

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS – UNISINOS

UNIDADE DE EDUCAÇÃO CONTINUADA

ESPECIALIZAÇÃO EM GERONTOLOGIA INTERVENTIVA

CLÁUDIA DEISE BOCK MARTINS LOVATO

**PROJETO DE INTERVENÇÃO**

**AMPLIANDO POSSIBILIDADES: ATIVIDADE FISICA**

**E LAZER PARA HOMENS IDOSOS**

São Leopoldo

2014

Cláudia Deise Bock Martins Lovato

**AMPLIANDO POSSIBILIDADES: ATIVIDADE FISICA  
E LAZER PARA HOMENS IDOSOS**

Projeto de pesquisa apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Gerontologia, pelo curso de Gerontologia Interventiva da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Suzana Hübner Wolff

São Leopoldo

2014

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
1.1 Objetivo .....	5
1.2 Objetivos Específicos .....	5
<b>2 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>6</b>
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>7</b>
3.1 Atividade física e lazer para idosos .....	7
3.2 Programas e atividades para pessoas da terceira idade.....	8
3.3 Masculinidades e adesão aos programas .....	10
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
4.1 Seleção da amostra .....	13
4.2 Procedimento de coleta de dados.....	13
4.3 Análise dos Resultados .....	14
<b>5 O CONTEXTO DO ESTUDO.....</b>	<b>15</b>
5.1 Projeto Grupo de Convivência Conviver / Núcleo DTG Domadores do Rincão .....	15
<b>6 CRONOGRAMA.....</b>	<b>16</b>
<b>7 INDICATIVOS .....</b>	<b>17</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>18</b>
<b>ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE ....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXO 2 – ROTEIRO DA ENTREVISTA .....</b>	<b>21</b>

# **1 INTRODUÇÃO**

Com o aumento da população idosa os programas direcionados a este público vêm crescendo no Brasil. Em sua maioria, estes projetos se constituem por atividades de ginásticas, danças, artesanatos e alguns jogos. Mesmo com tamanha recomendação que vem sendo dada a prática de atividades físicas e o reforço de sua importância, percebe-se pouca adesão por parte dos homens nesses programas. A partir disso surgem algumas possíveis causas desta baixa na participação, como: cultura, gênero, motivação, entre outras.

Sabendo disso esse projeto de intervenção se propõe a pesquisar os homens idosos de Sapucaia do Sul, a fim de compreender o que os faz não integrar os programas oferecidos pela cidade. Além disso, o estudo questionará que tipo de atividades eles consideram interessantes e quais lhes motivariam o ingresso, caso fossem ofertadas, nos programas existentes no município em questão.

Após a realização do estudo, pretende-se criar um relatório do mesmo, e posteriormente apresentá-lo às secretarias da prefeitura municipal que são responsáveis pelo atendimento à saúde e lazer do idoso. Assim, acredito na possibilidade de viabilização deste projeto como meio de promover o ingresso dos idosos do sexo masculino nos programas de atividade física e lazer da cidade e que este lhes proporcione saúde e qualidade de vida.

## **1.1 OBJETIVO**

Identificar pressupostos teóricos/práticos que venham contribuir para o aumento de homens idosos nos programas de atividades físicas e lazer do município de Sapucaia do Sul.

## **1.2 Objetivos Específicos**

- Identificar as atividades físicas e de lazer do interesse dos homens idosos de Sapucaia do Sul.
- Refletir teoricamente sobre os programas de atividade física, sua importância e a adesão por parte dos homens idosos.
- Construir indicativos para a prática de atividades físicas de homens idosos.

## 2 JUSTIFICATIVA

Verificando dados do IBGE no Censo, 2010, podemos notar a menor representação do sexo masculino na faixa etária considerada terceira idade (sessenta anos ou mais). Alguns autores sugerem que esta diferença entre a quantidade de homens e mulheres idosos está, entre outras causas, nos hábitos de saúde e no contato com os sistemas de saúde, que culturalmente são mais voltados às mulheres. Surgiram assim os espaços para a terceira idade, com o objetivo de atingir este público como um todo, focando no bem-estar e na qualidade de vida. (COUTINHO E ACOSTA, 2009). Torna-se assim preocupante o fato de que, mesmo estando em minoria, poucos são os homens que aderem à atividade física.

