

ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA
IDADE

MARIA DA GRACA GRANADA LACERDA

FACULDADE DE EDUCAGAO FISICA
1992

INDICE

	Pág
Agradecimento	04
Resumo	05
Introdução	08
Objetivo Geral	09
Objetivo Específicos	09
Metodologia	10
População	11
Justificativa	12
Revisão da Literatura	14
Atividade para a Terceira Idade	17
Orgãos de Assistência ao Idoso	23
Apresentação e Interpretação dos Resultados	25
Roteiro de Atividades para a Terceira Idade	30
Conclusão	32
Bibliografia	34

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Pedro José Winterstein pela dedicação e paciência no decorrer da orientação;

A minha amiga Sandra Elaine de Almeida pelo apoio durante os vários momentos de esmorecimento durante a realização deste trabalho.

E aos professores e colegas do curso pela alegria e carinho nos momentos de lazer e pela união, dedicação e interesse nos momentos importantes para a realização deste curso de especialização.

RESUMO

Existem em nosso País vários Centros de Vivência para Idosos que objetivam oferecer atendimento médico, psicológico e social. Dentro da programação desenvolvida são oferecidas atividades variadas para que o idoso mantenha não só uma boa forma física e mental como também aumente o seu ciclo de amizades, procurando ocupar o seu tempo de permanência, dentro dos grupos, da maneira mais prazerosa possível.

Nota-se, porém, que muitas pessoas começam a frequentar esses grupos e após algum tempo, a evasão torna-se presente.

Para tentar manter o interesses de um número maior de participantes, procurou-se levantar junto aos idosos quais as atividades que lhes despertavam maior interesse, para que fosse elaborado um roteiro de atividades que integrassem seus anseios e necessidades e, dessa forma, atingir um maior número possível de idosos.

Escolheu-se, aleatoriamente, dentro de diversos grupos, 60 pessoas na faixa etária superior a 50 anos, de ambos os sexos, para responder a um questionário. O mesmo constou de 7 perguntas, com respostas de múltipla escolha, para levantar o perfil dos idosos participantes desses Centros de Vivência, por ordem preferencial, as atividades que eles mais apreciam.

A atividade preferencial apontada, foi a ginástica, os bailes como segunda opção e as caminhadas e os passeios, terceira e quarta opções, respectivamente.

De posse desses dados, montou-se um roteiro de atividades a ser aplicado em 1993, objetivando elevar o interesse pela prática das mesmas, dentro ou fora dos Grupos de Vivência, aumentando com isso, o grau de autonomia desses idosos, capacitando-os a exercerem sua cidadania sem sentir-se dependentes da sociedade na qual vive.

INTRODUÇÃO

O trabalho com a Terceira Idade congrega um variado número de profissionais que, unidos, formam uma equipe de apoio para ajudar o idoso a transpor os problemas adquiridos com o avanço da idade.

Observa-se que grande parte das pessoas do contingente da Terceira Idade, não participa ativamente do cotidiano por sentir-se incapacitado fisicamente. Por esta razão sente-se marginalizada pela sociedade, embora muitos, devido a sua bagagem de experiências, poderiam ser considerados fonte-viva de informações e conhecimentos.

Para conseguir manter o idoso ativo e sadio, deve-se criar situações para que o mesmo atue naturalmente na sociedade, respeitando suas limitações, devido à idade e apreciado pelas suas potencialidades psico-físicas e mentais. Esta posição é um direito adquirido resultante de seu trabalho e não deve ser apresentada como prêmio de consolação, cedido pela piedade dos mais jovens.

Em qualquer fase da vida, as atividades diárias devem ser feitas com prazer e satisfação, caso contrário, serão como castigo e por tal motivo, deixam de cumprir seu papel fundamental, que é a valorização do ser humano (GABLER, 1983).

Muitas pessoas devido a falta de estimulação de sua produtividade, centram as atenções em coisas fúteis e desperdiçam boa parte da vida preocupando-se com doenças imaginárias que acabam por se instalar realmente (ELLWANGER, 1983).

Além de médicos, psicólogos, terapeutas, entre outros profissionais, o professor de Educação Física que se dedica à trabalhar

com a Terceira Idade, deve preocupar-se com o que pode oferecer e como fazer com a atividade física do idoso. O organismo senil apresenta uma série de debilidades que devem ser respeitadas para que, ao praticar qualquer atividade, não venha alterar prejudicialmente sua saúde tanto física como mental (BAUR e EGELER, 1983).

