta em uma série de mudanças na vida do indivíduo que vivencia este processo e é exatamente isto, de uma forma geral, que serão abordados no próximo capítulo.

1.1.2. “O Envelhecimento e suas Mudanças”

A população idosa vem crescendo consideravelmente nos últimos anos, atualmente somam-se 15 milhões de idosos (8,6% da população brasileira), segundo o Ministério da Saúde (2002). E este crescimento se deve a redução da mortalidade e ao aumento da expectativa de vida, decorrente da melhoria das condições de vida, de trabalho, do nível educacional, e do avanço na medicina (novas tecnologia abrangendo esta área, ou seja, as vacinas, antibióticos, remédios, aparelhos, entre outros); que conseqüentemente gerou uma maior preocupação em resolver os problemas de saúde, educação e seguridade social do indivíduo idoso (NERI, 1995; PASCHOAL,1996; NERI e CACHIONI, 1999).

O envelhecimento é considerado uma etapa do desenvolvimento individual que se inicia no nascimento, ou seja, este processo tão temido e questionado pelo ser humano é uma fase de transformação natural de seu desenvolvimento como as demais fases vivenciadas no decorrer da vida, podendo esta ser influenciada por fatores biológicos–genéticos, ambientais, psicológicos e socioculturais; e neste processo ocorrem involuções de caráter orgânico, físico, mental e até mesmo social (NERI, 1995; PASCHOAL,1996; MEIRELLES, 2000; BURKOWSKI, 2002).

Para os autores BALTES e BALTES (1990 apud NERI, 1995, p.35):

“O envelhecimento é uma experiência heterogênea,

dependente de como cada pessoa organiza seu curso de vida, a partir de suas circunstâncias histórico-culturais, da incidência de diferentes patologias durante o envelhecimento normal e da interação entre fatores genéticos e ambientais”.

Este processo, segundo PASCHOAL (1996), atua biologicamente; socialmente (a sociedade percebe o indivíduo enquanto ser idoso); intelectualmente (a presença de problemas cognitivos, como os lapsos de memória, dificuldade de atenção, entre outros); economicamente (o tornar-se idoso normalmente coincide com o abandono do mercado de trabalho); funcionalmente (quando o indivíduo passa a depender de outros para a realização das atividades de vida diária); e cronologicamente.

Portanto este processo gera transformações bruscas na vida do indivíduo que está envelhecendo, porém este processo é bastante pessoal, pois cada um apresenta involuções de maneiras diferenciadas, de acordo com seu estilo de vida (contato social, alimentação, trabalho, etc), e por fatores biológicos e genéticos.

Segundo os autores BIRREN e BENGSTON (1988 apud NERI, 1995, p. 27–28):

“Para os seres humanos, o envelhecimento compreende processos de transformação do organismo que ocorrem após a maturação sexual. Iniciando-se em diferentes épocas para as diversas partes e funções do organismo, e ocorrendo em ritmo e velocidade diferentes para o mesmo ou diferentes indivíduos, esses processos implicam a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência. Esta é acompanhada por alterações regulares na aparência, no comportamento, na experiência e nos papéis sociais” .

Podemos observar que indivíduos de mesma idade cronológica não necessariamente apresentarão a mesma idade biológica, isto é, as mudanças ocorridas na aparência, e as involuções funcionais e orgânicas, serão diferenciadas através da experiência e do estilo de vida de cada um.

Como vimos, no início dos estudos sobre o envelhecimento alguns estudiosos acreditavam que velhice era sinônimo de doença, pelo fato de normalmente se desenvolverem paralelo a esta fase, uma ou mais doenças associadas, como as cardiovasculares, respiratórias, reumáticas, entre outras; mas BEAUVOIR (1990) demonstrou em sua obra que a doença não é fator determinante do envelhecimento:

"Esta adverte sobre sua presença, e o organismo se defende contra ela de um modo às vezes mais nocivo do que o próprio estímulo; a doença existe com mais evidência para o sujeito que dela é vítima, do que para as pessoas mais próximas que, freqüentemente, desconhecem a importância do mal; a velhice aparece mais claramente para os outros, do que para o próprio sujeito; ela é um novo estado de equilíbrio biológico: se a adaptação se opera sem choques, o indivíduo que envelhece não a percebe" (BEAUVOIR, 1990, p. 348).

O que podemos observar são algumas doenças serem desencadeadas na fase do envelhecimento devido ao estilo de vida anterior, por fatores genéticos, entre outros; mas não necessariamente ao envelhecer o indivíduo irá adoecer, o que pode acontecer é este idoso não adquirir um modo de vida saudável, e sendo assim, as mudanças que ocorrem no processo de envelhecimento estará contribuindo para um agravamento ou até desenvolvimento de determinadas doenças.

Segundo PASCHOAL (1996, p.35): *“Outros fatores como meio ambiente, cultura, estilos de vida, hábitos alimentares, atividade física, suporte social e comunitário podem fazer a diferença, pois influenciam o processo de envelhecimento”*.

Em todas as fases da vida o ser humano passa por mudanças biopsicossociais que ocasionam perdas e ganhos a ele, porém é exatamente na velhice que estas transformações são vistas de maneira negativa, ou seja, o equilíbrio entre os ganhos e as perdas torna-se menos positivo.

Esta visão é desenvolvida ao chegar a velhice, pois estas mudanças tendem a ocasionarem um declínio das funções orgânicas, sociais e psicológicas do indivíduo que envelhece; e as perdas se sobressaem por ser uma fase onde acontecem muitas rupturas (papel na família, aposentadoria, papel social, entre outras).

No capítulo seguinte abordaremos as mudanças físicas, psicológicas e sociais que ocorrem durante o processo de envelhecimento.

1.1.3. “Mudanças Físicas, Psicológicas e Sociais do Processo de Envelhecimento”

O processo de envelhecimento ocasiona mudanças no organismo do indivíduo que pode ser observada desde a perda de elasticidade da pele, diminuição da capacidade dos órgãos do sentido, alteração na funcionalidade dos órgãos (coração, rim, pulmão), perda da massa óssea, diminuição da capacidade do sistema nervoso central, entre outras mudanças.

Segundo FORTI (2002, p.19):

“Após a fase adulta as limitações resultam em um declínio geral das funções dos sistemas biológicos, neuromuscular, cardiovascular e respiratório. Ocorre também uma deteriorização metabólica relacionada com a idade, onde há redução na capacidade das células no que diz respeito à síntese proteica e a regulação enzimática”.

Durante o desenvolvimento do ser humano o corpo enquanto um conjunto envelhece, e obviamente os órgãos essenciais sofrem o mesmo. As funções pulmonares perdem um terço de sua força aos 65 anos; o músculo cardíaco enfraquecido exigirá mais esforço do coração, as veias e artérias tendem a perder sua elasticidade, tornando os vasos sanguíneos mais rígidos (aumentando a pressão arterial), e os movimentos apresentam-se mais lentificados (WARGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993; MEIRELLES, 2000; PONT GEIS, 2003).

Os órgãos dos sentidos se modificarão, ocorrerá uma dificuldade de distinguir certas cores e/ ou focalizar objetos, tem-se uma visão embaralhada e pode notar uma diminuição do campo visual. Em relação à audição, com o envelhecimento há degeneração dos elementos que constitui a orelha interna, atuando de forma a dificultar a audição e até em localizar onde origina os sons, e apresenta uma dificuldade de equilíbrio (WARGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993; BEAUVOIR, 1990; PONT GEIS, 2003).

Há uma alteração nos batimentos cardíacos, diminuindo em situação de repouso e aumentando durante uma atividade; normalmente ocorre um aumento da pressão arterial, a respiração se torna mais curta e há aumento da sensibilidade ao frio.

Segundo LIBERMAN (2002, p.498) no sistema cardiovascular ocorre alterações funcionais e morfológicas, como menciona:

“As principais alterações associadas com a idade incluem retardo no enchimento inicial do ventrículo esquerdo, diminuição da resposta beta-adrenérgica do miocárdio e dos vasos, e diminuição da distensibilidade das artérias com conseqüente aumento da pós-carga. Ocorre uma série de alterações anatômicas, como hipertrofia ventricular esquerda, aumento do átrio esquerdo e alterações funcionais, que diminuem a reserva cardíaca.”

As alterações funcionais e morfológicas que ocorrem no aparelho faz com que o indivíduo se torne mais vulnerável a apresentar os sintomas de doenças coronarianas, como também favorece para o desenvolvimento da isquemia, congestão pulmonar e fibrilação arterial (LIBERMAN, 2002).

As mudanças presentes nos ossos e articulações, apresentam-se com uma diminuição na quantidade do tecido ósseo e de sua densidade, ocorre um estreitamento do espaço entre as articulações e um crescimento ósseo na mesma, há uma tendência em ocorrer um enrijecimento dos ligamentos, e um desgaste e enfraquecimento da cartilagem articular. Estas mudanças ocorridas nos ossos e nas articulações favorecem a uma vulnerabilidade a fraturas, e uma diminuição da flexibilidade e estabilidade articular; e estas mudanças degenerativas juntamente com a falta de uso limita a mobilidade articular. (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993; PONT GEIS, 2003).

Portanto, com o avançar da idade, as articulações tornam-se menos flexíveis caracterizando um movimento mais restrito com a grande perda da amplitude articular (menos 50%).

A nível muscular podemos observar que há uma degeneração e hipertrofiamento das fibras musculares, uma diminuição da força e resistência muscular; há uma queda na capacidade de controle e rapidez dos movimentos; há um aumento na freqüência de lesões musculares; e os músculos dos órgãos, como a bexiga e intestino, também sofrem alterações, pois há uma redução na capacidade de controlar os mesmos.

No aparelho respiratório ocorre uma diminuição da elasticidade dos pulmões, e de sua capacidade de absorver o oxigênio; e os músculos responsáveis pela função perdem um pouco de sua força; conseqüentemente a respiração se modificará, ou seja, ela se torna menos profunda, mais acelerada, ofegante e mais curta (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993; MEIRELLES, 2000).

Em relação ao aparelho digestivo observa-se uma dificuldade na mastigação, até mesmo pela falta de força e/ ou dente, ocorrendo um aumento na incidência de úlceras, com dificuldade para engolir e perda do apetite.

No desenvolvimento cognitivo percebe-se um declínio, pois o indivíduo terá uma certa diminuição na capacidade de manter a atenção e concentração, e há uma perda gradual da memória em curto prazo, isto é, a capacidade de lembrar dos fatos recentes diminui (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993).

O autoconceito dos indivíduos que estão envelhecendo se modifica, principalmente porque este está relacionado diretamente com algum tipo de papel social, definido pelas relações estabelecidas e pela profissão exercida; ou seja, dependendo como este indivíduo está lidando com seu papel

social, este estará espelhando uma sensação de satisfação e de valor próprio ou então, a de inutilidade.

Partindo desta visão, o autoconceito da pessoa em idade avançada tende a trazer a sensação de insatisfação, pois, geralmente, nesta fase as relações de amizade (interação social) sofrem um processo de desligamento, e no papel profissional surge a aposentadoria.

Podemos verificar mudanças em relação à vida social deste indivíduo que está envelhecendo, pois é exatamente nesta fase que coincide a aposentadoria, a qual representa uma significativa ruptura do papel social, isto é, a aposentadoria irá representar a perda do lugar na sociedade, surgindo em muitos o sentimento de desvalorização, gerará angústias; e algumas vezes junto a aposentadoria se desenvolve a inatividade, sendo que esta poderá ocasionar uma apatia no indivíduo, o que fará com que este perca o desejo pela realização de atividades (BEAUVOIR, 1990).

BALTES e SILVERBERG (1995), relatam que a aposentadoria e as perdas de papéis sociais na velhice afetam a extensão e a intensidade da rede de relações sociais do idoso. Então durante a fase da velhice com as mudanças sociais ocasionadas as amizades dos indivíduos idosos tornam-se seletivas e mais restritas.

Porém apesar destas mudanças bruscas no corpo e na vida social e pessoal do indivíduo que envelhece, será necessário que o indivíduo passe por um processo de adaptação, e que gere um equilíbrio entre suas limitações e suas potencialidades, desenvolvendo assim uma velhice bem-sucedida, onde segundo NERI (1995, p. 34):

“Velhice bem-sucedida é assim uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade, às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece, e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário. Finalmente, uma velhice bem-sucedida preserva o potencial individual para o desenvolvimento, respeitados os limites da plasticidade de cada um” .

Recentemente com os estudos (NERI, 1993; NERI, 1995; BALTES e SILVERBERG, 1995), descobriu-se que a velhice não é este martírio como alguns autores enfatizavam, e sim que envelhecer é tão prazeroso como viver a mais plena juventude, mas para isto acontecer dependerá da capacidade de adaptação às mudanças e perdas, e que haja um equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo.

“... envelhecer bem significaria estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas positivas em relação ao futuro. A satisfação na velhice dependeria da capacidade de manter ou restaurar o bem-estar subjetivo justamente numa época da vida em que a pessoa está mais exposta a riscos e crises de natureza biológica, psicológica e social” (NERI, 1993, p.11).

Portanto a possibilidade de se vivenciar um bom envelhecimento é real, revertendo assim a visão de que envelhecer é padecer, estar restrito de relações sociais e prazeres.

NERI (1995) relata que dependerão de um conjunto de elementos, como a longevidade, saúde biológica e mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, atividade, eficácia cognitiva, status social, renda, continuidade de papéis familiares e ocupacionais, e continuidade de relações informais em grupos primários.

A seguir abordaremos sobre algumas doenças que podem estar associadas ao processo de envelhecimento.

1.1.4. “Doenças Associadas ao Envelhecimento”

Ao abordamos sobre o assunto envelhecimento, devemos entender duas terminologias envolvidas na área para uma melhor compreensão do processo desenvolvido nesta fase da vida, ou seja, a senescência que representa o envelhecimento natural e saudável do indivíduo, sendo que os declínios ocorrerão de maneira lentificada, e a senilidade que é o envelhecimento patológico, há um declínio físico associado à desordem mental (VARANDA, 2001).

Segundo BEAUVOIR (1990, p. 37): *“Há uma relação de reciprocidade entre velhice e doença, esta última acelera a senilidade e a idade avançada predispõe a perturbações patológicas particularmente aos processos degenerativos que a caracterizam”*.

Determinadas doenças podem ser desenvolvidas juntamente ao processo de envelhecimento, porém algumas são mais freqüentes nesta fase da vida, mas vale ressaltar, não são patologias originárias especificamente do envelhecimento.