Refletindo sobre estas questões apresentadas, este projeto justifica-se, pela inquietação pessoal da autora, quanto às causas da ampla disparidade na presença de homens idosos em grupos de atividade física e lazer, ofertados por programas sociais. Sendo assim, este estudo busca identificar pressupostos teóricos/práticos que venham contribuir para a oferta de atividades físicas e de lazer, com foco neste público, a fim de motivá-los a participar destes espaços que são importantes na ampliação e manutenção da saúde em diversos aspectos.

Este projeto torna-se relevante também por se tratar de um estudo de caso a ser realizado nos programas de atividades físicas e de lazer existentes no município de Sapucaia do Sul e direcionado aos idosos, e conforme Yin (2005), “Estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos.”.

Entre os programas direcionados aos idosos da cidade, existe o Grupo de Convivência Conviver, que foi alvo de meu trabalho de conclusão do curso de Educação Física em 2011. Nesta época, pude perceber a pouca participação de homens idosos nos grupos deste programa. Este tema me chamou a atenção por ser pouco tratado ainda nos dias atuais, pois mesmo com a preocupação em ofertar atividades para idosos visando à saúde e qualidade de vida, os programas para terceira idade não buscam identificar os motivos da baixa presença de homens nas atividades existentes. Portanto, a oportunidade de criação deste projeto possibilita um estudo mais profundo sobre o assunto e ressalta a importância de compreender que tipo de atividades é mais interessante aos idosos homens e retoma a necessidade de trabalhar por uma mudança na cultura masculina em relação a temas relacionados à sua própria saúde.

### **3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

#### **3.1 Atividade física e lazer para idosos**

As pesquisas na área do envelhecimento têm aumentado relativamente nos últimos anos, por ser este um tema muito contemporâneo, devido ao crescimento no número de idosos no mundo. Também por este motivo, tem se elevado a preocupação quanto à saúde destas pessoas e os meios de prevenção de doenças tem sido muito estudados entres os especialistas da área. Com isso, a busca pela prática de atividades físicas e a divulgação de seus benefícios vem aumentando.

Caspersen et al (1985 apud MAZO et al, 2009, p. 212), nos explica a diferença entre atividade física e exercício físico, quando diz que:

Atividade física é todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética (voluntária) que resulta em gasto de energia acima dos níveis de repouso. Já exercício físico é uma das formas de atividade física planejada, estruturada, sistemática, efetuada com movimentos corporais repetitivos, a fim de manter ou desenvolver um ou mais componentes da aptidão física.

Refletindo sobre a importância e os benefícios da atividade física alguns autores nos trazem que a aptidão física pode estar relacionada com a promoção da saúde. Deste modo, nos possibilita a compreensão de que a prática de uma vida mais ativa através da realização de exercícios físicos ou da própria atividade física promovem uma maior disposição para as atividades da vida diária.

Diferentes elementos caracterizam a aptidão física. Entre eles destacam-se: a) Agilidade: mudança de direção no menor tempo possível; b) Coordenação: Ação de diversos grupos musculares que permite a realização de uma seqüência de movimentos com máxima eficiência e economia; c) Equilíbrio: combinação de ações musculares com o propósito de sustentação do corpo; d) Força muscular: Oposição de um músculo ou grupo muscular a uma determinada resistência; e) Flexibilidade: execução voluntária de um movimento com máxima amplitude dentro dos limites morfo-fisiológicos; f) Resistência: Suportar um determinado esforço e

intensidade por determinado tempo; e g) Velocidade: Realização de uma ação no menor tempo possível. (MAZO, 2009, p. 213).

Mazo et al (2009), também nos faz compreender que a capacidade funcional é a possibilidade de realização das atividades da vida diária de forma independente e com autonomia. Entendemos por independência a capacidade de realizar algo por conta própria, e autonomia, o poder de comando e a tomada de decisões.