Para um trabalho bem sucedido, é preciso que o profissional tenha conhecimento das potencialidades e limitações de seu aluno, para que a proposição de tarefas não seja inadequada e torne-se frustrante.

OBJETIVO GERAL

Levar aos idosos um trabalho consciente através dos conhecimentos teóricos e valorizar através de sua opinião quanto às atividades que lhes causam prazer e satisfação ao mesmo tempo que ajudam-no a conservar sua saúde, tanto física como mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Proporcionar ao idoso, atividades prazerosas que lhe permitam sentir-se satisfeito, prolongando seu bem estar;

- * Salientar as potencialidades e limitações individuais, evitando situações de risco e frustrantes; e,

- * Valorizar a capacitação física e mental de cada participante, diminuindo o grau de dependência entre o profissional e o praticante.

METODOLOGIA

As características deste estudo fundem-se em uma pesquisa de campo devido a coleta da opinião dos idosos, feita através de um questionário, para obter-se quais são as atividades preferenciais por eles praticadas; uma pesquisa bibliográfica devido à busca das informações de pesquisadores como BIRREN, que estuda o envelhecimento pela deficiência das trocas metabólicas, HOLMANN/HETTINGER que estudam a lei biológica da adaptação dos órgãos, LIESEN, SEPHARD, BRUSCHKE e EITNER, que estudam o retardamento do envelhecimento através da prática de atividades físicas, MEUSEL e KARVONEN estudam a expectativa de vida, LEHR, sobre a apreciação subjetiva como fator delineante da vida e GROUW, que estuda os riscos de acidentes em todas as modalidades esportivas e, como complemento da caracterização, um estudo de caso devido à observação "in loco", através do trabalho diário junto aos grupos da Terceira Idade.

Unindo o material coletado após analisar as informações obtidas, formou-se um roteiro de atividades que possibilitem ao idoso beneficiar-se nas áreas físicas, cultural e social, usufruído através dos CENTROS DE VIVENCIA PARA IDOSOS.

Para efeito deste estudo, ficou estabelecido que, a cada anúncio de Centro de Vivência para Idosos, refere-se a todos os grupos de Terceira Idade de qualquer Instituição que preste assistência a essa clientela.

POPULAÇÃO

Para efeito deste estudo, escolheu-se, aleatoriamente, 60 pessoas participantes dos grupos de terceira idade, de ambos os sexos, com idade superior a 50 anos, para que representassem uma amostra da opinião das pessoas que participam, de alguma maneira, das atividades oferecidas nos CENTROS DE VIVENCIA PARA IDOSOS.

JUSTIFICATIVA

Quando o homem sente necessidade de ser mais cuidadoso em seus movimentos, suas reações tornam-se mais lentas, sua memória começa a dar sinais de descuido e o reflexo, ao passar dos anos, declinam sobre seu físico, a conscientização do envelhecimento pode ser um marco, positivo ou negativo, em sua vida.

A aceitação das mudanças necessárias de adaptação a uma fase existencial não se dá repetidamente. É um processo contínuo.

"O músculo desenvolve-se, em grande parte, de acordo com o seu uso. Se o submetemos a um grande trabalho, certamente ele tornar-se-á mais forte e mais volumoso, porém, no caso de uma imobilidade, ele ficará mais fino e mais fraco ... esta lei biológica é básica da adaptação dos órgãos às respectivas condições de carga e, a princípio, é válida para todas as idades." (HOLLMANN/HETTINGER, 1976)

Estudos feitos por LIESEN, SEPHARD, HOLLMANN entre outros, apontam que o retardamento dos processos metabólicos, a diminuição do intervalo entre o pulso de repouso e o pulso máximo, o aumento da pressão sanguínea, a diminuição da capacidade pulmonar, são alguns dos sintomas de envelhecimento que poderão ser consideravelmente retardados através dos exercícios físicos regulares e orientados, diminuindo os quadros doentes, típicos da velhice.

MEUSEL e KARVONEM pesquisaram sobre a expectativa de vida das pessoas ativas, sobre as sedentárias e verificaram que os esquiadores finlandeses viviam 3 a 4 anos mais que a média da população.

LEHR diz que a apreciação subjetiva sobre saúde é fator decisivo para

a conduta de uma vida alegre e saudável.