Dentre as doenças associadas à idade encontramos a **hipertensão**, um problema bastante comum entre indivíduos de idade adulta; é que com o avançar da idade as artérias tendem a se endurecer, ocasionando assim um aumento da pressão, a qual provoca lesões nas paredes das artérias,

e conseqüentemente estas aumentam a probabilidade de se adquirir uma doença cardiovascular (WARGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993).

A hipertensão pode se tornar um grande causador de doenças no sistema cardiovascular; ou seja, a partir deste problema poderá ser desencadeado um infarto, devido o acúmulo de gordura nas artérias; e um derrame, ocasionado pela alta pressão exercida sobre as artérias.

Outro problema de saúde muito presente nesta população é o **diabetes**, nesta o pâncreas se torna incapaz de produzir a insulina em quantidade necessária, resultado de um fator genético associado a um estilo de vida inadequado; causando assim um aumento da glicose no sangue (WARGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993).

O diabetes pode ser controlado, caso contrário poderá originar problemas mais graves como a cegueira, a deficiência renal, problemas nos pés e pele, podendo levar a amputação de membro inferior e até a morte.

A **osteoporose** é uma patologia que atinge predominantemente o sexo feminino, na pós-menopausa, nesta os ossos apresentam-se frágeis devido à baixa produção de estrógeno; e com a perda da massa mineral óssea torna-se mais fácil ocorrerem às fraturas e as dores nas articulações são freqüentes (WARGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993).

A **artrose**, doença crônica onde ocorre um desgaste na parte interna da articulação, atinge muitos idosos, e seu tratamento é caracterizado pela utilização de medicamentos e a realização de exercícios físicos específicos, como o alongamento e a hidroginástica; este desgaste pode acometer qualquer articulação, como a coluna que passa a ser conhecida

como bico-de-papagaio.

Segundo LIBERMAN (2002, p. 497):

“A idade é o principal fator de risco da doença coronária, em decorrência do maior número de placas ateroscleróticas, da diminuição da reserva cardíaca, do perfil trombogênico desfavorável, e da maior prevalência de doenças subclínicas e co-morbidades cardíacas e extracardíacas.”

E ainda há muitos outros problemas que atinge a saúde da população da terceira idade, aquelas que acometem o órgão da visão, como a catarata, na qual o cristalino se torna opaco afetando o campo visual; a dificuldade de escutar sons agudos acompanhada de zumbidos, caracterizada pela presbiacusia, podendo esta ser agravada por outros problemas de saúde como o diabetes, o hipo e hipertiroidismo; doenças que atingem a área psíquica do idoso, como é o caso da doença senil, na qual há progressiva perda da memória, dificuldade em manter a concentração, perda da linguagem, ou seja, há perda das capacidades intelectuais. entre outros.

A relação entre a prática da atividade física e a terceira idade serão relatadas no capítulo seguinte.

1.2. “Atividade Física na Terceira Idade”

Como vimos, o envelhecimento ocasiona mudanças biopsicossociais nos indivíduos que vivenciam este processo vital; mas podemos encontrar diversas maneiras e profissionais especializados a atender esta clientela, que podem contribuir amenizando e/ ou prevenindo algumas

“conseqüências” que o envelhecer ocasiona no indivíduo idoso.

Entre as teorias elaboradas para se explicar o que acontece no envelhecimento podemos encontrar a teoria da atividade, criada por CAVAN, BURGESS, HAVIGHURST, GOLDHAMER e ALBRECHT (1988) a qual defende a idéia de que a atividade física favorece a independência pessoal e o contato social, ou seja, quanto mais ativo o idoso se mantiver maior será a satisfação na vida.

Sendo que esta teoria irá intervir em uma idéia defendida por outra teoria, a do desengajamento, na qual acredita-se que com a velhice tende-se a ocorrer um afastamento entre o idoso e a sociedade; então, o idoso ao manter-se ativo estará também favorecendo a manutenção de suas relações sociais.

Algumas obras defendem a idéia de que há determinados fatores que favorecem a longevidade do ser humano, como a manutenção do papel de ser ativo, uma nutrição adequada, satisfação na vida pessoal e profissional, a manutenção de qualquer atividade, o uso adequado do tempo e do lazer, e também a realização de exercícios de forma sistemática (BARBOSA, 2000; NERI, 1993).

Partindo destes princípios, os profissionais irão intervir de forma com que o idoso adquira uma boa qualidade de vida durante a velhice, para isto será necessário que este idoso tenha um estilo de vida saudável, através de uma alimentação balanceada e a prática de algum tipo de atividade física, pois esta *“é preconizada como um indicador de qualidade de vida em todas as faixas etárias de caracteres saudáveis e/ ou comprometidos”* (BARBOSA, 2000, p. 21).

A atividade física deve ser estendida a todas as faixas etárias

desde a juventude até o envelhecimento, não havendo assim idade certa para a prática de atividades físicas e recreativas, apenas há a necessidade de adaptá-las a cada fase da vida.

SM Portanto há a necessidade de estimular/ motivar a população idosa para a prática do exercício físico, principalmente do fato de que com o avançar da idade estes tendem a diminuir esta atividade, tornando-se sedentários e com isto contribuindo para o surgimento de doenças.

O que determina a prática da atividade física é o fator motivador, o qual se diferencia para cada grupo etário, e para os idosos o objetivo que motiva esta prática é variado e utilitário, ou seja, a busca pela a atividade física na fase da velhice abrange o aspecto da prevenção, da manutenção, da reabilitação e da recreação. E PONT GEIS (2003, p.53) acredita que: "*A motivação fará com que a atividade não seja abandonado, já que toda conduta humana necessita ser motivada para que haja esforço e assiduidade na atividade física.*"
SM

Sendo que a prevenção, a reabilitação e a manutenção focalizam o bem-estar físico e a saúde do idoso, tendo a finalidade utilitária; e a recreação engloba aspectos lúdicos, sociais e afetivo, implicando no movimento, na comunicação, no bem-estar e na companhia.

No aspecto **preventivo** a atividade física contribui de forma a prevenir possíveis problemas e deficiências físicas e psíquicas. Segundo PONT GEIS (2003, p.55):

"...a atividade física ajuda a adquirir, manter ou incrementar a saúde, entendida segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), como o estado completo de bem-estar físico, mental e

social, e não simples ausência de doenças ou males. Por meio da atividade física, busca-se a saúde e faz-se sanidade preventiva."

Sim A prática adequada da atividade física pode prevenir problemas do envelhecimento, possíveis doenças, deformações, atrofias, e/ ou alterações da personalidade, e ainda ajuda a pessoa a se sentir útil e capaz para enfrentar várias situações.

Em relação ao aspecto de **manutenção** como elemento motivador, podemos verificar que o exercício físico tem o objetivo de manter as capacidades físicas e psíquicas do indivíduo idoso em ótimas condições, conservando assim sua autonomia e mobilidade.

A realização da atividade física contribuirá de maneira a manter a capacidade física e intelectual, a autonomia, a capacidade de agir, a memória, a mobilidade do sistema locomotor, as funções orgânicas, entre outras (PONTGEIS, 2003).

O outro aspecto motivador que pode levar o idoso a iniciar a prática de programas de atividades físicas é em busca da **reabilitação**, ou seja, a atividade física adequada e controlada pode ter um caráter terapêutico para idosos com problemas físicos, lesões, patologias diversas. E a busca pela **recreação** na fase da velhice, tendo como objetivo proporcionar sensação de bem-estar e divertimento, ocupando assim o tempo livre dos idosos.

Sim Segundo BODACHNE (1998 apud BARBOSA, 2000) a realização da atividade física terá um papel fundamental no corpo deste indivíduo idoso, pois contribuirá para a redução do peso; aumentará a capacidade de

funcionamento do aparelho cardiovascular, respiratório, músculo–esquelético e digestivo; fortalecerá o sistema imunológico; prevenirá quedas e fraturas; e ainda promoverá a integração social e o bem–estar psíquico.

A importância da realização do exercício físico no envelhecimento se deve principalmente por ser uma fase na qual tende a ocorrer declínios, e que necessita de manutenção, ativando assim os sistemas.

Segundo FRIES (1990 apud NERI, 1993), os exercícios aeróbicos e a prática orientada de esportes contribuem no controle do colesterol e da hipertensão, no aumento do rendimento cardíaco e favorece para que haja uma diminuição das fraturas ocasionadas pela osteoporose.

Além do exercício físico contribuir para o desenvolvimento das articulações e da musculatura, terá como objetivo favorecer o contato social, sendo que com o envelhecimento o contato com outras pessoas é geralmente muito restrito; proporcionar a percepção do próprio corpo que está envelhecendo e de suas potencialidades; melhorar a comunicação com os demais, a aceitação de si mesmo e do próximo.

A atividade física possibilita a criação de vínculos, compartilhando vivências parecidas ou próximas, e quem participa destas práticas dificilmente se sentirá só, pois a atividade física tem um caráter coletivo, social, relacional e de movimento; sendo esta prática vista como: *“... um ‘meio’ de relacionamento e identificação com pessoas com as mesmas características, assim como para o estabelecimento de um grupo de amigos.”* (PONT GEIS, 2003, p. 31)

Então, podemos observar que a atividade física “como um todo” resultará conseqüentemente em uma maior capacidade funcional, contribuindo

para um aumento da independência na realização das atividades de vida diária; e possibilitará que este idoso mantenha o contato com outras pessoas.

Segundo ALMEIDA e VIANA (2002, p.314):

“A presença da atividade física na vida dos idosos, tem um papel fundamental, por diminuir as perdas funcionais decorrentes do envelhecimento, minimizando as perdas como também contribui no aspecto psicológico, possibilitando a estas pessoas uma maior interação social, familiar e institucional.”

Mas para que o indivíduo idoso comece a participar das aulas de educação física será necessário que este realize um exame clínico minucioso, tendo como objetivo auxiliar à detecção de problemas e/ ou fatores de risco, que podem afetar a decisão sobre o início de um programa de exercício físico.

A anamnese será realizada a partir de um check-up constatando a história patológica pregressa, história familiar e social, quais os hábitos de consumo diários deste idoso, suas atividades de lazer e profissional, e os aspectos psicológicos. Além de ser realizado uma avaliação funcional, também é importante os exames de dosagens sangue para verificar se há algum problema.

A partir dos resultados destes exames, será traçado um plano de trabalho a ser desenvolvido, considerando-se todas as limitações e potencialidades deste idoso, buscando sempre atividades motivadoras. Temos várias atividades físicas que podemos utilizar como recurso de trabalho para esta clientela, como caminhadas, esportes, ginásticas, hidromotricidade, recreação e jogos, os quais serão colocados em prática de acordo com o objetivo a ser alcançado com o grupo ou indivíduo, e/ ou ainda com as

possibilidades que o local onde será realizada as aulas proporciona. Lembrando sempre que:

"...o uso de programas de exercícios para os idosos melhora a função cardiorespiratória e ajuda na manutenção da integridade óssea. Quando ele é associado à oportunidades de socialização, é fácil observar por que o exercício é uma parte importante da juventude à velhice" (POWERS e HOWLEY, 1997, p. 312).

Para FERREIRA, BURKOWSKI e NASCIMENTO (2002), a atividade física tem um papel fundamental na terceira idade, pois irá contribuir para um envelhecimento satisfatório ao ampliar e conservar a consciência corporal deste indivíduo; e este trabalho se dará a partir de experiências sensório motoras que irão utilizar-se dos sentidos tátil-cinestésico, visual e auditivo através da realização das atividades físicas, contribuindo assim, para o desenvolvimento e/ ou aprimoramento da percepção corporal deste idoso.

E ainda, para estes autores (FERREIRA, BURKOWSKI e NASCIMENTO, 2002), a^{50m} trabalho com a terceira idade irá fluir objetivando valorizar a multiplicidade das atividades físicas; estimular a consciência corporal, a criatividade e a espontaneidade; favorecer a auto-estima e o auto-reconhecimento das potencialidades; e melhorar a condição psíquica e física; com isto estará contribuindo para um envelhecimento saudável e para uma melhor qualidade de vida.^{50m}

Para MEIRELLES a atividade física na terceira idade (2000, p.76):

"... deve ser considerado parte integrante de um programa completo preventivo, cuidadosamente adaptado aos motivos pessoais e objetivos específicos do indivíduo, uma vez respeitado o princípio da especificidade, do treinamento e a

individualidade biológica”.

Serão relatadas no capítulo seguinte algumas possibilidades de atividades físicas para a população da terceira idade, visualizando de maneira sintetizada benefícios e objetivos de trabalho de cada uma.

1.2.1. “Terceira Idade: Atividades Físicas e Suas Possibilidades”

A educação física pode ser difundida em dança, esportes, recreação, jogos e ginástica; e com as pessoas idosas podemos desenvolver trabalhos utilizando-se de todos estes recursos, porém será necessário a adaptação de determinadas atividades com o intuito de que essas pessoas possam realizá-las mesmo que seja de maneira diferente, pois normalmente os idosos possuem algumas limitações decorrente do próprio envelhecimento e/ ou doença. Então estaremos analisando algumas atividades que podem ser aplicadas a esta clientela.

Uma dessas é a caminhada, que se desempenhada adequadamente resultará em benefícios ao idoso, como a recuperação do condicionamento físico e o fortalecimento dos membros inferiores; além de trabalhar o coração, tendo este que bombear mais sangue para o restante do corpo; e a capacidade respiratória, sendo esta diminuída com o processo do envelhecimento.

Este tipo de atividade física, apesar de ser tão natural ao ser humano, poderá se tornar extremamente prazerosa para as pessoas que a

praticam, desde que seja desenvolvida de maneira motivadora, e que o profissional oriente os idosos sobre os cuidados a serem tomados, e procurar lugares seguros para realizar este tipo de atividade.

Além de estar proporcionando o exercício físico ao idoso, a caminhada também estará oferecendo a sociabilização, já que poderá estar sendo desenvolvida em grupos, e a exploração de novos ambientes (natureza, bairros diferentes, entre outros).

Portanto podemos ver que o objetivo da caminhada é *“conseguir que as pessoas se tornem ativas propondo uma atividade que pode ser realizada em qualquer lugar, a qualquer momento e por qualquer um, jovem ou idoso”* (POWERS e HOWLEY, 1997, p.293).

A recreação é outro recurso a ser utilizado, sendo esta desenvolvida através de jogos motores e sensoriais, danças, passeios, e gincanas, ou seja, se baseiam em brincadeiras e / ou propostas culturais que podem ser trabalhadas individualmente, em dupla ou grupos buscando uma vivência divertida a estes idosos, além de ser trabalhado os órgãos do sentido, a atenção, o raciocínio lógico durante os jogos, e o contato social com os passeios, a dança e a gincana.