Para Okuma (2002) a perda da capacidade funcional leva à incapacidade para realizar as atividades da vida diária (AVD's), que são as que se referem aos cuidados pessoais básicos, como vestir-se, banhar-se, levantar-se da cama e sentar-se numa cadeira, utilizar o banheiro, comer e caminhar uma distância; e as atividades instrumentais da vida diária (AIVD's), que são as tarefas mais complexas do cotidiano e incluem aspectos de uma vida independente, como fazer compras, cozinhar, limpar a casa, lavar roupa, utilizar meios de transporte e usar o telefone.

Frente ao exposto a autora Mazo (2009, p. 122) afirma que:

Os benefícios das atividades físicas estão presentes nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, pois ao envelhecer os idosos enfrentam problemas como: solidão, ausência de objetivos de vida e de atividades ocupacionais, sociais, de lazer, artístico-culturais e físicas. A atividade física auxilia na reintegração destes na sociedade e melhora o seu bem-estar geral.

Mas não são somente as perdas na capacidade funcional que provocam a dificuldade na realização destas atividades, como as perdas no domínio cognitivo. Sabemos que são comuns as alterações na memória com o processo normal de envelhecimento, mas essas alterações não são uniformes, ou seja, é diferente em cada indivíduo. Além disso, as pessoas são capazes de ativar outros mecanismos do cérebro de forma que compense os déficits de cognição.

Baltes e Baltes (1990 apud NERI; YASSUDA (orgs), 2004, p. 130) acreditam que os adultos mais velhos podem aprender a adaptar-se aos declínios em habilidades mentais, por meio de estratégias de otimização seletiva com compensação. [...] Podem escolher tarefas que exijam precisão e persistência, e não velocidade. Estes autores complementam sua fala dizendo que, deste modo, os idosos podem escolher um domínio de sua atividade social e intelectual onde ele possa investir em melhores desempenhos, ampliando sua imagem social e preservando a

autoestima. Desta forma é correto afirmar a importância não somente de atividades físicas, mas daquelas que comportam diversos âmbitos da saúde, de modo geral, da saúde biopsicossocial.

### **3.2 Programas e atividades para pessoas da terceira idade**

A rotina da sociedade impõe que as pessoas assumam muitas responsabilidades. Estas ocupações causam um desequilíbrio emocional, de maneira que estas tarefas se tornem desgastantes, ocupando muitas vezes o tempo livre que estes indivíduos deveriam ter para reestabelecer suas energias. Assim, existe a crença popular de que com o processo de envelhecimento é necessário “diminuir o ritmo”.

Por esta razão ainda há idosos que consideram a prática de atividade física “coisa de gente jovem” e acredita que o lugar do velho é em casa, repousando. Felizmente, este pré-conceito que se tem do espaço que o idoso ocupa na sociedade vem se modificando com o passar dos anos e do aumento da população idosa no Brasil e no mundo.

Os programas direcionados a terceira idade tem se expandido bastante, porém ainda muito recentes e com alguma recusa por parte de seu público alvo devido até mesmo a falta de informações. Rosa Neto e cols (2009, p. 77) trazem de forma bem clara a importância da implantação destes espaços voltados a estas pessoas:

Observa-se a importância da implantação de programas de atividade física para idosos como meio de promoção de saúde e qualidade de vida. [...] Existem evidências epidemiológicas que sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercício na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento.

Estudos realizados com pessoas na terceira idade, participantes de grupos a eles direcionados, apontam que os programas sociais constituem-se importante suporte psicossocial e afetivo para os idosos. Muitas vezes esses grupos proporcionam vivências, afetos que não são experienciados pelo idoso com a própria família. (FALCÃO E DIAS, 2006, p. 163). Percebemos assim que em consequência dos benefícios da atividade física, citados por Mazo (2009) e Rosa

Neto (2009), observa-se que nos últimos anos vem crescendo os programas de atividades, de diversos âmbitos, direcionados a pessoas idosas, como forma de prevenção de doenças e promoção da saúde, visando um envelhecimento com qualidade de vida.