A influência dos exercícios físicos sobre a personalidade do idoso também tem sido motivo de pesquisa. Um acentuado medo dos movimentos na velhice supõe-se originar-se da insegurança motora gerada pelas tensões psíquicas, tornando-os mais introspectivos. Pesquisadores como BERNDE e MEUSEL, fizeram estudos comparativos somente entre atletas e não atletas, devido aos altos custos financeiros para pesquisar longitudinalmente pessoas de vida, consideradas normais. Para eles, as pessoas mais treinadas não sentem medo de expor-se, por isto tornam-se mais receptivas e mais dispostas.

Além desses estudos citados, GROW ainda preocupou-se sobre a adequação de determinadas formas de ginástica, jogos e esportes para a Terceira Idade e sobre riscos de acidentes que podem provocar lesões, específicos em cada modalidade. Entre eles, encontram-se os perigos da sobrecarga sobre a coluna vertebral, com levantamento tecnicamente imperfeito de pesos pesados; o contato físico violento entre parceiros e/ou adversários em jogos ativos como o futebol ou o voleibol e as quedas em movimento, com deslocamentos em velocidade (BAUER e EGCLER, 1983). Devido à debilidade normal do organismo na velhice, o trabalho do profissional que trabalha com o idoso torna-se mais perigoso, na medida em que o mesmo não tenha os cuidados e os conhecimentos necessários aos trabalhos pertinentes à faixa etária que está trabalhando por isto, além dos estudos existentes, a procura de novos conhecimentos na área, torna-se indispensável para o êxito de sua profissão.

REVISÃO DA LITERATURA

Desde os primórdios dos tempos, o ser humano preocupou-se em manter-se em constante atividade, pois dela depende sua sobrevivência (BAUER e EGELER, 1983).

Durante a juventude, a preocupação em manter ou aprimorar as capacidades físicas é considerada normal. Porém, com o passar dos anos, o descaso com o físico em detrimento a outros afazeres, é notório em uma grande parcela da população idosa.

Por volta dos 50 anos, o organismo começa a demonstrar os primeiros sintomas de envelhecimento com a diminuição das potencialidades vitais, como a degeneração celular pelo decréscimo das trocas metabólicas (BIRREN, 1963), as alterações no sistema cardíaco-circulatório. Uma atividade física orientada e executada com prazer pode retardar os efeitos de envelhecimento (SALGADO, 1979).

BIRREN (1985), destaca os fatores que mais influenciam diretamente no processo de envelhecimento:

Herança Genética: recai sobre a expectativa de vida dos antepassados;

Ambiente: A temperatura, contatos com agentes tóxicos e poluentes, somados à infra-estrutura ambiental;

Nutrição: Os hábitos alimentares;

Tipo de vida: O sedentarismo ou a atividade regular;

Tensões: O estado psicológico, a motivação e os problemas existenciais.

Todos estes fatores somados, possivelmente influenciam positiva ou negativamente nas diversas áreas de envelhecimento, tais como:

Envelhecimento Biológico: diferenciação de envelhecimento individual, devido às características hereditárias (diminuição funcional da capacidade dos órgãos vitais);

Envelhecimento Psicológico: Decréscimo da capacitação pessoal e das funções mentais, provocadas pela perda da auto-confiança ou por fatores externos;

Envelhecimento Existencial: Expectativa em relação ao tempo de vida com o próprio sentido funcional;

Envelhecimento Social: Diferença entre as idades cronológica, biológica e funcional dos indivíduos, de acordo com a sociedade em que está inserido.

Os efeitos do envelhecimento não se produzem somente no indivíduo que envelhece, mas também sobre toda a sociedade. A equipe de profissionais que trabalha com esta população, os psicólogos, sociólogos, assistentes sociais, fisioterapeutas, nutricionistas, dentistas, advogados, arquitetos, recreacionistas entre outros, visa a preparação da população não só para a manutenção do padrão cultural de aceitação dos velhos mas, sobretudo para ensinar o adulto de hoje a aceitar o envelhecimento como consequência lógica do viver. Todos os citados profissionais devem estar preparados para reativarem o idoso inativo de seu estado de passividade, da apatia e da imobilidade física e social e orientá-lo para uma vida ativa em seu meio (ALBANO, 1977).

Além da equipe de profissionais, a preparação para a aceitação do envelhecimento deve ser do interesse do idoso e de sua família.