As atividades esportivas também poderão ser aplicadas, porém de acordo com o perfil do “atleta” idoso muitas vezes será necessário haver adaptações no material e/ ou regras existentes, a partir da adaptação *“os esportes vão trazer benefícios como: melhora da coordenação motora, atenção, equilíbrio, percepção auditivas e visuais”* (BARBOSA, 2000, p. 42).

Outro tipo de exercício físico que traz bons resultados são aqueles

aplicados dentro da água, ou seja, a hidromotricidade ou hidroginástica que abrange todas as possibilidades motoras do geronte dentro da água.

Segundo BARBOSA (2000, p. 42): "*Vantagens do corpo imerso na água: relaxa, limpa e desintoxica a pele, refresca, massageia o corpo, torna o corpo leve para os movimentos, alivia as dores e espasmos musculares*".

Então, a realização na água de qualquer atividade física, seja ela hidroginástica, natação, jogos e/ ou ginástica aquática, beneficiará a saúde do idoso pois estará sendo trabalhado desde as articulações, musculatura até o sistema respiratório.

A hidroginástica é bastante indicada para indivíduos com uma limitação da mobilidade articular, que apresentam doença renal ou hepática, e osteoporose, na presença de dor lombar e ainda funciona na reabilitação de lesões (LABORINHA, 1997).

Segundo ZANCHETTA (2002, p.11) refere-se a hidroginástica como:

"Nesta atividade física, devido ao corpo ser menos denso que a água há uma maior facilidade para execução dos movimentos e há ocorrência de um alto gasto calórico, fazendo também com que o impacto nas articulações seja substancialmente amenizado."

E por fim, as outras últimas atividades físicas que poderão estar sendo introduzidas a esta clientela é a ginástica, que estará trabalhando com a amplitude de movimentos, mobilidade e elasticidade; e os exercícios através das técnicas de autopercepção, nas quais encontramos a ioga, tai chi chuan, a auto-reflexão, a eutonia, a reflexologia, o relaxamento dinâmico, técnicas de

alongamento, exercícios respiratórios, entre outros, buscando integrar o idoso ao seu corpo envelhecido.

Portanto, o trabalho com pessoas idosas através da atividade física é possível, e acima de tudo necessário devido os benefícios que ocasionam no indivíduo que está envelhecendo e/ ou vive a velhice, trazendo resultados para sua saúde; porém é necessário que este idoso tenha o acompanhamento de um profissional responsável, que o oriente de suas possibilidades físicas e conseqüentemente estará prevenindo que a realização da atividade física provoque algum tipo de problema. Ou seja, será preciso que o profissional analise todo o perfil deste idoso que deseja ou já pratica atividade física, pois com o envelhecimento as pessoas se tornam mais suscetíveis às doenças crônicas degenerativas, e nestes casos a atividade a serem desenvolvidas necessita de ser analisada adequadamente para que possa resultar em benefícios a estes idosos.

Os benefícios ocasionados pela prática regular de atividade física durante a fase da velhice serão relatadas no capítulo seguinte.

1.2.2. “Benefícios da Atividade Física para a Terceira Idade”

Podemos verificar, que há diversos benefícios adquiridos pela prática regular de exercício físico realizado em qualquer fase de desenvolvimento do ser humano, porém estaremos estudando os benefícios gerados através da atividade física realizada por indivíduos da terceira idade.

A realização de atividades físicas de forma regular e adequada resulta em efeitos que aumentam a resistência a doenças, favorece a capacidade física, a resistência e a flexibilidade, aumenta a velocidade psicomotora e o desempenho neuropsicológico, determinando assim uma boa qualidade de vida na fase da velhice.

No sistema cardiovascular com a realização das atividades físicas podemos observar que irá ocorrer um aumento da força do músculo cardíaco, haverá um aumento do fluxo sanguíneo para o restante do corpo, um aumento da resistência física e uma diminuição da pressão arterial; ou seja, o coração se apresentará com uma eficiência ainda maior contribuindo assim para uma melhora no fluxo sanguíneo do corpo como um todo (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993).

Segundo BALESTRA (2002, p. 38):

“A possibilidade de uma pessoa vir a ter uma vida fisicamente ativa na velhice, ser capaz de tomar suas próprias decisões, de realizar suas atividades de vida diária, são fatores que exercem efeitos positivos sobre o que ela sente, sobre sua auto-avaliação e sobre sua própria imagem.”

A atividade física irá favorecer a estrutura óssea e as articulações deste indivíduo idoso, havendo um aumento da flexibilidade e da estabilidade das articulações, e há um fortalecimento dos ossos, diminuindo assim as incidências de fraturas ósseas. No sistema muscular terá um aumento da força, da resistência e da flexibilidade; e uma melhora na coordenação motora.

Os aparelhos respiratório e digestivos também apresentam ganhos com a prática de exercícios, pois contribuirá na respiração de forma

generalizada, havendo um aumento da elasticidade dos pulmões e um fortalecimento dos músculos respiratórios; e estará favorecendo para uma melhora no processo digestivo e conseqüentemente um funcionamento adequado do intestino (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993).

Além dos benefícios orgânicos e funcionais, a atividade física estará intervindo diretamente a condição mental do idoso praticante, pois podemos verificar que há uma melhora do auto-conceito, da auto-imagem, e da auto-estima deste idoso; melhora o humor, a ansiedade e a depressão, e diminui a angústia. Através dos exercícios pode-se observar uma diminuição do stress, e da sensação de ansiedade muito vivenciada nesta fase da vida; ainda demonstra-se uma melhora nas funções cognitivas desta população, além de favorecer a vida social deste idoso que muitas vezes se restringe a pequenos grupos de amigos.

Em conseqüência a estes benefícios fisiológicos produzidos pela realização do exercício físico, nota-se que a atividade realizada regularmente pelo idoso funciona como uma ação interventora de determinadas patologias presentes nesta fase da vida, pois ela age como fator controlador, preventivo ou até mesmo como forma de tratamento de doenças como o diabetes, a hipertensão, cardiopatias, arteriosclerose, artrose, artrite, doenças respiratórias e/ou mentais (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN, 1993; DEPS, 1993).

Portanto, em muitos casos de doenças acrescenta-se como forma de tratamento ou prevenção a prática de algum tipo de atividade física; como a hipertensão, na qual indica-se a prática de exercícios regularmente como forma de adquirir uma vida mais saudável e conseqüentemente o controle da mesma;

a artrose onde indica-se o alongamento e a hidroginástica como fator contribuinte para o tratamento; a lombalgia com exercícios como a natação e a hidroginástica favorecendo na postura da coluna e no enrijecimento dos músculos; na osteoporose a atividade vem como complemento a dietas, nesta costuma-se indicar os exercícios de impacto, como a musculação e a caminhada; entre outras doenças que podem utilizar-se da atividade física como meio de tratamento.

2. OBJETIVO

- O objetivo principal desse trabalho foi de coletar dados através de entrevista semi – estruturada procurando levantar quais são os motivos que fazem com que os indivíduos idosos iniciem uma prática de atividades físicas no envelhecimento, ou seja, verificar o que os impulsiona a participar dos programas de atividades físicas e recreativas destinado a população da terceira idade.
- Tivemos como objetivo secundário dessa pesquisa, coletar os relatos dos benefícios percebidas por esses voluntários, após terem iniciado um programa de atividades físicas.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. “Indivíduos Estudados”

A presente pesquisa contou com a participação de 46 idosos (totalizando 23% da população inscrita no programa utilizado como campo de estudo), com faixa etária de 60 à 81 anos de idade, de ambos os sexos, sendo entre estes 5 homens e 41 mulheres, que praticavam atividades físicas sistematicamente de 2 vezes à 3 sessões/ semanais nos centros comunitários dos bairros de Paulínia/ SP.

Entre os voluntários estudados 50% apresentam-se viúvos(as), ou seja, 23 indivíduos idosos que participaram da pesquisa vivenciou a perda do conjugue, e os outros 50% se dividem como 16 indivíduos casados, 6 divorciados e 1 solteiro, portanto estes ainda não presenciaram uma das perdas mais comum e difícil na fase da velhice.

Traçando o perfil destes voluntários em relação a sua situação econômica e/ ou até mesmo na sua participação social enquanto indivíduo produtivo perante a visão da sociedade, podemos verificar que grande porcentagem destes (44 idosos) não apresentam-se mais engajados no trabalho, visualizando então mais uma mudança ocasionada na velhice, isto é, os voluntários experimentaram a perda do papel social, sendo este bastante enfatizado em estudos que buscam conhecimento sobre o processo do envelhecimento.

Porém 50% dos idosos pesquisados recebem o auxílio da aposentadoria, a qual muitas vezes fortalece o sentimento de desvalorização; os

demais apresentam-se no estado de pensionistas ou tem outra fonte de renda (ajuda de familiares, trabalhos artesanais, entre outros).

Para SALGADO (1982, p.55): *“... a aposentadoria significa a perda de um papel social e, conseqüentemente, de um ‘status’. Essas perdas estão diretamente relacionadas com a inclusão dos indivíduos em um grupo negativamente marcado – o grupo dos idosos”.*

Com o avançar da idade a propensão em adquirir determinadas patologias aumenta devido a vulnerabilidade em que esses indivíduos estão expostos, conseqüência das transformações ocorridas pelo processo de envelhecimento.

3.2. “Materiais”

Utilizamos um questionário onde continha os dados de identificação individuais dos voluntários e um roteiro de questões que foi utilizado para nortear a entrevista dos participantes dessa pesquisa.

DADOS PESSOAIS:

Nome:

Data de nascimento:

Sexo: F () M ()

Estado Civil:

Trabalha? S () N ()

Aposentado(a)? S () N ()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

-
1. Durante sua juventude e/ ou vida adulta você realizava algum tipo de atividade física? Qual(is)? E por quanto tempo?
 2. Qual o motivo que te fez procurar pelo programa de atividade física para a terceira idade?
 3. Há quanto tempo você participa deste programa? E qual(is) é a(s) atividade(s) aqui desenvolvidas que você realiza?
 4. Você percebeu alguma mudança (física, mental e/ ou social) após sua iniciação na(s) atividades aqui desenvolvidas?
 5. Como você vê a falta dos exercícios físicos na sua vida?

Então podemos verificar que o roteiro é constituído de uma coleta de dados pessoais dos voluntários pesquisados de maneira a informar a idade, o estado civil, se o idoso está na ativa atualmente e/ ou se este está aposentado, e se há a presença de determinadas patologias; sendo estes dados contribuintes para traçar o perfil do idoso pesquisado.

A outra parte do roteiro foi direcionado a cinco questões que objetivavam verificar qual a experiência obtida com algum tipo de atividade física quando jovem, qual foi o motivo que impulsionou este idoso a participar do programa de atividades físicas para a terceira idade, de quais atividades participa, se houve a percepção de mudança após a iniciação da(s) atividade(s), e o questionário é finalizado verificando como o idoso vê a falta do exercícios físico.

3.3. “Metodologia”

Estaremos abordando os procedimentos utilizados para a realização das entrevistas, e apresentando o programa na qual foi desenvolvida a presente pesquisa.

3.3.1. PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E RECREATIVA PARA A TERCEIRA IDADE DE PAULÍNIA¹

O programa “Atividade físicas e Recreativas para a Terceira Idade” (PAFIRETI) é um dos projetos desenvolvidos pelo PAPI - Programa de Atendimento à Pessoa Idosa - do CACO (centro de ação comunitária de Paulínia), no qual estão inseridos diversos projetos como o da alfabetização, teatro, coral, e artesanato; e a realização de diversas atividades como reuniões sócio – educativas, eventos, passeios, entre outras.

O PAFIRETI teve seu início em 1998, sendo este a cada ano melhor planejado e elaborado. Atualmente o projeto é desenvolvido para cerca de 200 idosos, demonstrando que as atividades tem grande relevância para a população alvo, tendo como **objetivo geral** propiciar a terceira idade a vivência de atividades

¹ Informações contidas no Programa de Atenção à Pessoa Idosa (Projeto de Atividade físicas e Recreativas), cedida pela professora responsável: Kátia Cristina Calegari.

físicas variadas, e que naquele momento o envelhecimento seja vivido coletivamente, transformado em uma satisfação pessoal e na busca de novas experiências.

E seu **objetivo específico** vem como proporcionar um estilo de vida mais saudável através da prática regular de atividades físicas e recreativas; promover uma melhoria da saúde dos idosos; e focalizar o processo ensino – aprendizagem nos momentos de práticas das atividades físicas.

No projeto as atividades desenvolvidas são a ginástica recreativa, a hidroginástica, a dança, o voleibol adaptado, e os jogos de mesa. Sendo que, para os idosos iniciarem as atividades é necessário consultar um médico e apresentar um atestado das condições físicas.

A **ginástica recreativa** é realizada de maneira lúdica, buscando o conhecimento do próprio corpo e de suas limitações, favorecendo esta atividade na coordenação motora, no equilíbrio, na força muscular, além de ser acompanhada de alongamento e relaxamento muscular contribuindo para a manutenção da elasticidade e mobilidade articular.

Apresentando as mesmas características da ginástica recreativa, na **hidroginástica**, há a necessidade da adaptação ao meio líquido, o equilíbrio estático e dinâmico na água e flutuação; e no inverno a atividade é interrompida devido a não adequação da piscina à estação.

Já a realização da **dança** visa a descoberta de movimentar – se com o ritmo e harmonia, o aprendizado de novos movimentos, aprimorar a percepção auditiva, qualificar a coordenação motora, além de ter como objetivo o resgate e

aprendizado de danças folclóricas, e montagem de coreografias com temas contextualizados para apresentações públicas.

O **voleibol adaptado** é adequado à capacidades dos idosos participantes, buscando favorecer o desenvolvimento do espírito de equipe, e respeito aos colegas e às regras do jogo.

E por fim os **jogos de mesa**, que abrangem o dominó, o truco, e damas, sendo este realizado entre os idosos institucionalizados e os que participam do projeto.

Portanto, o projeto desenvolve as atividades com o propósito de estimular a socialização do grupo, numa perspectiva de vivência lúdica e prazerosa.

3.3.2. PROCEDIMENTOS

Para a pesquisa de campo foi inicialmente adquirido o consentimento para a realização da mesma pela professora de educação física responsável pelo programa de atividade física para a terceira idade e pelo grupo de idosos que serviram como voluntários da pesquisa.