Segundo Czeresnia (2003, p. 4):

As ações preventivas definem-se como intervenções orientadas a evitar o surgimento de doenças específicas, reduzindo sua incidência e prevalência nas populações. [...] Promoção da saúde define-se, tradicionalmente, de maneira bem mais ampla que prevenção, pois se refere a medidas que não se dirigem a uma determinada doença ou desordem, mas servem para aumentar a saúde e o bem-estar gerais.

Em sua maioria, os programas para idosos ofertam atividades em grupo, que integram desde atividades físicas a trabalhos manuais, tais como ginásticas, danças, jogos competitivos, música canto, artesanato, passeios, bailes, entre outros. Mas, mesmo com este leque de atividades, não é simples o ingresso dos idosos em grupos de atividade física e lazer.

Ainda é nova a ideia do idoso ativo, visto que há poucos anos uma pessoa com seus 60 anos de idade já não tinha toda a disposição que percebemos hoje com pessoas com idades até maiores do que essa. A questão é que mesmo com essa vitalidade e dependência prevalecem os vícios culturais e torna-se difícil aos profissionais da área da saúde conquistar a população da terceira idade para uma vida mais ativa.

Muito se fala atualmente nos benefícios da atividade física na terceira idade, mas, para alguns idosos a prática dessas atividades torna-se a ocupação do seu tempo livre, ou seja, um momento de lazer. Costuma-se achar que tempo livre e lazer são a mesma coisa, mas os conteúdos do lazer podem ser os mais variados e para que uma atividade possa ser entendida como lazer é necessário que atenda a alguns valores ligados aos aspectos tempo e atitude.

O entendimento do lazer de maneira isolada, sem considerar as mútuas influências das outras esferas da vida social, pode provocar uma série de equívocos. (MARCELLINO, 2006, p. 15). Independentemente do motivo que leva as pessoas de terceira idade a inserir estas práticas em suas rotinas, é real a importância deste contexto para estas pessoas.

Não podemos também esquecer que o conceito de lazer e as atividades “escolhidas” pelo idoso dependem do significado e da relação que ele dá a este espaço. Os hábitos que o caracterizam ao longo da sua história de vida e os conceitos que englobam a ideia que ele fez e faz do que é “lazer”, conformam o espaço semiótica da sua escolha e a aceitação desse novo “tempo de vida”. (RAVAGNI, 2006, p. 302)

A ocupação do tempo livre não pode servir somente para o descanso. Por esta razão é necessário mostrar ao idoso, e principalmente aos homens nesta idade, a importância de aproveitar bem este “novo tempo” como cita a autora. Isso deve ser trabalhado e reforçado com eles para que percebam o quanto é relevante este momento e usá-lo a seu favor.

Estudos longitudinais realizados por Haskell (1988 apud MATSUDO, 2001) mostram que a diminuição na incidência das principais causas de morte, está relacionada a mudanças no comportamento em relação à saúde, já que a contribuição do estilo de vida e do ambiente na prevenção da mortalidade por enfermidade cardíaca, câncer, acidente vascular cerebral, entre outros, é significativamente maior do que a influência dos serviços médicos, das condições ambientais e da hereditariedade. Como já vimos, à medida que as pessoas envelhecem, vão se tornando menos ativas devido a sua capacidade funcional que tende a diminuir com o passar dos anos, tornando assim mais difícil a realização de tarefas simples do dia-a-dia.

Nesse sentido, creio na necessidade da criação de novos espaços, mais atraentes para esse público tão distinto, na tentativa de trazê-los para este meio e que se crie o hábito de praticar uma atividade que lhes proporcione prazer, além de outros benefícios já estudados.

### **3.3 Masculinidades e adesão aos programas**

Além de culturalmente o idoso ser visto como improdutivo, pelas perdas que ocorrem naturalmente no processo de envelhecimento, há outro item que prejudica a participação de grande parte destes nos grupos que viemos analisando, o gênero. É notável a disparidade na quantidade de homens e mulheres idosos praticantes de atividade física em grupos para eles direcionados, sendo que a maior presença de homens é em atividades competitivas, e de mulheres nas atividades como um todo.