A procura de conhecimentos a respeito dos assuntos relativos a esta fase da vida, deve ser visto como vital, da mesma forma como a procura de informações quando do nascimento de um bebê, o é. Os filhos mais velhos, trocando idéias e opiniões com médicos geriatras podem proporcionar uma velhice tranquila aos pais e por consequência, transpor qualquer problema que possa vir com o decorrer da idade (SALGADO, 1980).

Outro problema que existe é a pouca literatura especializada sobre os assuntos pertinentes à terceira idade. Esta é uma lacuna que deve ser cuidadosamente examinada pelos órgãos competentes. A orientação especializada via periódicos, revistas, jornais, vídeos, rádio e televisão. pode ajudar diretamente na conscientização dos problemas relativos à velhice (FERNANDES, 1981).

ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE

A primeira providência que o profissional que trabalha com a terceira idade, deve tomar é saber o estado de saúde física e mental de seu aluno. Tal cuidado é indispensável ao idoso para que ele faça exames médicos para que se obtenha um laudo geral sobre sua saúde. Somente após o conhecimento deste, o idoso iniciar-se-á nas tarefas físicas do grupo.

Para o começo de uma atividade qualquer, deve ser levado em consideração o objetivo a ser alcançado pelo participante e formar os grupos por objetivos semelhantes e dentro do possível, homogeneizar por capacitação física. Quanto mais heterogêneo for o grupo, tanto mais difícil tornar-se-á o trabalho e maiores serão as dificuldades dos participantes em receber a atenção necessária do profissional.

ELLWANGER diz que o organismo pela manhã, devido ao seu estado de repouso, parece estar mais predisposto a aceitar os exercícios físicos, por isto a indicação do início das atividades pelos exercícios de mobilidade para ativação circulatória e para a manutenção articular da cintura escapular e do pescoço, dos braços, mãos e dedos, da caixa torácica, do tronco, das pernas e pés com a finalidade de uma maior mobilidade possível (BAUR, 1983).

Os alongamentos, a ginástica localizada, a rítmica, a caminhada, a corrida e a natação são atividades que ajudam a flexibilidade, capacidade esta, que com o avanço da idade, vai se tornando mais debilitada.

Se o idoso não tiver por hábito exercitar-se, qualquer movimento brusco pode ser causa de tonturas ou mesmo dores articulares posteriores, por isto, a necessidade do respeito à individualidade dos participantes. A observação do profissional sobre o aluno, deve ser o mais individual possível pois um descuido ocasional pode levar a consequências desastrosas, portanto, o grupo, não deverá ser muito numeroso; se possível, formar vários grupos com um número menor de praticantes para obter melhor assistência por parte do responsável pela proposição das atividades.

Outro ponto a ser observado, é a orientação que o idoso deve manter sobre o controle da frequência Cardíaca (FC) dentro dos limites razoáveis para a prática. A FC máxima, é variável de pessoa para pessoa, ou seja, é importante que cada participante saiba controlá-la. A maneira mais fácil de fazê-lo é colocando os dedos médio e indicador em cima da artéria radial que passa pelo lado interno do braço, na altura do pulso ou ainda, ao lado do pescoço, sentindo a artéria carótida. Conta-se o número de pulsações em 15 segundos e multiplica-se por 4. O resultado final deverá ser a média entre o pulso de repouso e o pulso máximo. Com pessoas destreinadas, deve-se calcular a base de esforço submáximo para não causar mal estar. O controle da frequência cardíaca deve ser feita sempre que o idoso sentir desconforto com o ritmo cardíaco (CARDOSO, J. 1992).

Em uma aula de ginástica não devem faltar exercícios de solo, apesar de muitos idosos não terem flexibilidade suficiente para deitar, sentar e levantar. É muito importante que esta flexibilidade seja exercitada para a melhoria da qualidade diária de vida. Para tanto, pode-se fazer uso de bancos, cadeiras e colchonetes para facilitar

a execução das tarefas que podem ser executadas, tanto no interior dos grupos como em casa.

Após uma prática física, o relaxamento é indispensável. Os alongamentos, se precedidos de uma boa música, ajudam o retorno à calma e proporcionam uma gostosa sensação de bem estar. O tempo de duração de uma atividade física pode variar de grupo para grupo. Depende do grau de interesse e capacidade dos praticantes porém não deve ser excessivo a ponto de causar cansaço físico e consequente mal estar.