Posteriormente foi traçado o perfil necessário para o idoso contribuir com a pesquisa, ou seja, foi estipulado a faixa etária a ser entrevistada (acima de 60 anos), o número necessário para a pesquisa que era de aproximadamente de 40 a 50 indivíduos; e as aulas que seriam desenvolvidas as entrevistas: aulas de ginástica de segunda à quinta-feira 1x/ dia (período da manhã), com exceção da quarta-feira que era realizada 2 x/ dia (período da manhã e tarde) em locais

distintos, aulas de voleibol de quinta-feira 1x/ dia, e na aula de hidroginástica que era desenvolvida 2x/ semana sendo 1x/ dia. Porém, as aulas de ginástica eram ministradas um dia em cada bairro, os quais eram divididos em cinco: João Aranha, Santa Terezinha, Morro Alto, Monte Alegre e Centro; e as aulas de voleibol e hidroginástica era realizada no ginásio do Centro.

Após esta etapa partiu-se para a pesquisa de campo propriamente dita, a qual durou duas semanas, segundo o esquema de aulas citadas anteriormente. As entrevistas eram realizadas após o termino das aulas, porém antes de iniciar a coleta de dados a pesquisadora apresentava-se ao grupo de idosos presentes expondo sua formação, qual a causa da pesquisa, como seria realizada a entrevista, qual era a exigência para a mesma, isto é, ter acima de 60 anos de idade, e a partir disto deixava livre para quem quisesse contribuir e participar da pesquisa.

Para as entrevistas foi utilizado o roteiro de questões (Ver Anexo), e o auxilio de um gravador para coletar as respostas na integra. Antes de iniciar a entrevista era solicitado de maneira verbal a autorização de cada voluntário para realizar a gravação e a posterior transcrição, pois não haveria nenhum tipo de identificação dos mesmos; e assim a entrevista se desenvolvia "como um bate-papo" com o intuito de favorecer de forma ao ambiente se tornar o mais agradável possível para o entrevistado.

4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Ao coletar os dados do idosos que participam de atividades físicas, verificamos que dentre as doenças presentes relatadas pelos voluntários da pesquisa encontramos a hipertensão, diabetes, osteoporose, colesterol, hipotiroidismo, lombalgia, artrose, artrite, reumatismo, entre outras; como também há 7 voluntários idosos que relataram não apresentarem problemas de saúde significantes (Ver Quadro I)

Quadro I – Patologias presentes nos voluntários da pesquisa:

- Colesterol	- 21 indivíduos
- Hipertensão	- 20 indivíduos
- Diabetes	- 11 indivíduos
- Osteoporose	- 10 indivíduos
- Artrose	- 6 indivíduos
- Hipotiroidismo	- 5 indivíduos
- Lombalgia	- 4 indivíduos
- Artrite	- 2 indivíduos
- Labirintite	- 2 indivíduos
- Outras (*)	- 5 indivíduos

(*)Está relacionada a cardiopatia, tendinite patelar, bronquite, reumatismo e bursite, sendo um para um, isto é, uma patologia para um indivíduo.

Grande parcela dos idosos que praticam algum tipo de atividade física no programa desenvolvido pelo PAPI atualmente, não tiveram a mesma experiência quando jovem.

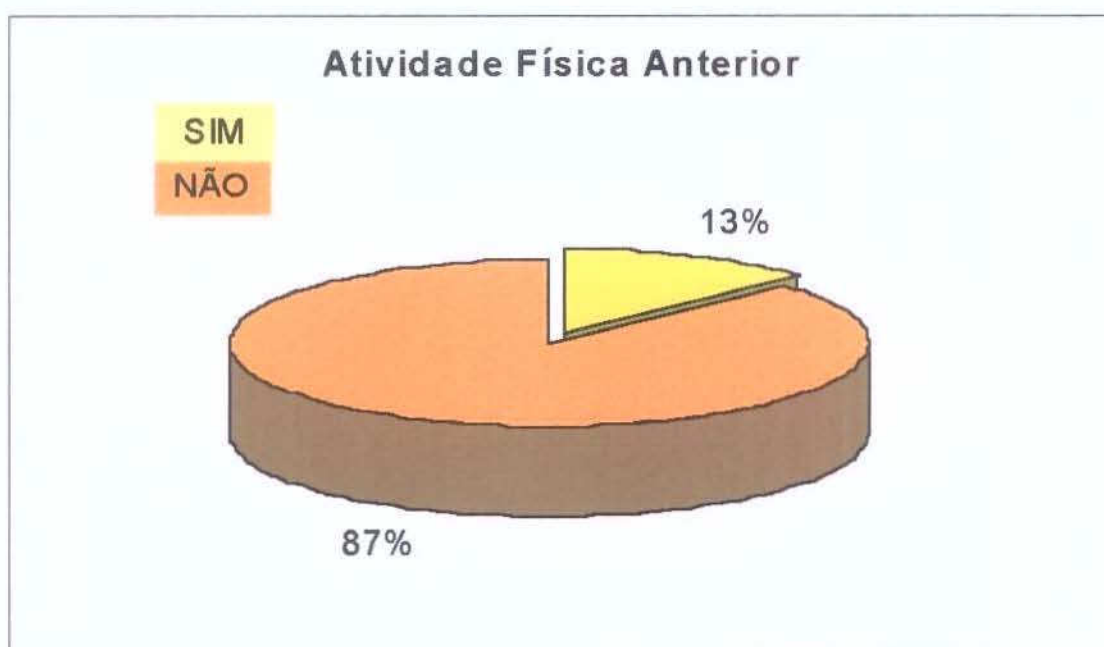
Entre os entrevistados apenas 06 indivíduos relatam a experiência da atividade física durante sua juventude (basquete, voleibol, corrida e ginástica); e outros 40 idosos afirmam que o tempo era todo direcionado ao trabalho, o qual para muitos era desenvolvido na roça, e em alguns destes relatos veio à tona a

presença de um tipo de “exercício físico” (futebol, andar de bicicleta, ir aos bailes) como momento de lazer (Gráfico I).

Não estamos afirmando que estes 40 idosos não realizaram atividade física na juventude ou vida adulta, pelo contrário, o trabalho na roça se caracteriza por um grande exercício físico, porém estamos questionando se houve a preocupação/ chance de destinar um tempo livre para a realização de uma atividade prazerosa e/ ou de lazer em fases anteriores da velhice.

Então observamos que estes idosos tiveram uma experiência, percepção e “exploração” corporal e dos movimentos de maneira muito restrita, e sendo usado como objeto para o trabalho.

Gráfico I



Os voluntários que participaram da pesquisa estão inseridos no programa atividade física e recreação para a terceira idade, com uma variabilidade no tempo de permanência no programa. Vinte e quatro destes idosos participam de mais de uma atividade desenvolvida no programa, sendo que o restante se divide em voluntários que participam de apenas uma atividade (ginástica), e outros que fazem uma atividade e complementam com outra fora do programa, como a caminhada.

Com a realização das entrevistas pudemos constatar que o motivo que impulsionou a terceira idade a praticar atividade física são por razões variadas, como veremos a seguir (Gráfico II).

Alguns voluntários (06) relataram que já participavam de outros programas desenvolvidos no CACO, então a iniciação da prática foi mais fácil, assim optando participar por iniciativa própria ou por convite de amigos.

Em três entrevistas notou - se que o motivo que fez com que os voluntários buscassem pela prática de atividade física foi ocasionado pelo sentimento de solidão vivenciado pelos mesmos, sendo este, segundo os relatos, desencadeado pela mudança de ambiente (mudou de cidade), pela perda de um ente próximo (filha, companheiro), ou pela perda do papel social (após aposentadoria).

Já para um voluntário, após a aposentadoria relata que surgiu um sentimento de inutilidade por não estar mais na ativa, e devido a esta sensação percebeu a necessidade da realização de algum tipo de atividade, optando assim pela sua iniciação no programa.

Na pesquisa, dos 46 voluntários apenas cinco trazem o discurso de que houve um encaminhamento médico para que iniciasse algum tipo de exercício físico, sendo que a necessidade desta prática se deve a uma depressão, que para alguns apresentava – se já instalada e para outros em fase inicial, e aos relatos de dores no corpo.

Já em maior número (10 voluntários), após o convite de amigas ou idosos que já participavam das atividades físicas para a terceira idade é que surgiu o interesse por procurar pelo programa, e estes convites surgem logo após, ou até mesmo em decorrência, a perda do companheiro, de uma filha, ou pós - aposentadoria.

E em quatro entrevistas há o discurso de que o interesse surgiu após ter tido como conselho de outra pessoa (filho, marido, assistente social) a iniciação devido o idoso apresentar dor no corpo ou por ter contato com o CACO. Outros voluntários alegam não ter um motivo específico, iniciando então por vontade própria, por ter se aposentado ou por ter um pouco de dor.

Quatro voluntários relataram que o motivo que levou a iniciar atividade física foi a sensação de bem - estar que a mesma proporciona, pela consciência de seus benefícios à saúde, ou seja, a relação existente entre atividade física e boa saúde. E dois idosos alegam como motivo que não podem parar, que quando envelhece o indivíduo tem que fazer alguma atividade, é importante se movimentar.

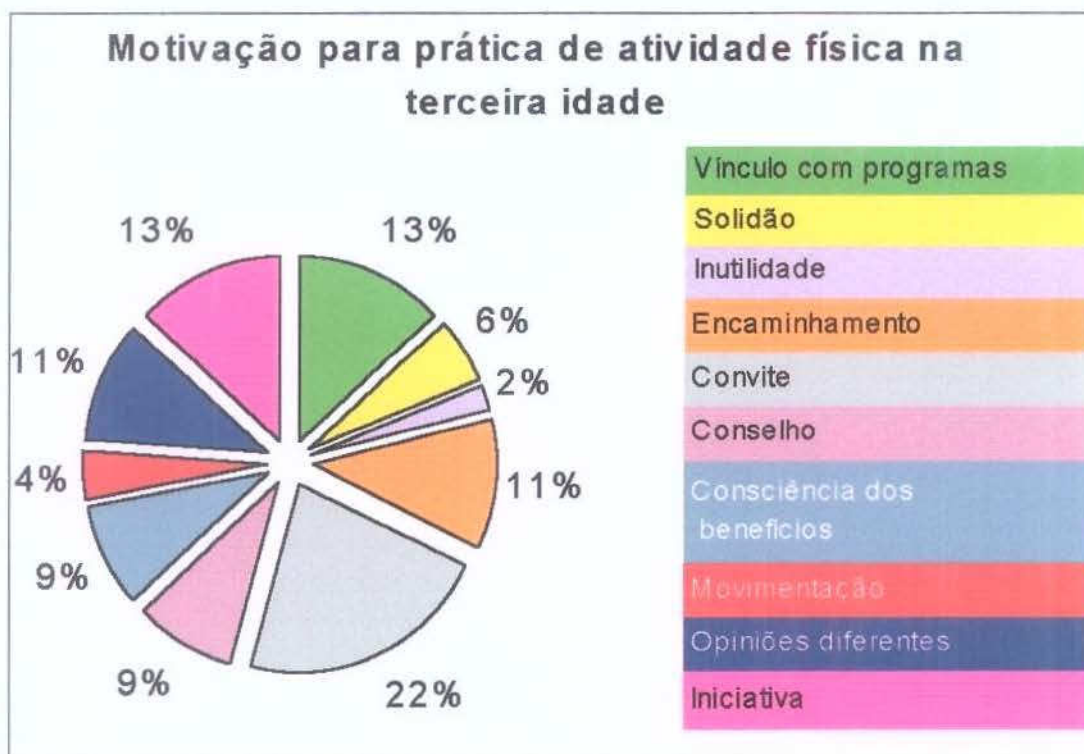
E por fim, cinco indivíduos apresentam motivos únicos e diferenciados como:

- Por perceber que os nervos estavam ficando duros;

- Para ter contato com outras pessoas;
- Por gostar de praticar atividade física, e se considerar uma pessoa muito ativa;
- Para dar continuidade a uma atividade prazerosa; e
- Pela amizade das pessoas.

Para apenas um voluntário não houve a percepção de mudanças após iniciar a prática, porém o mesmo alega que a falta do exercício físico acarreta a dor em partes do corpo.

Gráfico II



Os demais indivíduos, trazem em seus relatos como benefícios da iniciação da atividade física as seguintes mudanças:

- não apresenta mais dor exagerada em partes do corpo;

-
- - melhorou na relação com outras pessoas (anteriormente apresentava – se como uma pessoa “fechada”);
 - mudança no humor, fica mais contente, feliz;
 - sensação de leveza no corpo;
 - maior disposição;
 - rejuvenesce;
 - tem mais energia;
 - melhora a circulação sanguínea;
 - melhora os movimentos;
 - aumenta a vontade de viver;
 - os nervos ficam mais relaxados;
 - a “cabeça” muda;
 - não reclama mais da vida;
 - tem maior participação;
 - ganha nova família;
 - diminui a depressão;
 - fica mais desinibida;
 - melhora a comunicação com as pessoas;
 - muda o comportamento do corpo e da pessoa;
 - diminui os problemas;
 - não sente cansada ao fazer algumas ações, como andar;
 - melhora o desempenho para realizar os serviços do lar; e

-
- determinadas atividades diárias são realizadas com maior facilidade, como se vestir, subir no ônibus.

E a falta do exercício físico para esses idosos, segundo os relatos, contribui para o aparecimento de dores no corpo; endurecimento das articulações e nervos; representa estar triste, doente, e mais velha(o); o corpo representa estar mais pesado, mole, e mais cansado; desenvolvendo um desânimo, uma possível depressão, e maior dificuldade em realizar as ações do dia – a – dia.

Portanto, podemos verificar que o motivo que leva o idoso a praticar algum tipo de exercício físico são diferenciados de acordo com a história de vida e necessidade individual; porém, seus benefícios são percebidos e essenciais para resultar em uma vida mais saudável na fase da velhice, como em outra qualquer.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pudemos observar a prática da atividade física é uma experiência diversificada da vivenciada na juventude ou vida adulta, ou seja, poucos dos voluntários tiveram a rotina de praticar exercícios físicos e/ ou recreativos anteriormente, pois os idosos de hoje são os jovens que antigamente viviam em função do trabalho na roça.

Esses voluntários participantes da pesquisa estão inseridos na população idosa, sendo de ambos os sexos, e apresenta como histórico de doenças algumas patologias que são apresentadas pelas pesquisas que englobam o envelhecimento, como a diabetes, a hipertensão, artrite, colesterol, entre outras.