Um estudo realizado na cidade de Santa Maria- RS por Coutinho e Acosta (2009), mostrou que homens e mulheres idosos têm interesses diferentes quando se trata de atividades de lazer. A pesquisa motivou-se a partir da constatação de que há predominância de mulheres nas aulas dos grupos de atividade física para terceira idade da cidade.

Constatou-se que os homens saíam e realizavam atividades de lazer, mas em outros grupos, em espaços diferentes aos das mulheres. Verificaram que a separação entre os gêneros encontrada nos grupos é consequência de uma separação que se deu durante toda a vida, advinda de questões culturais.

Perceberam que os ambientes frequentados pelos homens idosos se destinavam a práticas lúdico-esportivas, onde ocorriam jogos competitivos, como o jogo de cartas, sinuca e bocha, com apostas em dinheiro. Além disso, estes espaços proporcionavam discussões acerca de política, esporte e notícias da cidade, algumas leituras e encontros com amigos.

De acordo com os autores deste estudo, as mulheres tem mais consciência da necessidade da prática de atividades físicas para uma melhor qualidade de vida. Já os homens preferem lugares mais calmos que lhes ofereçam distração.

Sabemos que desde a infância homens e mulheres possuem papéis sociais diferentes e responsabilidades distintas. O homem deve ser forte, produtivo e sua referência para a construção do modelo de comportamento está ligada ao trabalho e o desempenho sexual, já a mulher está condicionada às funções do lar e da família.

Devido a essa participação do homem num mundo externo é que se cogita que este, com o advento da aposentadoria busque ficar mais em casa e tenha preferência por locais calmos onde possa conversar e realizar atividades simples e relaxantes para ele. Em contrapartida, a mulher, sai do espaço familiar e tendo alcançando a sua independência, ela pode sair e fazer novas amizades, praticar atividades físicas e fazer aquilo que ela tinha vontade e não podia concretizar, pois tinha suas obrigações em casa. Isso condiciona a acreditar que os idosos homens não participam dos grupos de atividade física por considerá-los espaços femininos, buscando outras atividades que lhes deem mais prazer, considerando estas o seu lazer.

Witter (2006) afirma que “alguns autores descrevem o envelhecimento como um processo feminino, ou, melhor dizendo como a feminilização do envelhecimento em função das características e necessidades específicas dessas mulheres, idosas e cuidadoras de outros idosos.”. Com isso, é visto que a produção científica da Educação Física na temática terceira idade relativa

às questões de gênero ainda é pequena, e isto evidencia a negação desta relação com as causas da menor procura por serviços de saúde por parte dos homens idosos.

Na busca de contextualização teórica que tratasse do homem idoso em relação à atividade física para a criação deste projeto, foram poucas as pesquisas encontradas. Os poucos estudos relativos ao homem que pude ter contato, para compor este trabalho, me proporcionou a compreensão da emergência do homem em relação à sua saúde e os serviços a ele proporcionados, além da preocupação sobre a representação deste como objeto de pesquisa.

Com essa modernização da sociedade é comum vermos homens cuidando dos filhos e mulheres sustentando os lares. Não podemos generalizar as relações de gênero e suas especificidades, mas as responsabilidades tanto do lar quanto profissionais tem-se expandido e se tornado tarefas tanto masculinas quanto femininas.

É cultural acreditarmos no desinteresse dos homens pelos cuidados com a saúde e com sua participação nas relações familiares, fazendo-nos ter uma visão do sexo masculino apenas como provedor e não como cuidador. Por isso, insisto na importância deste projeto, a fim de investigar e agir nos elementos que levam os homens a “não quererem” ou “não participarem” das atividades ofertadas pelos programas sociais.

Como base na construção deste projeto, o trabalho de Mello e Votre (2013) colaborou para esta pesquisa. O estudo destes autores procurou identificar os fatores que interferiam na participação dos homens idosos em programas de esporte e lazer da cidade do Rio de Janeiro. Os resultados apontaram que a figura do professor e os métodos que ele utiliza para trabalhar com os idosos é um dos fatores que evidencia a baixa presença de homens nestes espaços, por considerar que estes professores não possuem qualificação para trabalhar com este público. Os outros itens citados são a discriminação em participar com mulheres e jovens, e o gosto por outras práticas.