Os jogos com bola, a malha, a bocha entre outros são atividades que se prolongam conforme a motivação dos participantes. A natação também pode tornar-se lazer e o idoso pode não ter pressa em sair da piscina. As atividades físicas praticadas pelos idosos, geralmente não visam provocar alterações significativas em sua performance com fins competitivos. A maioria dos idosos participa dos centros de vivência, para se distrair e o objetivo maior do trabalho com esta população é o de manter ou criar o hábito das mesmas manterem-se ativas.

Visando à saúde, ELLWANGER diz que os exercícios devem ser iniciados com calma e ponderação, o aumento deve ser gradual, manter uma regularidade diária e procurar diferenciar as formas básicas de treinamento BAUR & EGELER, 1983).

O treinamento de resistência deve objetivar a elevação moderada da pulsação para ativar o sistema cardiocirculatório. As caminhadas de aproximadamente 20 minutos, 2 vezes ao dia são especialmente indicadas. O treinamento pausado já requer uma sobrecarga mais acentuada, porém com menor tempo de duração, 10 a 15 minutos subindo escadas pausadamente, elevações, andar de bicicleta e também podem ser repetidos em 2 vezes diárias.

O treinamento da mobilidade deve ser diário pois esses exercícios visam apenas a manutenção da mobilidade corporal. Neste, encontram-se todos os exercícios que agilizam as articulações e, no treinamento muscular, objetiva-se a melhor conservação da massa e da força muscular e os exercícios isométricos, isto é, os estáticos usando a contração e a descontração dos grupos musculares, por 10 a 15 segundos, várias vezes ao dia e os exercício isônicos, (dinâmicos com movimento) usando a contração muscular contra uma resistência externa. O trabalho deve visar mais os grupos musculares menos solicitados para que mantenham-se preservados pelo maior tempo possível.

Dependendo do espaço físico disponível, existem outras atividades que devem ser incentivadas como a hidroginástica que permite uma maior amplitude de movimentos e uma maior mobilidade articular devido a diminuição da força de gravidade sobre as articulações dentro da água.

As vantagens apresentadas nesses exercícios dentro da água são o treinamento do coração e conseqüente melhoria da circulação com as elevadas trocas gasosas pela modificação das condições respiratórias devido à pressão da água. A atuação favorável sobre o aparelho locomotor ativo e passivo devido ao empuxo, aumenta as possibilidades de movimentos; o medo de quedas e machucados é diminuído e a alegria e o prazer do contato com a água e a confiança mútua dos parceiros, proporcionam um agradável e gostoso contato humano (REINERT; BRIGIT, citado por BAUR & EGELER, 1983).

A prática da ioga, influencia o controle da ansiedade e do domínio corporal, (MOLITZAS, 1992). As artes cênicas estimulam a autoconfiança. O teatro permite ao idoso expressar-se em todo o seu poten-

cial. Muitas vezes, esta é uma das únicas oportunidades que o mesmo tem para se fazer ouvir e se a escolha do tema ficar a cargo dos integrantes do grupo, certamente haverá significativo aumento do interesse e participação.

Os bailes, as pescarias e as excursões também fazem parte das atividades que atraem o interesse dos idosos e nestas ocasiões deve ser estimulada a socialização. A dança pode chegar ao mais íntimo de cada ser. O movimento expressivo do corpo desperta a sensação de liberdade e felicidade. A música estimula e motiva; o contato e a comunicação grupal se faz presente, os passos de dança podem ser curtos e simples, permitindo uma maior flexibilidade corporal e as variações de deslocamento podem ser exploradas. O exercício da mente com o corpo estão tão intimamente ligados que aparecem inconscientemente, (BAUR & EGELER, 1983).

Durante a socialização, ênfase deve ser dada aos momentos dedicados as palestras informativas sobre saúde, higiene corporal, escolha do vestuário adequado às práticas físicas, sexualidade, parte emocional entre outros assuntos de interesse à terceira idade, GABLER, citado por BAUR & EGELER (1983).

O respeito à expressividade dos idosos é muito importante. Nota-se que a procura dos Centros de Vivência, serve para que os mesmos encontrem pessoas com idade e problemas semelhantes aos seus, fazendo-os sentirem-se iguais aos demais participantes.

Para manter o idoso ativo, mesmo aqueles que não tem aptidão para a prática do esporte, os trabalhos manuais ou os jogos de carteados, a dama, o xadrês, o dominó entre outros, também são alternativas, geralmente bem sucedidas.