O tempo em que estes idosos estão inseridos no programa e a participação de no mínimo uma atividade, demonstra-se como uma prática regular e contínua, favorecendo para o surgimento de seus benefícios na vida do idoso praticante.

E como defendida por PONT GEIS (2003), a motivação que impulsiona o idoso a iniciar esta prática se resume na busca da prevenção, da reabilitação, da manutenção e da recreação.

Sendo que nos relatos cada uma dessas se apresenta de maneira ramificada, porém com o mesmo objetivo inicial, ou seja, o idoso inicia a atividade física com o intuito de se prevenir (amenizar) das mudanças do envelhecimento, da exclusão social, sentimento de inutilidade, da sensação de estar sozinho, entre outras; para tratar/ reabilitar de doenças já instaladas; para se manter ativo, em

contato com outras pessoas, e como forma de vínculo social; e por fim, buscando a recreação, um momento de divertimento e de relacionamentos.

Na pesquisa foi possível coletar relatos da percepção de benefícios ocasionados após a iniciação da prática, sendo estes enfatizados em muitas obras (WAGORN, THÉBERGE e ORBAN,1993; BALESTRA ,2002; DEPS, 1993), sendo esses benefícios atuantes na melhora da qualidade de vida desses idosos, pois contribui para mudanças orgânicas, físicas, psicológicas e sociais.

Os idosos percebem os benefícios da atividade física e a sua falta na di-a-dia.

Como acredita PONT GEIS (2003, p.51) :

"Quando um idoso se junta a um grupo para fazer ginástica, vai percebendo os benefícios que sua prática traz; o seu corpo vai mudando, fica mais ágil, vai descobrindo sensações e formas de movimento totalmente desconhecidas. Passa a se sentir-se bem com o corpo, aceitando-o tal como é. Suas relações com o meio também melhoram; a atividade física lhe ajuda a superar a solidão, a depressão, etc. Todos esses aspectos repercutem em seu bem-estar e, dessa forma, alguns remédios deixam de ser tão necessários (para a insônia, o cansaço, a depressão, etc.)."

Portanto é importante ter conhecimento da motivação que leva o idoso a buscar pela prática de atividade física na fase do envelhecimento, pois é esta motivação que irá mantê-lo integrado na atividade em muitos casos; e ao saber das razões que levam o idoso a esta prática estará contribuindo para a formulação de plano de aula de maneira a corresponder com a expectativa do idoso.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. G.; VIANA, H. B. A atividade física e a corporeidade do idoso: uma perspectiva para a qualidade de vida. Artigo do II Congresso Científico Latino Americano da FIEP / UNIMEP, Piracicaba, 2002, p. 312-315.

BALESTRA, C. M. A imagem corporal dos velhos da instituição gerontológica Vila Vida de Goiânia. Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física. Campinas / SP: 2002, p. 48.

BALTES, M. M.; SILVERBERG, S. A dinâmica dependência – autonomia no curso de vida. *In.*: NERI, A. L. (org.). Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas / SP: Papyrus, 1995. p. 73-110

BARBOSA, R. M. S. P. Educação física gerontológica. Rio de Janeiro: Sprint. 2000. p. 185.

BEAUVOIR, S. A velhice. Traduzido por Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: 1990. p. 711.

DEPS, V. L. Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. *In.*: NERI, A. L. (org.). Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas / SP: Papyrus, 1995. p. 57-77.

FARIA JUNIOR, A. G. Atividade física – conceito, modelo e suas especificidades. *In.*: FARIA JUNIOR, A. G. (et al). Atividades físicas para a terceira idade. Brasília: SESI-DN, 1997. p. 13-20.

FERREIRA, M. E. C.; BURKOWSKI, A. A. e NASCIMENTO, E. D. Dimensões sociológicas do envelhecimento e qualidade de vida. Artigo do II Congresso Científico Latino Americano da FIEP / UNIMEP, Piracicaba, 2002, p. 340-342.

FERREIRA, J. F. M.; JARDIN, A. P.; FERREIRO, C. R. e CHAGAS, A. C. P. Atendimento sistematizado do paciente com dor torácica e placa arterial instável. *In.*: Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, v.12, N. 4, p. 541-552, São Paulo, 2002.

FORTI, V. A. M. Benefícios da atividade física em diferentes faixas etárias e populações. *In.*: FERREIRA, E. L.; FERREIRA, M. B. R. e FORTI, V. A. M. (org.). Interfaces da dança para pessoas com deficiência. Campinas: CBDCCR, 2002. p. 19-25.

LABORINHA, L. Planejamento de atividade físicas para a terceira idade. *In.*: FARIA JUNIOR, A. G. (et al). Atividades físicas para a terceira idade. Brasília: SESI-DN, 1997. p. 49-65.

LIBERMAN, A. Síndromes coronárias agudas no idoso – qual a diferença? *In.:* Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, v.12, N. 4, p. 497-517, São Paulo, 2002.

MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento e atividade física. *In.:* FARIA JUNIOR, A. G. (et al). Atividades físicas para a terceira idade. Brasília: SESI-DN, 1997. p. 23-29.

MEIRELLES, M. A. E. Atividade física na terceira idade. 3º ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. p. 109.

NERI, A. L. Psicologia do envelhecimento: uma área emergente. *In.:* NERI, A. L. (org.). Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas / SP: Papyrus, 1995. p. 13-40.

_____ e CACHIONI, M. Velhice bem-sucedida e educação. *In.:* NERI, A. L. e DEBERT, G. G. (org). Velhice e sociedade. Campinas / SP: Papyrus, 1999. p. 113-137.

OTTO, E. Exercícios físicos para a terceira idade. 1º ed. São Paulo: Manole, 1987. p. 95.

PONT GEIS, P. Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática/ Pilar Pont Géis; Trad. Magda Schwartzaupt Chaves. – 5 ed. – Porto Alegre: Artmed, 2003. p. 278.

PASCHOAL, S. M. P. Epidemiologia do envelhecimento. *In.*: PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 1996. p. 26-43.

POWERS, S. K. e HOWLEY, E. T. Prescrição de exercícios para a saúde e para o condicionamento físico. *In.*: Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Traduzido por Marcos Ikeda. 3º ed. São Paulo: Manole, 2000. p. 285-297.

_____. Exercícios para populações especiais. *In.*: Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Tradução de Marcos Ikeda. 3º ed. São Paulo: Manole, 2000. p. 285-297.

SALGADO, M. A. Velhice, uma nova questão social. 2º ed. São Paulo: SESC-CETI, 1982. p. 121.

VARANDA, I. V. S. Um estudo sobre o processo de envelhecimento de residentes idosos em instituições totais. Campinas, 2001. p.79 (Monografia para graduação de Terapia Ocupacional da Pontifícia Universidade Católica de Campinas)

WAGORN, Y.; THÉBERGE, S. e ORBAN, W. A. R. Manual de ginástica e bem-estar para a terceira idade: para um envelhecimento feliz e saudável. Traduzido por Ronaldo Antonelli. São Paulo: Marco Zero, 1993. p. 383.

ZANCHETTA, L. M. Como a hidrogenástica pode influenciar na melhora do condicionamento físico em mulheres na menopausa. Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física. Campinas / SP: 2002, p. 67.

7. APÊNDICE

Incluimos neste apêndice:

- a coleta de dados realizada com os voluntários participantes da pesquisa
- ficha individual dos mesmos.

DADOS PESSOAIS:

Nome:

Data de nascimento:

Sexo: F () M ()

Estado Civil:

Trabalha? S () N ()

Aposentado(a)? S () N ()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

Durante sua juventude e/ ou vida adulta você realizava algum tipo de atividade física? Qual(is)? E por quanto tempo?

Qual o motivo que te fez procurar pelo programa de atividade física para a terceira idade?

Há quanto tempo você participa deste programa? E qual(is) é a(s) atividade(s) aqui desenvolvidas que você realiza?

Você percebeu alguma mudança (física, mental e/ ou social) após sua iniciação na(s) atividades aqui desenvolvidas?

Como você vê a falta dos exercícios físicos na sua vida?

RESPOSTAS DOS VOLUNTÁRIOS PARTICIPANTES DA PESQUISA:

DADOS PESSOAIS:


Nome: (Voluntária n.01)
Data de nascimento: 03/ 08/ 1926
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Casada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes (X)
Osteoporose ()
Outras: Colesterol e Ácido Úrico

QUESTIONÁRIO:

1. *"A única coisa era ir no baile, morava na roça e era só baile que a gente tinha."*
2. *"É porque eu me sinto bem, depois que eu vim para o interior, eu morava em São Paulo, aí eu comecei praticar esporte aqui em Paulínia, porque é só agora que está tendo isto, no meu tempo não tinha."*
3. *"Eu estou aqui já uns cinco à seis anos ou mais; eu participo só da ginástica por enquanto, e da caminhada."*
4. *"Nem fala! Tudo! Eu tinha problema da coluna, e graças à Deus eu sarei, não sinto mais dor nas pernas e nem na coluna, nada! Porque eu tinha a coluna que travava, passava muito mal mesmo, cheguei até fazer ginástica no postinho de saúde."*
5. *"O exercício é muito bom, ótimo! Me sinto muito bem, e é pena que nós fazemos ginástica uma vez por semana só, né?! Se fosse mais era melhor, a falta dele é muito grande, eu sinto isso."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.02)
Data de nascimento: 06/ 08/ 1930
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()



Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não, a gente morava no sítio e nunca praticava nada, né?! Era muito difícil a vida da gente no sítio viu! Mas só trabalhava, baile era alguma vez que tinha, naquele tempo era difícil, e só trabalhava."*
2. *"É a gente mudou para cá e meu marido era muito doente, e eu vivia muito triste quando mudei para cá, aí ele falou 'porque você não procura um lugar assim, quando eu estou bom você sai', aí eu comecei, gostei e adoro mesmo, e ele morreu e eu parei por uns tempos e agora continuei outra vez."*
3. *"Aqui com a Kátia eu estou com quatro anos, mas eu fiz antes com a Ana Maria uns cinco anos; eu participo da ginástica, da piscina e da dança também."*
4. *"Ah, demais, demais! Olha eu me sentia assim fechada né, eu agora, pode perguntar para as amigas, acho que sou assim a que mais a turma sente falta de vim aqui, porque elas perguntam e telefonam em casa quando eu não venho, então eu acho que... eu gosto viu! Eu adoro minhas amigas."*
5. *"Aí se eu pudesse fazer todo, todo eu fazia, mas só que eu tenho os filhos casados e sempre estão em casa e então tem muita coisa, hoje mesmo minha casa tá... tenho que chegar em casa e mexer muito."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.03)
Data de nascimento: 11/ 06/ 1930
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Casada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não."*

2. *"Eu já participava das reuniões, daí para participar da ginástica foi muito fácil! Eu que quis e estou adorando, e acho muito importante para a terceira idade a ginástica."*

3. *"Desde que começou, não me lembro quanto tempo faz, mas faz bastante tempo! Eu participo agora só da ginástica, na hidrogenástica às vezes eu vou às vezes não."*

4. *"Ah, senti muito bem, nossa! Nem fala, muito bem mesmo!"*

5. *"Eu tinha dor por todo lado, inclusive meus dedos ficam meio duro. Ah, eu estou adorando!"*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.04)

Data de nascimento: 21/ 09/ 1938

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose (X)

Outras: Colesterol, hipotireoidismo

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não."*

2. *"Depois que eu entrei no clube da terceira idade e apareceu todas essas atividades para mim foi muito importante, porque teve uma época que eu tive problema de depressão muito grande, e eu fui até encaminhada para esse grupo mais por causa disto. E para mim foi uma ajuda maravilhosa, muito importante e achava que toda pessoa da terceira idade devia fazer uma atividade física, eu faço caminhada, aqui é a hidrogenástica, a ginástica, eu adoro dançar quando tenho oportunidade, então para mim tem sido muito bom, mudou completamente porque eu estava meio enferrujada, eu sentia que os nervos estavam tudo duro e agora eu me movimento muito mais fácil."*

3. *"Eu acho que desde que começou, eu não sei exatamente quando mas deve ter uns sete à oito anos, que desde que começou que eu comecei a frequentar; eu participo da ginástica, da hidrogenástica, faço caminhada e quando tem baile eu estou lá, eu adoro dançar!"*

4. *“Ah, mais lógico! Mudança no humor, no serviço para fazer em casa você tem mais facilidade, conhecimento que pega e amizade, isso ajuda bastante, e a gente se sente mais leve, parece até que rejuvenesce, tem uma série de coisas ótimas que trazem tudo isso aí.”*

5. *“Ah, muito triste! Porque quando eu tenho qualquer problema que eu não posso vir complicar, aí eu fico mais doente ainda porque sinto a falta e é muito ruim. É muito bom quando eu estou fazendo, no dia que eu não posso vir para mim parece que está faltando alguma coisa, muda completamente tudo, então é importante.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.05)

Data de nascimento: 01/ 04/ 1933

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, só ia em baile.”*

2. *“Eles me convidaram, o prefeito mandou uma carta para mim em 1992 e eu nunca me interessei. E agora faz um ano que eu me interessei e vim, e me arrependo de não ter começado em 92, porque eu iria completar dez anos de atividades.”*

3. *“Comecei faz um ano; eu participo só da ginástica por enquanto, e baile.”*

4. *“Já percebi bastante, eu tenho mais disposição para andar, para tudo. Eu estava parece que encolhendo, e eu cresci um pouquinho.”*

5. *“Me traz muita dor, principalmente no pescoço, sabe?! As pernas ficam cansadas tanto é que eu comecei a fazer em casa também, eu estou fazendo em casa também, eu estou praticando agora já aprendi como faz e estou fazendo em casa, faz muita falta para mim, eu gostaria de ter pelo menos três vezes por semana a ginástica.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.06)
Data de nascimento: 01/ 01/ 1933
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, eu só trabalhava na roça.”*
2. *“Amigas. As amigas já estavam, então falavam ‘vamos lá que é bom, lá é a melhor coisa que tem para a vida da gente que não faz nada.’”*
3. *“Já faz uns sete à oito anos, a gente faz ginástica, já fiz crochê, e eu faço hidroginástica, jogo volei, danço e eu vou lá no Lar dos Velhinhos jogar dominó com eles toda terça – feira.”*
4. *“Nossa! Nem fala! Muito mais, pessoas que já conheciam eu falam que eu já não sou mais aquela, que eu até fiquei mais nova do que eu estava, porque a gente já foi muito judiada também, mas agora...”*
5. *“Ah, demais! Quando falta isso aí parece que tem uma coisa que atrapalha a gente, que não está bem.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.07)
Data de nascimento: 10/ 07/ 1938
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Solteira
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, não, apenas estudava e trabalhava na roça.”*
2. *“Eu vim procurar porque eu sempre gostei, e eu sentia muitas dores na coluna então como eu trabalhava também, depois que eu peguei a idade, eu entrei com 58 anos e hoje estou com 64 anos e graças à Deus estou sendo bem feliz, eu faço quase todas as atividades da terceira idade.”*
3. *“Faz cinco anos, eu faço a dança, ginástica, o volei, eu tive na pintura mas saí, eu estudo, e mais alguma coisinha que aparecer.”*
4. *“Bastante! A gente fica mais nova, porque a gente faz ginástica, vai joga volei, participa das danças, faz os jogos regionais, então é uma delícia.”*
5. *“Faz bastante falta, o dia que eu não faço minha ginástica às vezes que eu preciso sair, passar roupa, que é uma vez por semana, então eu sinto dor nos braços, nas pernas, porque eu sinto falta mesmo da ginástica.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.08)
Data de nascimento: 12/ 08/ 1930
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Divorciada
Trabalha? S(X) N()
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Dor nas costas

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, no tempo da minha juventude eu pratiquei só estudo na escola e costurar, mas atividade física eu vim começar a fazer depois que eu vim embora do norte para São Paulo.”*
2. *“O que me fez procurar o programa aqui foi as minhas colegas que falou: ‘vai lá no centro comunitário que tem a professora Kátia, tem reuniões, tem as atividades que a gente faz, o prefeito dá passeios para a gente, tem baile, jantar, a gente vai para a praia e passa dois à três dias.’ Então foi o motivo da gente procurar, e então eu estou muito bem, me sentindo muito mais jovem depois que eu comecei a fazer*

ginástica, estou me sentindo muito firme, a gente cria muito mais energia, então é isso que a gente espera toda semana, toda quarta – feira.”