Analisando o contexto do estudo relatado acima, verifico a importância de capacitar os profissionais que atuam diretamente com os idosos. É notável que estes ainda não estejam preparados para atender a esta demanda, até mesmo por ser um novo momento em todo o mundo, onde a população está envelhecendo e a preocupação com a saúde e bem estar dessas pessoas tem sido de grande relevância.

## **4 METODOLOGIA**

Neste estudo de foco qualitativo interpretativo, que segundo Gaya et al (2008, p. 55) é utilizado “quando o objeto de investigação centra-se na compreensão e na valoração das interpretações do indivíduo sobre a realidade”, serão aplicadas entrevistas despadronizadas com 10(três) homens idosos residentes em Sapucaia do Sul. Lakatos e Marconi (2008) chamam de entrevista despadronizada ou não-estruturada, onde o entrevistador possui liberdade de explorar mais amplamente uma questão com perguntas abertas e permitindo respostas dentro de uma conversação informal.

Para iniciar o estudo será realizada uma entrevista despadronizada, servindo como piloto para as demais, de maneira que, caso haja necessidade, a entrevista será reestruturada visando aproximar-se dos objetivos deste trabalho. Os participantes deste estudo serão informados quanto aos objetivos desta pesquisa e do procedimento para a coleta de dados. O avaliado que se propuser a participar deverá assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (anexo 1) em duas vias, ficando uma com o entrevistado e outra com a pesquisadora.

### **4.1 Seleção da amostra**

Estarão convidados a participar desta pesquisa 10 idosos homens, residentes em Sapucaia do Sul, que pratiquem ou não alguma atividade física ou de lazer, mas que não estejam vinculados aos programas para idosos ofertados pela cidade. Os locais de intervenção consistirão em postos de saúde da cidade.

### **4.2 Procedimento de coleta de dados**

Para a coleta de dados, este estudo será submetido ao Comitê de Ética da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, a fim de ser avaliado em suas considerações éticas a serem tomadas com os participantes desta pesquisa. Ao aceitar participar da pesquisa de forma voluntária, primeiramente o avaliado receberá o Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido – TCLE em duas vias, o qual deverá assinar, ficando uma com o entrevistado e outra com a pesquisadora. Em um segundo momento será realizado uma entrevista despadronizada, com assuntos relacionados à percepção dos participantes quanto ao seu processo de envelhecimento e os espaços que ocupa na sociedade.

A realização desta entrevista não causará situações que possam expor o entrevistado de forma constrangedora ou denegrir sua autonomia e liberdade de expressão. A identidade dos sujeitos desta pesquisa será preservada, pois não serão divulgados nomes, ou informações que possam identificar os participantes.

A sua recusa em participar do estudo será sempre respeitada, possibilitando que sejam interrompidas as rotinas de perguntas a qualquer momento, a critério do participante. A qualquer momento este poderá requisitar informações esclarecedoras sobre o estudo através de contato com a pesquisadora ou sua orientadora.

#### **4.3 Análise dos Resultados**

A análise das entrevistas será organizada por categorias, que segundo Bardin (1979 apud Minayo, 2011) considera a categorização como uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com critérios previamente definidos. As categorias são rubricadas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidades de registro) sob um título genérico.

Sendo assim, após a coleta de dados das entrevistas, suas transcrições e análises reflexivas sobre o contexto apresentado, será feito o relatório do conteúdo apresentado e a finalização deste projeto, com apresentações de indicativos para futuras aplicações nos programas de atividades para idosos do município de Sapucaia do Sul.

## **5 O CONTEXTO DO ESTUDO**

No município de Sapucaia do Sul são ofertados alguns programas para idosos: O programa “Vida ativa”, que consiste em um grupo de idosos praticantes do jogo câmbio. Os cursos de artesanatos ofertados pela Casa de Cultura e o “Grupo de Convivência Conviver”, que foi alvo de meu trabalho de conclusão do curso de Educação Física. Abaixo trago algumas informações deste ultimo programa, por ter tido mais contato com o mesmo e por ser o mais amplo tanto em quantidade de participantes como de atividades ofertadas.