O trabalho com a terceira idade, exige boa vontade, estudo e dedicação. A compensação maior para o profissional que se dedica à essa faixa etária, além do carinho demonstrado pelos idosos, é saber que através de seu trabalho, está ajudando na melhoria da qualidade de vida, levando o idoso ao exercício pleno de sua cidadania.

ORG~ AOS DE ASSISTENCIA AO IDOSO

Atualmente, existem várias entidades que se preocupam em assistir ao idoso e por consequência, procuram formar suas equipes especializadas.

Entre as entidades que possuem este atendimento, destaca-se como a mais antiga, o Serviço Social do Comércio, com quase vinte anos de funcionamento. Atualmente também dão assistência ao idoso, o Serviço Social da Indústria e várias prefeituras municipais como a de Campinas, Itapira, Paulínea, Valinhos, Bragança Paulista, Ribeirão Pires, Cosmópolis, Atibaia, Casa Branca, São Bernardo do Campo entre outras. Apoiando estas entidades municipais, encontram-se a Legião Brasileira de Assistência (LBA), as Federações Assistenciais, as Associações dos Idosos entre outras.

No Parque Portugal, em Campinas, encontra-se localizado o Centro de Vivência do Idoso, mantido pela Prefeitura Municipal com o apoio de várias secretarias municipais integrando educação esporte, saúde, transporte e promoção social. Porém o atendimento ao público não se retringe somente ao parque mas sim em vários bairros da cidade, para que o idoso não precise se deslocar de seu ambiente, descentralizando com isto, o atendimento e facilitando o acesso de um maior número de pessoas interessadas em participar dos centros de vivência para idosos.

O objetivo maior do trabalho com o idoso é retirar da inatividade as pessoas que por diversos motivos não possuem afazeres diários obrigatórios e promover uma maior integração entre os mesmos.

Nos centros de vivência, os idosos podem praticar esportes acessorados pelos professores de Educação Física, dedicar-se a atividades manuais orientadas, receber informações gerais sobre saúde, alimentação adequada, primeiros socorros, orientação sexual ou psicológica, através de médicos, assistentes sociais e psicólogos.

Ao integrar os grupos, cada participante é encaminhado ao departamento clínico para fazer uma avaliação de seu estado geral.

Além de proporcionar locais que permitem aos idosos exercitarem-se, existe a preocupação em promover encontros sociais e momentos de lazer, como os encontros regionais para idosos, passeios, bailes e pescarias. Porém o que atrai um maior número de participantes, é o jogo de bingo que, por tratar-se de uma atividade que não exige esforço físico, tem a capacidade de integrar também, aqueles idosos que não tem condições físicas que lhes permitam exercitar-se.

APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Após a coleta das opiniões através do questionário anexo, foram detectadas as observações que apresenta-se a seguir:

Em primeiro lugar, perguntou-se há quanto tempo o idoso frequenta os grupos de vivência. Após quais eram os motivos que a levam a frequentar, qual a sua frequência semanal, apresentação de uma listagem de atividades para que o mesmo colocasse em ordem de sua preferência, a necessidade de escolha de outras locais para exercitar-se, quais as alterações visíveis em seu organismo após o ingresso nos grupos de vivência para idosos e por último, qual o sentimento ou a maneira de como o praticante encerra as atividades propostas.

A seguir, seguem-se os gráficos representativos à cada pergunta.

Tempo de Frequência nos Grupos de Vivência para Idosos

1 mês	2 meses	3 meses	6 meses ou mais
1,75%	-	3,25%	95%

O objetivo ao perguntar quanto tempo os idosos permaneciam frequentando os CVIs era para detectar se os mesmos são vistos para uma passagem temporária ou permanente pelas respostas obtidas, notou-se que a maioria das pessoas idosas permanecem por vários anos. Algumas pessoas acrescentaram que frequentam estas entidades há mais de 10 anos e outras desde que elas existem, há quase 20 anos.

QUAIS OS MOTIVOS QUE O LEVARAM A FREQUENTAR OS CENTROS DE VIVÊNCIA PA-
RA IDOSOS

Fazer Amigos Sair de Casa Melhoria da Saúde Outras Finalidades

32,65%

19,38%

30,61%

17,36%

Nota-se a necessidade de convivência que o idoso sente em encontrar pessoas com idade semelhante a sua. Porém, a preocupação com a saúde não é desmerecida na percentagem. Nas respostas do item "outras finalidades", foram acrescentadas o interesse pelos passeios e excursões, incluindo-se o item "sair de casa", evidenciando que os grupos para idosos são vistos como um bom motivo de lazer e entretenimento.