3. *“Desde janeiro de 1993, eu participo da ginástica e da hidroginástica.”*

4. *“Ôh e muito! Como eu já falei, a gente sente energia, fica bem firme e bem elétrica e tem bem mais disposição.”*

5. *“Nossa! Quando eu não venho peço à Deus que já chegue quarta – feira, aí a gente tem só na outra semana, aí a gente sente falta deste dia, mas assim mesmo eu faço em casa pela televisão eu coloco um paninho ou cobertor no chão e eu faço do jeito que eu vejo a menina fazendo na televisão e eu faço em casa.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.09)

Data de nascimento: 15/ 04/ 1931

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S() N(X)

Histórico de doenças:

Hipertensão (X)

Cardiopatias ()

Diabetes (X)

Osteoporose (X)

Outras: Colesterol, tiróide e artrose

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não.”*

2. *“Por causa da depressão, foi a médica que encomendou.”*

3. *“Faz um ano, eu faço ginástica e a hidroginástica.”*

4. *“Ah, muito! Eu sentia muita dor no corpo, muita dor no braço e melhorou bastante.”*

5. *“Ah, demais! Eu não consigo mais ficar sem o exercício físico, faz falta!”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.10)

Data de nascimento: 13/ 04/ 1941

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Casada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não, nenhum tipo."*
2. *"É porque eu senti uma coisa boa para a saúde, assim a ginástica, fazer trabalhos manuais, então é uma coisa muito boa para a gente."*
3. *"Para falar a verdade não tem tempo certo, eu não lembro, mas faz mais de cinco anos, e atualmente eu só estou na ginástica."*
4. *"Nossa! Muito bom demais! Muito bom demais mesmo! Teve mudança física mental, tudo, tudo que você imagina que seja bom."*
5. *"Eu acho que se faltar deve ser muito ruim, porque a gente já se acostumou e então gosta de toda atividade, para o ano que vem talvez eu entre em mais, na hidroginástica e continuo as outras que dá para fazer, porque é muito bom para a gente."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.11)
Data de nascimento: 03/ 07/ 1938
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Casada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Bronquite

QUESTIONÁRIO:

1. *"Sim, eu jogava basquete, eu joguei bastante tempo."*

2. *“Por causa que para mim foi uma melhora, principalmente que eu tenho problema de bronquite, o desenvolvimento respiratório meu melhorou, e para tudo, circulação, movimentos melhoraram muito.”*
3. *“Aqui eu acho que faz uns quatro anos; eu faço só ginástica aqui, e caminho todo dia uma hora.”*
4. *“Ah, sim! Bastante melhora, até para o sono...tudo...para mim foi muito bom.”*
5. *“Eu tenho experiência pelas minhas irmãs, quando elas vem em casa ficam um tempo sentadas e quando vão levantar...nossa! Que dificuldade! E eu não, eu levanto bem, caminho pela casa, é lógico, eu faço ginástica, caminho todo dia uma hora, então você sente o organismo comparando com uma outra pessoa que não faz, é diferente.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.12)
Data de nascimento: 30/ 01/ 1930
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes (X)
Osteoporose ()
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, assim atividade física mesmo nunca! A gente sempre teve uma vida bonita, ia nos bailinhos, aquela alegria, mas participar de alguma atividade não.”*
2. *“Mais a solidão, depois que eu perdi meu marido então eu me senti muito sozinha, e achei que eu deveria procurar alguma coisa porque comecei a entrar em depressão, então depois disto eu procurei para ver se eu conseguia uma coisa melhor, e aqui foi o melhor para mim, aqui foi muito bom.”*
3. *“Já vai fazer três anos, o mais que eu faço é a ginástica, e participo das reuniões, dos passeios, dos bailes, essas são as atividades que eu mais frequento.”*

4. *“Muito, muito grande! É uma melhora muito grande, eu melhorei em tudo, tenho mais vontade de viver, não vejo a hora que chega o dia certo para eu vir, foi muito bom!”*

5. *“Ah! É muito grande, eu acho que eu não posso parar, acho que eu tenho que continuar.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n. 13)

Data de nascimento: 21/ 07/ 1930

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Casada

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras: Início de artrite

QUESTIONÁRIO:

1. *“Durante minha juventude, não. Eu comecei a praticar atividade física depois de trinta anos, eu jogava vôlei, pratiquei durante dez anos em São Paulo, depois que sai de lá vim para Paulínia e faz quatorze anos que estou aqui e sete anos que estou na comunidade dos idosos.”*

2. *“Depois que eu mudei para Paulínia e que eu me aposentei eu me senti INÚTIL, aí eu fui procurar serviço mas não me deram porque tinha que dar a vez para quem precisava trabalhar, aí eu precisei até de uma psicóloga porque eu não tinha atividade nenhuma, e foi aí que eu procurei o centro comunitário, e com a carta já estou à sete anos na atividade.”*

3. *“Há sete anos, e participo do vôlei, da ginástica, da hidroginástica, e a gente sai para fora, viaja muito, já temos sete taças nossa que a gente vai e faz apresentação.”*

4. *“Uma melhora não de 90%, mas de 100%, sou só eu e meu marido, eu dou conta da minha casa e saio de segunda à sexta – feira para as atividades.”*

5. *“A minha falta seria muito grande, poderia até estar em uma cadeira de rodas agora se eu não fizesse atividade, porque o dia que não faço sinto muita falta, e além de ter toda esta correria eu já sou bisavó de cinco netos e ainda brinco com eles e a gente aprende com eles também.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.14)
Data de nascimento: 04/ 03/ 1932
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Casada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatas ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Artrose e tiróide

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não, só agora."*
2. *"Olha eu comecei a ir nos bailes da terceira idade e elas me convidaram e eu vim."*
3. *"Já faz bastante tempo, aqui neste grupo já faz três anos, mas que eu acompanho a terceira idade faz vinte dois anos; eu venho fazer ginástica, danço, vou em baile e é só isso que eu faço."*
4. *"Percebi! Me senti ótima, mudança em tudo e eu acho falta quando não tem."*
5. *"Sinto falta bastante, não vejo a hora de vir aqui, é muito ruim a falta de exercício porque eu tinha o joelho ruim que quase não podia andar e agora ando que é uma beleza."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.15)
Data de nascimento: 22/ 01/ 1936
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Casada
Trabalha? S(X) N()
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatas ()
Diabetes ()
Osteoporose ()

Outras: Tiróide

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não, é a primeira vez agora."*
2. *"Sabe que a médica pediu, né! Porque eu tenho problema de nervoso, eu sou muito nervosa e dói minha barriga, e é bom para a gente...a médica que mandou."*
3. *"Por volta de três anos; eu participo do grupo dos idosos, da escola, da ginástica, aula de pintura...mas de atividade física só da ginástica."*
4. *"Mudou muito, mudou para bom, está mais bom."*
5. *"Ah, eu acho que sei lá...porque com três semanas que eu não vim eu já achei falta, começou a doer a barriga."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.16)
Data de nascimento: 01/ 01/ 1929
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose (X)
Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não, só trabalhava na roça."*
2. *"Bom, eu morava lá em Mirandópolis aí meu marido faleceu e minha filha que mora aqui me trouxe para cá, aí eu fiquei muito sozinha não conhecia ninguém, e lá eu era costureira e aqui eu não conhecia ninguém e ficava sozinha em casa, aí eu procurei o postinho de saúde e me indicaram aqui."*
3. *"Fazem oito anos que eu estou aqui, eu participo de reuniões, da ginástica, eu faço caminhada por conta própria, e só né. Ah eu faço bordado também."*

4. *“Ah muita! Nossa! Primeiro quando eu saía para caminhar minhas pernas tremiam, chegava em casa eu não aguentava nem levantar, agora não, eu estou com setenta e dois anos e eu faço tudo que uma de trinta ou quarenta anos faz.”*

5. *“Eu acho falta porque eu fico muito triste, deprimida se eu não fizer, e agora no tempo das férias se eu não sair um pouco de casa é triste para mim.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.17)

Data de nascimento: 03/ 05/ 1928

Sexo: F() M(X)

Estado Civil: Casado

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras: Dor na coluna e colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, nenhum tipo, na minha juventude o que eu fiz foi só trabalhar na roça, eu não tive nenhum dia para ir na escola, eu não sei leitura nenhuma.”*

2. *“Eu entrei na comunidade dos idosos, e aí eu vim nas reuniões, das reuniões passei agora para a ginástica, eu que quis, e gosto de um forrózinho , quando tem a gente vai.”*

3. *“Acho que já tem uns cinco anos ou mais; eu participo da ginástica, mas não faz nem um ano que eu entrei.”*

4. *“Ah...por enquanto nenhuma não.”*

5. *“A falta é que tem uns movimentos que você faz que sente que dói, não sei se é os nervos, o que é, e a coluna também dói.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.18)

Data de nascimento: 25/ 06/ 1937

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S() N(X)

Histórico de doenças:

Hipertensão (X)

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, quando eu era nova não.”*

2. *“É porque eu morava na Santa Terezinha, depois eu mudei para cá e a Vera (assistente social) falou para eu entrar aqui e eu entrei.”*

3. *“Faz muito tempo! Eu faço só a ginástica.”*

4. *“Eu achei legal! Bom!”*

5. *“Eu acho bom fazer exercício, a falta dele aí o nervo fica todo duro, aí não dá! A gente fica mais velha, ficar em casa não dá, ficar olhando só para a parede não dá, eu moro com dois filhos mas eles saem e eu tenho que fazer alguma coisa.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.19)

Data de nascimento: 13/ 06/ 1942

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Casada

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S() N(X)

Histórico de doenças:

Hipertensão (X)

Cardiopatias ()

Diabetes (X)

Osteoporose (X)

Outras: Labirintite e colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Só trabalhava.”*

2. *“Os nervos estavam ficando duros, eu que quis por causa que os nervos estavam ficando duros.”*

3. *“Tem um ano, eu só faço ginástica e bato ‘pandeiro’ na minha casa.”*

4. *"Isso! Modificou bastante, os nervos começaram a ficar relaxados."*

5. *"Ah, grande! Sente muita falta , para mim se tivesse todo dia era jóia, era muito bom se tivesse todo dia, mas como é só uma vez por semana a gente se conforma com aquilo que tem que ser."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.20)

Data de nascimento: 23/ 05/ 1939

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatas ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *"Eu praticava esporte, basquete, quando eu estudava de menina ainda, eu pratiquei durante cinco anos."*

2. *"Eu me aposentei e não tinha o que fazer, e gostava das atividades, aqui eu participava das festividades só por causa do trabalho, e eu me aposentei e entrei nessa...eu mesma que vim procurar."*

3. *"Eu estou desde junho deste ano agora; eu participo da ginástica, da dança, da hidroginástica não, e do volei ainda não, mas eu pretendo o ano que vem."*

4. *"Olha, eu não sei se porque eu conhecia todo o pessoal, eu senti mais disposição, não quero ficar em casa, não quero ficar sozinha mais, foi uma boa mudança."*

5. *"Olha faz falta sim, é que a gente começa a ficar meia chateada, aborrecida, mas é só praticando mesmo para você ver como muda bem a cabeça da gente."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.21)

Data de nascimento: 28/ 03/ 1939

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes (X)
Osteoporose ()
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“As vezes a gente se juntava, assim a turma, e ficava brincando de bola, mas não que fosse sério mesmo mas ficava brincando.”*

2. *“Para mim foi muito bom mesmo...o motivo é que a gente vem e se junta com os outros e fica fazendo as coisas, ginástica, e é bom para o corpo da gente, tinha vezes que eu ia vestir calça, bermuda, eu precisava me encostar e agora eu não preciso disto, para mim foi muito bom!”*

3. *“Faz muito tempo...eu faço a ginástica e a aula de dança, mas eu vou pouco na dança porque é longe.”*

4. *“Ah, é uma coisa muito boa para a gente, e eu sei que eu não vou sair nunca, só quando eu ‘bater as botas’, é muito bom para a gente, é doído quem não vem porque é uma coisa que é muito boa para a gente que é de idade, então a gente precisa fazer essas coisas.”*

5. *“A gente sente falta mesmo...”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.22)
Data de nascimento: 07/ 10/ 1930
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Divorciada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Artrose

QUESTIONÁRIO:

1. *"Pratiquei...carpi, desde a idade de oito anos comecei a trabalhar na roça."*
2. *"Eu vim aqui para Paulínia em 1990, e quando cheguei em 1992 me convidaram para as reuniões dos idosos, eu comecei e estou até hoje, faz dez anos que eu participo dos clube de mães, da ginástica, da hidroginástica."*
3. *"Faz uns cinco anos; eu participo da ginastica e da hidroginástica, só não participo agora porque a médica proibiu porque eu posso cair e quebrar a perna."*
4. *"Ah filha, renasci, eu sou outra, não sou aquela que vivia dentro de casa só a chorar e maldizer da vida, hoje não. Hoje eu participo de tudo com as minhas amigas, no dia que eu falto para mim eu estou morta, adoro vir."*
5. *"Assim...porque eu não posso fazer aí eu tenho que obedecer a ordem porque de uma hora para outra eu posso cair e quebrar a perna, aí eu vou ficar em cima de uma cama, não posso, ela não quer que eu faça eu tenho que ficar, mas eu faço em casa, deitada na minha cama eu faço os exercícios."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.23)
Data de nascimento: 08/ 05/ 1936
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes (X)
Osteoporose ()
Outras: Dor na coluna

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não a atividade era só trabalhar."*
2. *"Nenhum, eu mesmo que quis vir, gostei e estou até hoje, já faz dez anos."*
3. *"Faz mais ou menos isso também, dez anos, a hidroginástica faz mais ou menos isso, tem a ginástica, a dança, eu participo de tudo, do artesanato e faço teatro."*
4. *"Olha...a gente sente quando às vezes está de férias, quando demora a gente sente, mas como a gente sempre faz em casa nas horas vagas...quando a gente sente que o corpo está começando a doer a gente 'balança o coreto' em casa."*

5. *“Dá dor no corpo, dá canseira, dá desanimo.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.24)

Data de nascimento: 17/ 03/ 1942

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Divorciada

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S() N(X)

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras: Tendinite patelar

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, eu só estudava e trabalhava na lavoura com o meu pai, que lá em Sergipe onde nós morávamos não tinha emprego, então estudava e ajudava os pais na lavoura.”*

2. *“Há muitos anos que eu sempre senti vontade, que eu tinha desejo, mas eu cuidava da minha netinha, aí depois eu comprei uma casa aqui no Parque das Árvores, mudei e este ano eu não precisei mais cuidar dela e eu comecei. E este ano uma coisa que me deu satisfação foi porque eu participei da Miss terceira idade e eu fui eleita a Miss simpatia, e eu estava naquele momento... eu fiquei muito feliz, emocionada, que até hoje eu não acredito quando eu me vi desfilando para mais de mil pessoas naquela passarela no sambódromo, nossa! Completou, e eu pretendo continuar, que eu estou muito feliz.”*

3. *“Eu entrei em abril deste ano, porque até março eu cuidava da minha netinha, eu vim por minha conta mesmo, fiz a ficha e já comecei a fazer a ginástica, eu estou amando, parece que eu renovei cinquenta anos; participo da hidroginástica, da ginástica, quando tem baile eu não falto porque eu adoro dançar, faço ginástica localizada, e alongamento à sete anos, e graças à Deus eu sou uma pessoa que só vou me realizar mesmo quando no dia de amanhã eu for aposentada , mas eu estou muito feliz, muito contente.”*

4. *“Senti, porque quando eu mudei aqui eu era muito tristonha, e eu participava de grupo de orações, de orações nas casas, fazia novena com minhas amigas, cheguei aqui não conhecia ninguém e fiquei depremida, depois eu fiz a ficha e comecei aqui, para mim nossa, é uma nova família, eu não sinto dor, não sinto nada, eu sarei de tudo, eu venho para cá e não sinto nada.”*

5. *“Faz falta porque durante esses dois meses que vai encerrar agora e só volta em fevereiro eu já sinto um pouco, o corpo mais pesado, a perna já dói mais, e eu sou obrigada a fazer essas atividades porque se não ‘entrega os nervos’, o médico já falou que eu tenho que fazer atividade, que eu sou obrigada; e eu vou quase todo Sábado com a terceira idade dançar, porque meu hobby é dançar.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.25)

Data de nascimento: 15/ 02/ 1930

Sexo: F() M(X)

Estado Civil: Casado

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes (X)

Osteoporose ()

Outras: Colesterol e reumatismo

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, quando eu era novo sinceramente eu trabalhava na roça e o único esporte que a gente tinha era o jogo de futebol, o esporte era trabalhar mesmo tudo quanto era serviço pesado.”*

2. *“Porque eu morava em outra cidade, depois eu voltei morar aqui, que eu tinha família, filho morando aqui, aí eu me vi, como se diz, lá acostumado a trabalhar a gente se distraía porque o trabalho faz parte da distração, eu aqui cheguei e não consegui trabalho então eu fiquei na solidão tremenda, então eu me decidi vir aqui no CACO e conversei com a diretora e a professora mostrei o motivo para elas e aí elas me incentivaram – não para o senhor passar dessa depressão o senhor entra aqui no grupo dos idosos, isto faz parte de uma família, você pega conhecimento e aqui o senhor vai se distrair, não vai ficar com essa depressão – e justamente para mim foi ótimo.”*

3. *“Eu já estou com dois anos que eu estou aqui na programação, eu faço parte da ginástica, da dança, dos passeios que sempre a comunidade faz para nós, então eu vou fazendo parte daquilo que me cabe.”*

4. *“Ah sim, muito, eu percebi que aquele caso que eu vivia naquela depressão, naquela tristeza, parece que aqui eu consegui uma outra família, porque aí com a comunidade, os idosos juntos, nós fazemos parte de uma família, um distrai o outro e vamos a passeio, é tudo uma alegria, aqui faz a gente esquecer aquela*

depressão, aquele estado deprimido que estava, é uma beleza, é uma atividade que nós só temos a agradecer à comunidade.”

5. *“Ah sim...a falta do exercício físico nos traz assim justamente, ela nos traz a depressão, nos traz o encosto, traz uma moleza no corpo, deixa a gente apurrinhado, porque a ginástica faz tudo, dá nova vida, a pessoa nasce de novo, é como se a gente tivesse começando a juventude, então é ótimo, formidável! Porque para mim melhorou muito, mudou 100% mesmo, até na saúde me ajudou bastante, na distração, na alegria, na disposição, para mim foi maravilhoso eu só tenho a agradecer a comunidade, o evento do pessoal dos idosos que nunca se feche, e que nós somos espelhos e que nós passamos para o outro, para a juventude, então eu faço vez que isso aconteça sempre para frente.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.26)

Data de nascimento: 20/ 05/ 1934

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Casada

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras: Artrose

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, só trabalhava na roça.”*

2. *“Foi a perda de uma filha e eu já estava ficando estressada, aí a Vera (assistente social) apareceu no CACO e me convidaram para participar da semana do idoso, e depois apareceu essas ginástica, hidroginástica; eu estou em todas, em dança, pintar e bordar, tudo que aparece eu estou no meio.”*

3. *“Já uns quatro ou cinco anos; eu participo da ginástica, da hidroginástica eu dei uma paradinha porque é de manhã e para mim fica muito corrido, mas da dança, o que tiver, outros jogos eu não gosto então eu não participo.”*

4. *“Ah tudo... corpo, tudo mudou, mudou, a gente ficou mais alegre, ficou mais esperta, a gente vai no médico e sabe falar, você pode fazer a experiência com quem não participa da terceira idade e com quem participa, o médico mesmo fala que é completamente diferente as pessoas não conversam e nós já conversamos bastante, até demais.”*

5. *“Ah minha filha... um cansaço, um desânimo, não a gente tem que ter essas atividades, sem essas atividades, sem essas atividades não dá, a gente pifa, eu estou com sessenta e oito anos não posso parar, não dá, eu faço todo o serviço de casa, limpo janela, limpo casa, passo roupa, lavo tudo, faço comida, atendo visita...”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.27)

Data de nascimento: 22/ 01/ 1940

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S() N(X)

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Quando eu estava estudando eu jogava volei, por toda a vida eu gostei, mas só na época de estudante mesmo, aí eu casei muito nova e não fiz mais atividade.”*

2. *“Eu sou do Paraná então eu vim morar aqui em Paulínia e comecei com depressão, e depressão forte mesmo não tinha vontade mais de nada, aí fui consultar e minha médica pediu para mim procurar o centro comunitário que tem as reuniões do grupo da terceira idade, aí me receberam muito bem, eu fiquei longe da minha família por causa disto, e para mim eles fazem parte de uma família, e foi o que me levantou de toda a depressão.”*

3. *“Já vai fazer uns cinco anos que eu participo de tudo, participo da ginástica, nos jogos regionais da terceira idade eu fazia atletismo, jogo volei, faço hidroginástica, todas as atividades que aparece eu quero participar porque é uma delícia, eu me sinto muito bem.”*

4. *“Com certeza, eu era uma pessoa triste, agora eu sou bem mais desinibida, gosto de conversar com todo mundo, adoro fazer minhas atividades, eu acho que remoecei porque eu tenho sessenta e dois anos e eu me sinto como se tivesse vinte, eu adoro!”*

5. *"Se eu começar faltar eu começo sentir tudo dolorido o corpo, que eu sinto falta de alguma coisa e é das atividades, e eu acho que eu não vou parar enquanto eu tiver saúde, eu não vou parar com minhas atividades."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.28)
Data de nascimento: 20/ 10/ 1931
Sexo: F() M(X)
Estado Civil: Casado
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes (X)
Osteoporose ()
Outras: Ácido úrico

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não, eu não tinha tempo, só trabalhava."*
2. *"Quando a gente fica meio velho assim a gente tem que procurar para fazer alguma coisa, se não... parar não pode, eu sou aposentado, não pode ficar parado; o Zé (amigo) que foi atrás e eu fui com ele."*
3. *"Faz uns quatro meses, eu participo do volei, da ginástica, de piscina até agora eu não fui."*
4. *"Ah muda bastante, muda o comportamento do corpo e da gente, você faz atividade física, você tem mais disposição para andar e fazer as coisas."*
5. *"Faz falta porque se você ficar só parado não dá, então você tem que procurar alguma coisa para fazer."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.29)
Data de nascimento: 05/ 02/ 1934
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Casada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão ()

Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose (X)
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Sim, a gente sempre andava bastante e ia participar de dança, essas coisas a gente ia, e agora começa praticar também, faz ginástica, caminhada, participei bastante da piscina e por causa da dor nas pernas eu parei.”*

2. *“Eu comecei participando do grupo dos idosos, fazendo crochê, bordado, aí começou aqui o grupo e eu entrei nele e estou até hoje participando do grupo, vou para a escola estudar, esqueci tudo então voltei para estudar, eu gosto muito daqui e cada vez mais a gente vai melhorando a situação da gente de cabeça né!? A gente esquece muita coisa, fica doente, mas agora vou indo muito bem.”*

3. *“Tá com uns quatro anos; eu faço a ginástica somente, agora eu parei a piscina também porque eu participava mas agora parei, somente a ginástica e faço caminhada, e vou aos bailes para gente dançar.”*

4. *“Mudei muito! Eu virei outra pessoa, eu não era do jeito que eu sou agora, agora eu sou uma pessoa feliz, contente, tenho muitas amigas, a gente dança, dá risada e isto é maravilhoso, até meus problemas que eu tinha foi tudo embora, graças à Deus.”*

5. *“A falta a gente fica revoltada, nervosa em casa, e trabalhando em casa não é bom... é bom a gente trabalhar e fazer a ginástica e passear, eu não paro em casa, eu animei bastante porque melhorou muito a minha vida e vou continuar.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.30)
Data de nascimento: 10/ 12/ 1935
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Divorciada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, só carpi.”*
2. *“Porque a gente veio para a cidade daí as coisas ficou mais fácil para gente, a gente não tinha como ir né, no sítio sabe é tudo mais diferente, daí meus filhos vieram para cá e eu vim junto, daí começaram a insistir para procurar que é bom, e eu andava com muita dor no braço, dor nas pernas aí eu vim e sabe que foi bom.”*
3. *“Aqui faz uns dois anos; a hidrogenástica eu nunca fui, participo só da ginástica aqui, na dança é algumas vezes que a gente vai.”*
4. *“Nossa! Como percebi! Para mim melhorou bastante, eu não aguentava nem subir no ônibus mais, para mim subir tinha que se agarrar, quase pindurar, agora eu subo com mais facilidade.”*
5. *“Ah eu acho muita falta porque é bom demais, faz bem, você pode perguntar para a Kátia (professora) que eu quase não tenho falta, eu falto só quando vou no médico, quando não dá mesmo.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.31)
Data de nascimento: 1926
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, só trabalhava.”*
2. *“As amigas me falaram aí eu vim.”*
3. *“Faz tempo, eu participo da ginástica, das reuniões, eu fazia escola mas saí.”*
4. *“Ah, eu senti porque eu me senti muito bem...”*
5. *“Ah, é ruim...”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.32)
Data de nascimento: 26/ 05/ 1930
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes (X)
Osteoporose ()
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, nunca, eu vim praticar aqui depois que abriu o centro comunitário, porque onde a gente morava não tinha nada disso, então eu vim praticar aqui... então a gente nunca participou dessas coisas.”*
2. *“Sabe qual foi o motivo é que eu sentia muita dor nas pernas, no braço, que eu não podia dormir à noite, eu sentia dor no corpo, eu vim procurar, é bom e eu gosto de fazer, é uma delícia!”*
3. *“Eu acho que faz mais de um ano; eu participo só da ginástica e das reuniões que tem, que eu faço parte do grupo já faz uns quatro a cinco anos.”*
4. *“Óh! Percebi a mudança porque eu tinha dor no corpo, dor no braço, dor nas pernas e graças à Deus agora eu não tenho mais nada.”*
5. *“Então faz falta para a gente, mas graças à Deus agora a gente tem a professora para ensinar nós, tudo direitinho.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.33)
Data de nascimento: 06/ 08/ 1938
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras: Colesterol, refluxo e crescimento do esôfago

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não eu vim praticar depois que eu me mudei aqui, tá com seis anos que eu me mudei aqui, tudo que a terceira idade tá fazendo nós estamos praticando.”*
2. *“É porque falam que a ginástica é boa para a terceira idade e eu vim fazer, porque é uma coisa melhor para a gente, porque entrou na terceira idade não tem diversão nenhuma, então é muito bom para a saúde da gente, depois que eu comecei a fazer a ginástica e a caminhada eu já melhorei bastante, nossa como melhorei, eu é que quis procurar aí fui no médico e peguei o atestado.”*
3. *“Eu acho que uns quatro anos; participo só da ginástica e faço caminhada.”*
4. *“Ah, muito! Porque eu tenho desgaste nos dois joelhos e depois que eu comecei fazer já melhorei bastante, dói um pouco mas depois ele torna a voltar no normal, já melhorei bastante.”*
5. *“Ah sentia muita falta, era muito difícil a vida da gente, depois que mudamos para a cidade a gente tá participando das coisas que é certa, quando morava no sítio tudo era difícil. Quando a gente pára de fazer parece que tudo fica doído, o corpo, a perna, e quando a gente tá fazendo não, o corpo fica mais leve, aí você pára e começar tudo de novo a dor.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.34)