### **5.1 Projeto Grupo de Convivência Conviver / Núcleo DTG Domadores do Rincão**

Segundo informações da Coordenadora do projeto em 2011, Sra. Loreni de Moura, o projeto Grupo de Convivência Conviver, implementado em Sapucaia do Sul em 15 de dezembro de 2009, tinha como meta atender 200 idosos moradores da cidade. Em menos de quatro meses esta meta foi alcançada e encerrou o ano de 2010 com 300 participantes, todos maiores de 60 anos.

Em 2011 o projeto já possuía 12 núcleos, estes constituídos por atividades artesanais, de dança, ginásticas, entre outros. A coordenadora afirmou ainda que o projeto estava em fase de expansão, e tinha o objetivo de atender 600 pessoas nestes 12 núcleos. As atividades ginásticas realizadas em cada grupo são orientadas por profissionais da área da Educação Física e incluem alongamentos, caminhadas, ginástica localizada, exercícios respiratórios e atividades lúdicas, todas acompanhadas por músicas.

## 6 CRONOGRAMA

TAREFA	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV
Entrevista Piloto com um idoso homem	X						
Reestruturação da metodologia aplicada	X	X					
Aplicação das entrevistas com 10 homens idosos		X	X				
Transcrição das entrevistas e análises		X	X				
Construção do Relatório do Projeto			X	X			
Apresentação do projeto e suas considerações					X		
Verificação dos espaços disponíveis					X		
Análise dos recursos necessários					X		
Reorganização da proposta conforme análise					X		
Divulgação do projeto					X	X	X
Exposição do projeto em eventos					X	X	X
Implantação do projeto						X	X
Avaliação da adesão ao projeto							X
Nova proposta de divulgação para adesão							X
Reavaliação dos participantes							X
Restruturação das atividades do projeto							X

## 7 INDICATIVOS

Após análise da pesquisa para o estudo que completará este projeto farei um relatório de conclusão deste com o objetivo de apresentar às unidades responsáveis pelos sistemas de atenção ao idoso do município de Sapucaia do Sul. A primeira proposta de intervenção será a reformulação das políticas inclusivas aos idosos desta cidade.

Abaixo segue lista de indicativos a serem realizados para implantação deste projeto:

- Apresentação do relatório do Projeto às secretarias responsáveis pela atenção básica de saúde, esporte e lazer do município de Sapucaia do Sul;
- Verificação dos espaços disponíveis para implantação das atividades sugeridas neste projeto;
- Análise de recursos necessários para realização das novas atividades nos programas direcionados aos idosos da cidade;
- Nova apresentação do projeto às secretarias responsáveis, com considerações para sua implantação no município;
- Implantação das atividades sugeridas neste projeto aos programas já existentes na cidade;
- Divulgação do projeto aos idosos inseridos nos grupos já existentes na cidade;
- Exposição do projeto e das novas atividades à comunidade, em eventos da cidade;
- Avaliação da adesão ao projeto depois de completados três meses de sua implantação;
- Criação de nova proposta de divulgação e esclarecimentos sobre as atividades propostas, depois de verificadas as considerações de adesão;
- Reavaliação das atividades pelos participantes a cada três meses; e
- Reestruturação das atividades conforme necessidades que surgirem.

## REFERENCIAS

COUTINHO, Renato X.; ACOSTA, Marco A. F. (2009). **Ambientes masculinos da terceira idade.** *Scielo Brasil - Ciência e Saúde Coletiva. Vol. 14 n°4.* Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232009000400017](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000400017) Acesso em: 09/07/2014.

CZERESNIA, Dina. (2003). **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção.** Disponível em: [http://143.107.23.244/departamentos/social/saude\\_coletiva/AOconceito.pdf](http://143.107.23.244/departamentos/social/saude_coletiva/AOconceito.pdf) Acesso em: 18/07/2014.

FALCÃO, Deusivania Vieira da Silva. DIAS, Cristina Maria de Souza Brito. (Org). **Maturidade e velhice: Pesquisas e intervenções psicológicas.** São Paulo: Casa do psicólogo, 2006.