FREQUENCIA	SEMANAL	AOS	GRUPOS
1 vez	2 vezes	3 vezes ou mais	
-	30%	70%	

A menor frequência semanal que o idoso se permite é de no mínimo, duas vezes. A maioria das respostas girou em torno de 3 vezes ou mais, sendo que, extra-oficial, alguns acrescentaram que frequentavam diariamente, perigrinando por todos os locais onde houvesse a concentração de idosos.

PREFERENCIA OPCIONAL DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS (1a. OPCAO)

Ginástica	Jogos	Bailes	Dança	Natação	Caminhada	Passeios
55%	17,5%	12,5%	5%	5%	2,5%	2,5%

PREFERENCIA OPCIONAL DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS (2a. OPCAO)

Baile	Dança	Caminhada	Jogos	Passeios	Jog.c/Bola	Natação
30%	20%	20%	12%	10%	5%	1,5%

PREFERÊNCIA OPCIONAL DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS (3a. OPCAO)

Caminhadas	Bailes	Jog.c/Bola	Ginástica	Jogos	Dança	Passeio	Natação
22,6%	20%	20%	10%	7,5%	7,5%	7,5%	5%

PREFERENCIA OPCIONAL DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS (4a. OPCAO)

Passeios	Dança	Caminhadas	Jog.c/Bola	Natação	Ginástica	Bailes
33,35%	24,46%	16,14%	12,39%	6,78%	3,44%	3,44%

Conforme foi solicitado, a numeração por ordem preferencial da 1a. à 4a. opção, evidenciou a preferência de escolha sobre a ginástica. Em conversas informais, a prática da mesma é vista como uma forma de manter e aprimorar a saúde e o número de pessoas que apontam a ginástica como favorita, era constituída por 70% de mulheres.

A procura de outros locais para a prática de esportes também foi perguntado. Porém, somente uma pessoa respondeu que, além de fre-

quantar o grupo para a Terceira Idade, também praticava a ioga em uma academia especializada.

ALTERAÇÕES VISÍVEIS NO ORGANISMO APÓS O INGRESSO NAS ATIVIDADES

Maior Cansaço	Melhora P.C.	Mais Agitado	Sem Alterações
7,27%	43,63%	3,65%	45,35%

Através destas respostas, verificou-se que boa parte das pessoas questionadas que sofriam de problemas cardíacos, sentiram melhoras significativas após o ingresso nas atividades físicas e que quase a mesma proporção das respostas, usa as atividades propostas como uma opção de lazer e que somente uma pequena parte dos entrevistados sentiram-se indispostos, após as práticas. Em conversa com este último grupo de pessoas, detectamos que as mesmas apresentavam várias patologias e que empregavam o uso medicamentoso e por esta razão, eram vigiadas frequentemente pelos instrutores, para que não abusassem das atividades práticas.

APÓS O TÉRMINO DAS ATIVIDADES

Cansado	Decepcionado	Alegre/Feliz	Eufórico	Triste
6,25%	0%	79,15%	14,10%	0%

Pelas respostas acima, concluiu-se que a prática das atividades propostas é motivo de alegria para a maioria dos participantes dos grupos da Terceira idade. Isso leva a crer que este trabalho, por

mais que ele exija do profissional esforço e dedicação, ele é bastante compensador, tanto para quem trabalha como para quem faz uso do mesmo estímulo de vida.

ROTEIRO DE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE

PROPOSTA

Toda a atividade exercida pelo homem promove o indivíduo como um todo. Apesar disto, existem as atividades indicadas para maior desenvolvimento de determinada área. Por esta razão, dividiu-se as tarefas a serem propostas em três áreas específicas: física, lúdica-cultural e interação social-lazer.

ATIVIDADES FÍSICAS: ginástica (rítmica e localizada), alongamentos, caminhadas, corrida, ciclismo, natação, jogos diversos (futebol de salão, bocha, malha, mini-voleibol, mini-basquetebol, peteca, frescobol, ping-pong, etc.), percepção corporal, danças coreografadas e folclóricas, bailes e ioga.

ATIVIDADES LÚDICO-CULTURAIS: jogos de xadrez, dama, dominó, carteados, pega-varetas, jogos de memória, quebra-cabeças, teatro, cinema, palestras informativas, jogos de bingo, aulas de trabalhos manuais (bordados, pintura em tela, tecido, porcelana, gesso, cerâmica, crochê, tricô e costura).