Data de nascimento: 16/ 10/ 1937

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S() N(X)

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose (X)

Outras: Desgaste na coluna, artrite, artrose, bico de papagaio e bursite

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, toda a vida eu trabalhei na roça só agora mesmo eu estou praticando ginástica, mas nunca tinha feito.”*

2. *“Porque minha irmã frequentava a terceira idade e eu não morava aqui, eu morava em Jundiá e depois em abril eu mudei para cá e ela me convidou e eu entrei, e estou gostando muito mesmo, estou sentindo bem melhor mesmo depois que eu comecei.”*

3. *“Desde abril deste ano; por enquanto participo só da ginástica, porque dá hidroginástica não tá dando certo eu ir, porque às vezes tem marcado consulta médica, tem exame de fazer, às vezes eu tenho que ficar com minha netinha, então não tá dando certo ainda de eu entrar na hidroginástica.”*

4. *“Percebi bem melhor mesmo! Nossa! Me senti bem mais disposta, apesar de que se eu fizer um pouco mais de força eu sinto dor na coluna, mas eu estou me sentindo bem melhor, sentindo mais energia de fazer serviço, nossa você não tinha ânimo para fazer o serviço mas agora...”*

5. *“Se eu não fizesse exercício eu sinto que é ruim, e fazendo esse exercício eu me sinto bem melhor.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.35)

Data de nascimento: 03/ 02/ 1940

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S() N(X)

Histórico de doenças:

Hipertensão (X)

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, só trabalhei para ajudar meus pais.”*

2. *“Foi depois que eu fiquei viúva através de uma amiga que vinha, e eu estava muito triste e aí ela chamou eu para vir participar, tinha uma reunião e eu vim com ela, aí depois eu comecei a gostar, depois de oito meses ela faleceu também aí eu continuei.”*

3. *“Eu entrei em setembro de 96, então já tá com seis anos; eu participo da ginástica, da hidroginástica, da dança, de escola, de teatro, quase todas as coisas.”*

4. *“Muito! Mudou muito para mim porque antes eu não vivia eu só trabalhava, me casei muito cedo e continuei trabalhando, criando filhos, e aí depois que meu marido faleceu que eu continuei a vida, antes nós não tivemos nada, só trabalho.”*

5. *“Eu vejo porque a gente só fica dentro de casa, parece que fica triste, o serviço não desenvolve, e se você sai um pouquinho quando volta você faz tanta coisa, tem energia, energia de fazer tudo, dá a hora de sair você tem vontade.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.36)

Data de nascimento: 13/ 04/ 1933

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras: Colesterol e artrose

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não.”*

2. *“Porque como eu trabalhava então a gente não tinha tempo, eu trabalhei trinta anos, e eu ainda trabalhava quando comecei a fazer caminhada, faz doze anos que eu vou todo dia, só não vou de domingo; E aí me convidaram mas eu ainda estava trabalhando e não dava para participar. Depois que eu me aposentei eu fui trabalhar de voluntária no CACO, e eles me convidavam e eu sempre achava que um dia eu ia no clube de mães, outro dia ia no grupo de oração, até que nós resolvemos e eu e minha prima viemos aqui.”*

3. *“Vai fazer um ano, eu comecei em reunião, depois quando começou a ginástica eu comecei vir, eu queria fazer hidroginástica mas não dá porque com a reforma do ginásio o piso estava meio escorregadio e eu fiquei com medo, na dança não dá porque é justamente o dia do grupo de mães; então só participo da ginástica e quando tem eventos a gente participa.”*

4. *“Ah eu percebi porque o que eu ando... e não sinto dor nas pernas, canseira, nada, e mesmo no braço, eu tinha uma dor mas depois de fazer a ginástica tá melhor.”*

5. *“Eu acho que faz muita falta sim, porque mesmo andar eu acho falta, porque acostumam, mesmo a ginástica eu só faltei um dia.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.37)

Data de nascimento: 08/ 08/ 1926

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Divorciada

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *“Faz tempo que eu faço, de mais jovem eu andava muito de bicicleta porque aqui não tinha nada, não tinha professora, não tinha nada.”*

2. *“Eu gosto muito, porque eu sou muito ativa, eu ando muito, converso, e eu entrei e gosto dessas coisas.”*

3. *“Já fazem uns cinco anos; eu faço a ginástica, a hidrogenástica, e eu faço em casa que eu tenho aquela bicicleta que não sai do lugar e ando também, e faço exercício para o braço.”*

4. *“Ah sim, a gente tem uma disposição tão grande, é muito bom fazer ginástica.”*

5. *“É muito ruim, eu não suporto se eu não... se é dia que não tem ginástica eu vou andar ou vou passear na casa dos outros, vou nas minhas amigas, e também sou atleta da terceira idade, nós representamos Paulínia em todas as cidades vizinhas todo ano, esse ano nós fizemos apresentação em Pedreira, tinham cinquenta e oito cidades e nós tiramos em quarto lugar, a professora é muito boa, maravilhosa, ela tem boas idéias.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.38)

Data de nascimento: 30/ 01/ 1939

Sexo: F() M(X)

Estado Civil: Casado

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose ()

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *"De esporte assim eu fazia essa corrida à pé, pedestre, e futebol por bastante tempo, quase a vida inteira."*

2. *"Sei lá, acho que eu gosto muito de praticar esporte, essas coisas, e foi isso que... para dar continuidade, e adoro fazer isso, gosto, gosto de andar do que eu puder fazer eu faço."*

3. *"Faz três anos; faço a ginástica, faço o volei, e quando tenho tempo vou na piscina, mas na piscina quase que não vou."*

4. *"Ah sente. A gente troca a situação da gente, a gente fica mais alegre, é uma coisa melhor."*

5. *"Faz, eu acho dificuldade se eu ficar uns dias sem fazer, eu acho até no andar, eu já sinto que o pé tá arrastando no chão, esquisito fica."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.39)

Data de nascimento: 27/ 09/ 1934

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes ()

Osteoporose (X)

Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. *"Não, nenhum tipo porque a gente trabalhava, com quatorze anos fui trabalhar então não tive oportunidade."*

2. *“O motivo é que para mim foi bom, procurei por causa disso, devido a idade, ficar parada depois que eu parei de trabalhar e falaram para mim que era bom para movimentar o corpo; então por isso que eu vim e graças à Deus está sendo bom, eu pratiquei natação, e do idoso sou eu quem nado na competição também, e para mim tá sendo ótimo, não vou para nunca até que eu puder vou continuar.”*
3. *“Já faz mais de dez anos; a ginástica, a hidroginástica e a natação.”*
4. *“Achei bem melhor em tudo, no meu corpo, em tudo, para mim foi ótimo.”*
5. *“Eu acho uma falta incrível, tanto que quando eu não venho eu sinto uma falta, para mim tá sendo ótimo isto aqui, eu não vou parar porque é uma coisa boa que fizeram para o idoso, faz bem.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.40)
Data de nascimento: 20/ 11/ 1931
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão ()
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Colesterol e tiróide

QUESTIONÁRIO:

1. *“Pratiquei bastante, esporte eu praticava mas depois eu sai, porque um dia eu tomei uma bolada no estômago e eu fiquei com medo porque já morreu um sobrinho meu lá em Minas, que tomou uma bolada no estômago e caiu vomitando sangue e morreu, aí eu cismeí e sai, mas eu praticava, jogava bola.”*
2. *“Porque eu entrei nas reuniões dos idosos, aí todo mundo tava procurando e eu procurei também porque eu gosto, eu gosto dessas coisas.”*
3. *“Faz tempo faz anos e eu nem sei quando foi, é que eu sou muito esquecida, mas faz anos; a ginástica, frequento o grupo de dança e tudo.”*
4. *“Percebi, eu fiquei bem, eu era muito doente, muito esquisita, e agora eu tô sã.”*
5. *“Quando entra as férias que eu não... mas eu faço em casa! Mas começa a dor, dói os ossos dói as pernas, dói tudo.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.41)
Data de nascimento: 14/ 09/ 1938
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Divorciada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. "Não."
2. *"É porque eu tinha muita dor nos ossos, então o médico me encaminhou para fazer ginástica."*
3. *"Vai fazer três anos; a ginástica e ando, faço caminhada."*
4. *"Me senti muito bem, eu faço em casa, senti melhor, tenho mais disposição."*
5. *"Dói, parece que sinto cansaço, então quer dizer que eu tenho que andar, tem que movimentar."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.42)
Data de nascimento: 28/ 09/ 1928
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose (X)
Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, eu só trabalhava na roça.”*
2. *“Foi a Ilda (assistente social) que mandou a gente vir experimentar.”*
3. *“Acho que uns quatro anos para cinco; da ginástica, das reuniões, e da aula para a terceira idade.”*
4. *“Percebi que eu melhorei, porque às vezes eu tô com dor no pescoço, sinto muito cansaço, aí eu venho e melhora um pouco.”*
5. *“É ruim porque a gente tá meia cansada acha que tá meia doente, aí a gente faz e a gente sente bem o corpo.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.43)

Data de nascimento: 01/ 12/ 1921

Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Viúva

Trabalha? S() N(X)

Aposentado(a)? S(X) N()

Histórico de doenças:

Hipertensão ()

Cardiopatias ()

Diabetes (X)

Osteoporose (X)

Outras: Colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Eu toda vida gostei de fazer ginástica, eu fiz a profissional no interior, em Mococa, e toda vida eu gostei de voleibol, de futebol, tudo, brinquei muito.”*
2. *“Quando faleceu meu esposo e eu fiquei com o menino, e o menino ficou doente então eu precisei vir de São Paulo para cá, para a casa de um filho, então eu encontrei uma assistente social no ônibus e ela me convidou para ir só que era começo...deram um salãozinho na casa de uma senhora e nós assistimos as reuniões; aí eu queria fazer natação, eu fui até o prefeito e pedi ordem e para fazer um atestado, e consegui a natação, aí comecei e assim fomos indo.”*
3. *“Faz muito tempo, logo que começou; faço natação, teatro, dança, ginástica e o que der para fazer eu faço.”*
4. *“Muito, melhorou muito, e eu gosto de participar de tudo.”*

5. *“É um pedacinho da minha vida porque eu adoro fazer, participar, eu gosto muito, então não me incomodo se está chovendo, se está fazendo frio, ou se chegou os netos eu digo ‘Olha ali está as coisas, se viram porque eu vou nas minhas atividades’.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.44)
Data de nascimento: 06/ 05/ 1931
Sexo: F(X) M()
Estado Civil: Viúva
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose ()
Outras: Labirintite e colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Não, só trabalhei bastante.”*

2. *“Porque depois que o velho morreu foram os netos meus para a minha casa, então eu me aborrecia muito porque eles brigavam, eu fiquei com depressão, tratei de depressão durante dois anos então a vizinhança, as pessoas que vinham, me aconselharam a vir, então eu vim e foi bom para mim, nossa! Eu acho que eu renovei, eu tive doente dois anos, parecia que eu ia morrer, eu não saía para nada, era só eu e meu filho, mas depois que eu entrei eu renovei, graças à deus foi uma benção de Deus para mim aqui.”*

3. *“Já faz uns nove anos; participo da ginástica aqui, da hidrogenástica, tudo que tem eu entro e vou.”*

4. *“Eu melhorei bastante, eu não saía, e quase não andava, minha vida era dentro de casa, mais deitada do que em pé, então eu melhorei bastante mesmo.”*

5. *“Ah sim, não pode ter, tem que ter atividade para a gente fazer porque parado não dá.”*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.45)
Data de nascimento: 24/ 10/ 1942
Sexo: F(X) M()

Estado Civil: Casada
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S(X) N()
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias ()
Diabetes ()
Osteoporose (X)
Outras:

QUESTIONÁRIO:

1. "Não."

2. *"Pelas pessoas que vinham, então eles me convidaram e eu andei participando antes de completar a idade, então eu ia nos bailes que tinha da terceira idade, eu só não podia ir nas reuniões porque ainda não tinha idade, depois que eu completei idade eu entrei e aí não saí mais."*

3. *"Eu tenho uns dez anos já; participo da ginástica, a piscina, eu participava das aulas, reunião, baile que tem eu não perco, eu tô perdendo agora porque eu não tinha idade ainda e pegar ônibus eu não podia, e agora eu fiz a carterinha e quer dizer que agora eu posso ir em todas as atividades que tiver."*

4. *"Percebi, nossa foi uma beleza para mim porque a gente fica em casa a gente fica colocando muita coisa na cabeça, os problemas aumenta cada vez mais, então depois que eu comecei participar da terceira idade parece que desapareceu um pouco os problemas, a gente sai, encontra com os amigos, a gente conversa, dá risada, a gente se diverte."*

5. *"Eu não vejo a hora de chegar quinta – feira para a gente vim na ginástica, o dia que não pode vir a gente sente falta, às vezes eu saio de casa, vou para a casa das minhas irmãs e fico uma semana, nossa eu sinto muita falta."*

DADOS PESSOAIS:

Nome: (Voluntária n.46)
Data de nascimento: 20/ 04/ 1935
Sexo: F() M(X)
Estado Civil: Casado
Trabalha? S() N(X)
Aposentado(a)? S() N(X)
Histórico de doenças:
Hipertensão (X)
Cardiopatias (X)
Diabetes (X)

Osteoporose ()

Outras: Dor na coluna e colesterol

QUESTIONÁRIO:

1. *“Nunca pratiquei não.”*
2. *“É o pessoal daqui mesmo que vai falando e convida a gente para vir, e já é velho mesmo tem que procurar essas coisas porque sabe como é velho se não praticar essas coisas...”*
3. *“Mais ou menos uns dois anos; só faço a ginástica e danço mais a mulherada aí.”*
4. *“Eu acho que eu senti mudança, porque eu acho que uma pessoa na nossa idade se não fizer qualquer movimento no corpo logo ele fica travado.”*
5. *“Se não fizer eu acho que fica duro mesmo, fica a perna meia travada e sabe como é que é a mão da gente, essa mão já é travada porque eu tive um problema de derrame e fiquei com uma mão meia dura.”*