GAYA, Adroaldo. [et al]. **Ciências do movimento humano.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Sinopse dos resultados do Censo 2010 – Pirâmide etária.** Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/> Acesso em: 06/07/2014.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. [et al]. **Estudos do lazer: uma introdução.** 4ª ed. São Paulo: Copyright, 2006.

MATSUDO, Sandra M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midograf, 2001.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marisa Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.** 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

MELLO, João Gabriel; VOTRE, Sebastião Josué. (2013). **Fatores que interferem na participação de homens idosos e programas de esporte e lazer.** Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/22101/15688> Acesso em: 18/07/2014.

MINAYO, Maria Cecília (org). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 29ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2010.

NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica S. (Orgs). CACHIONE, Meire. (col). **Velhice bem-sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos**. 4ª ed. São Paulo: Papirus, 2004.

RAVAGNI, Leda A. C. de. (2006), “O lazer e a idade”, *in* CORTE, Beltrina; MERCADANTE, Elisabeth F.; ARCURI, Irene G. (Orgs). **Masculinidades e velhices: entre um bom e mau envelhecer**. São Paulo: Vetor, 297-311. (Coleção Gerontologia, vol. 3)

ROSA NETO, Francisco. [et al]. **Manual de avaliação motora para terceira idade**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

WITTER, Geraldina Porto. (Org). **Envelhecimento: Referenciais teóricos e pesquisas**. São Paulo: Alínea, 2006

## ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Meu nome é Cláudia Deise Bock Martins Lovato, sou acadêmica do curso de Gerontologia Interventiva da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, e estou realizando um estudo sobre atividade física e lazer para homens idosos, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Suzana Hübner Wolff. De forma específica busco identificar as atividades do interesse dos homens idosos da cidade de Sapucaia do Sul, a fim de criar indicativos para a sua prática e contribuir para o aumento da inserção destas pessoas nos programas ofertados pela cidade. O tema motivou-se pela inquietação da pesquisadora quanto às causas da ampla disparidade na presença de homens idosos em grupos de atividade física e lazer, ofertados por programas sociais. Esta pesquisa é de extrema importância para a área da Gerontologia, pois possibilitará o conhecimento de uma realidade específica, além de aprofundar os conhecimentos da área do envelhecimento humano.

Ao aceitar participar desta pesquisa de forma voluntária, primeiramente o avaliado receberá este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE em duas vias, o qual deverá assinar, ficando uma com o entrevistado e outra com a pesquisadora. Em um segundo momento será realizada uma entrevista despadronizada, com assuntos relacionados a sua percepção sobre o seu processo de envelhecimento e os espaços que ocupa na sociedade. A realização desta entrevista não causará situações que possam expor a sua pessoa de forma constrangedora ou denegrir sua autonomia e liberdade de expressão. Sua identidade será preservada, pois não serão divulgados nomes ou informações que possam identificar os participantes desta pesquisa. Os dados obtidos serão confidenciais e contribuirão para esta investigação. As análises dos resultados serão inseridas neste projeto de intervenção e serão importantes para ampliação da oferta dos espaços para os homens idosos.

A sua recusa em participar do estudo será sempre respeitada, possibilitando que sejam interrompidas as rotinas de perguntas a qualquer momento, a critério do participante. A qualquer momento você poderá requisitar informações esclarecedoras sobre o assunto através da acadêmica Cláudia Martins Lovato pelo telefone (51) 8120-7526 e/ou com a Professora Suzana Wolff pelo telefone (51) 3590-8776.

Data: Sapucaia do Sul, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da acadêmica: \_\_\_\_\_

Assinatura da orientadora: \_\_\_\_\_

## ANEXO 2 – ROTEIRO DA ENTREVISTA

- a) Qual sua idade?
- b) O Sr. tem algum problema de saúde? Qual?
- c) Para você o que é velhice?
- d) O Sr. conhece os programas de atividades para idosos de Sapucaia do Sul?
- e) Já praticou ou pratica alguma atividade física ou de lazer? Qual?
- f) Como você vê a prática de atividades físicas por idosos, de um modo geral?
- g) Quais atividades o Sr. gostaria que fossem ofertadas para os idosos e que lhes seria interessante participar?