ATIVIDADES DE INTERAÇÃO SOCIAL E LAZER: passeios, excursões de intercâmbio entre as comunidades, pescarias, pic-niques nos parques, churrascos e almoços.

Conforme o objetivo de cada grupo, podem ser oferecidas diariamente tarefas variadas ou se houver interesse em ser mantido o mesmo tipo de atividades do dia anterior, deve o responsável pela proposição das tarefas, usar de toda a criatividade para que não sejam monótonas e repetitivas, somente as atividades citadas.

É muito importante que o idoso faça parte da escolha do que poderá ser executado pelo grupo, para que ele não se sinta como um simples marionete subjugado à vontade do professor.

CONCLUSÃO

O declínio da capacidade física com o decorrer da idade é um processo normal e contínuo, devido ao decréscimo das trocas metabólicas BIRREN (1963), repercutindo na diminuição da capacidade cardíocirculatória, gerando um desconforto através do cansaço físico, quando o organismo é solicitado além de suas forças.

A herança genética, o ambiente, a alimentação, as atividades e as patologias adquiridas, também são fatores que influenciam nos processos de envelhecimento físico-psico-social. Porém, a preparação para entender e aceitar esta fase da vida, deve ser de responsabilidade, tanto da pessoa que envelhece como da sociedade que o cerca, iniciando-se pela família (ALBANO, 1977).

A procura de informações de tratamento e alimentação deve estender-se por todo o processo existencial do ser humano. Desta forma, a preocupação em educar a população deve ser objetivo de todas as entidades públicas e privadas, através de informativos específicos a respeito das modificações orgânicas e motoras apresentadas no decorrer da idade (FERNANDES, 1981).

Apesar de não ser muito divulgado, existem instituições que se preocupam em dar assistência ao idoso, tanto nas áreas física, médica-psicológica e lazer. porém, a preocupação maior é a integração do idoso com a sociedade, através da prática de atividades que o valorizem e que lhe permita sentir-se parte integrante da comunidade na qual vive.

O número de idosos durante a realização das atividades físicas, não deve ser excessivo pois isto dificultaria o atendimento do profissional, que deve ser o mais individual possível, para que ocorra um melhor atendimento. O ideal de integrantes por grupo é 20 pessoas (BAUR e EGELER, 1983).

Após a elaboração da listagem de atividades já descritas deste trabalho, pretende-se com sua prática aprimorar o trabalho já existente com o idoso. Pretende-se atingir no aspecto físico, a melhoria da saúde; no aspecto mental e social os novos aprendizados; através do lazer e da integração do idoso proporcionar ao mesmo uma velhice alegre, saudável e produtiva.

Espera-se que este estudo possa servir como fonte de informação e esclarecimento a muitos profissionais que se dedicam a trabalhar com a população idosa e que no decorrer de suas atividades, possam acrescentar novas informações às até agora adquiridas.

BIBLIOGRAFIA

- BAUER, R; & EGELER, R. Ginástica, jogos e esportes para idosos. Ao livro técnico S.A. RJ, 1983
- BIRREN, J. E.; BUTLES, R. N.; GREENHOUSE, S. W.; SOKOLOFF, L.; & YARROU, M. R. Human aging: a biological and behavioral study, Publication no, (HSM) 71, 1963
- BORGES, D. O que você vai fazer em dezembro. SP. Dag edições, 1975
- Cadernos da 3. idade. Sesc. SP, n. 1 abril 1977 e n. 2 dezembro 1977.
Artigo n. 7 (1981) 8 (6/82) 9 (9/82) 10 (12/82) 11(8/83)
- FERNANDES, F. S. Envelhecimento reflete os problemas do viver. Boletim informativo da irmandade de misericórdia hospital irmãos penteado, ano 8, n. 7, dezembro, 1981
- FRAIMAN, A. P. Coisas da idade. SP. ed. Hermes, 1988
- Ginástica para idosos. Gerontologia. Vida e saúde, pag. 26/1, 1982
- Instruções e sugestões para melhor adaptação mudanças do envelhecimento. Sandoz
- RIKBERS, R. Seniors on the move copriygh. 2. ed., 1986

SALGADO, M. A. Velhice uma nova questão social. Sesc SP Ceti; 124 pag.
1980

SALGADO, M. A. Gerontologia. Sesc SP n. 150 ano XII, 1979

Trabalho social com idosos. Informativo técnico Sesc SP junho, 1976