

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MAGALI DE LIMA CARVALHO

**O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS E SUA PERCEPÇÃO
SOBRE O PROGRAMA MATURIDADE ATIVA DE SÃO JOSÉ DOS
PINHAIS**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA
2015

MAGALI DE LIMA CARVALHO

**O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS E SUA PERCEPÇÃO
SOBRE O PROGRAMA MATURIDADE ATIVA DE SÃO JOSÉ DOS
PINHAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à disciplina de TCC2 do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para a aprovação na mesma.

Orientador: Prof. Maressa Priscila Krause, Phd

CURITIBA

2015

RESUMO

CARVALHO, Magali de Lima. **O perfil do estilo de vida dos idosos e sua percepção sobre o programa maturidade ativa de São José dos Pinhais**. 2015. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Bacharelado) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2015.

Jornais, revistas, internet, programas de televisão, entre outros meios de comunicação, mostram assuntos relacionados sobre a expectativa de vida dos brasileiros, ou seja, as pessoas estão vivendo mais, e com isso o número de idosos aumenta progressivamente, sendo uma projeção para 2060 de 58,4 milhões de idosos no país. Para atingir essa idade com saúde e qualidade de vida independente, ir só ao médico não basta. Em geral, as pessoas buscam melhorar sua qualidade de vida, mas esta procura nos idosos possui aspectos diferenciados, pois necessitam associar outros tipos de atividades no seu dia-a-dia, que serão essenciais para se manter saudável durante seu processo de envelhecimento. Desta forma, o objetivo dessa pesquisa foi analisar a influência do Programa Maturidade Ativa, sobre o estilo de vida dos idosos, caracterizando assim um estudo de caso de caráter qualitativo. Oito participantes do programa foram selecionados para a entrevista, estes apresentam distintos tempos de participação no programa. A entrevista foi baseada em dois guias, ao qual visaram identificar o perfil de estilo de vida dos idosos, como eles percebem o envelhecer, o lazer e a qualidade de vida, e também questionamentos sobre o programa maturidade ativa. A partir das respostas obtidas identificou-se, em relação ao estilo de vida, que ninguém é igual à outra pessoa, cada um tem seu estilo de vida, sua maneira de viver, de pensar, de agir, entre tantos outros fatores. Deve-se trabalhar e rever diariamente as ações habituais, para refletir então numa boa qualidade de vida, numa vida leve, saudável e ativa para os idosos. Por sua vez, assim faz a relação entre o perfil do estilo de vida dos idosos e o programa maturidade ativa, onde os cinco aspectos do pentágulo do bem-estar são trabalhados nas atividades do PMA, muitas vezes sem que os idosos percebam. Os benefícios são em vários aspectos, como se auto-conhecer e relacionar-se com o dia-a-dia, com pessoas, com diferentes situações, acaba se tornando muito importante. Sendo assim, como sugestão para melhoria do programa, um trabalho multidisciplinar poderia ser realizado. Como por exemplo, o trabalho em conjunto com uma psicóloga e uma nutricionista, só aumentaria os benefícios das ações habituais do pentágulo do bem estar; o psicológico poderá também auxiliar para que não haja mais discussões, assim o convívio do grupo seria melhor possibilitando um aumento do número de participantes no programa.

Palavras-chave: Atividade física, Idosos, Lazer, Saúde, Qualidade de vida.

ABSTRACT

CARVALHO, Magali de Lima. **The lifestyle profile of older people and their perception of the active mature program São José dos Pinhais.** 2015. 50 f. Work Completion of course (Diploma in Physical Education Bachelor) - Federal Technological University of Paraná. Curitiba, 2015.

Newspapers, magazines, internet, television programs, among other media, show issues on the life expectancy of Brazilians, ie, people are living longer, and thus the number of elderly increases progressively, with a projection for in 2060 from 58.4 million seniors in the country. To reach that age with health and quality of independent living, just go to the doctor is not enough. In general, people seek to improve their quality of life, but this demand in the elderly has different aspects, because they need to associate other types of activities in their day-to-day, that will be essential to stay healthy during the aging process. Thus, the objective of this research was to analyze the influence of Active Maturity Program on the lifestyle of the elderly, featuring a qualitative case study. Eight participants of the program were selected for interview, they have different times of participation in the program. The interview was based on two guides, which aimed to identify the lifestyle profile of the elderly, as they realize growing older, leisure and quality of life, and also questions about the maturity active program. From the answers obtained was identified in relation to lifestyle, no one is like the other person, each have their lifestyle, their way of living, thinking, acting, among many other factors. It must work and daily review the habitual actions, to reflect then a good quality of life, a light, healthy and active for the elderly. In turn, so does the relationship between the lifestyle profile of the elderly and the active mature program, where the five aspects of the welfare of the Pentagon are worked in the activities of the WFP, often without that older people realize. The benefits are in many ways, as self-knowledge and relate to the day-to-day, with people, with different situations, turns out to be very important. Thus, as a suggestion to improve the program, a multidisciplinary work could be done. For example, work together with a psychologist and a nutritionist, would only increase the benefits of habitual actions of the pentacle of well-being; the psychological may also help so there is no further discussion, and socializing the group would be better enabling an increased number of participants in the program.

Keywords: Physical activity, Seniors, Leisure, Health, Quality of Life.

LISTA DE ANEXOS

| | |
|--|----|
| ANEXO 1: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO | 44 |
| ANEXO 2: QUESTIONÁRIO DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL | 47 |
| ANEXO 3: QUESTIONÁRIO QUALIDADE DE VIDA E PROGRAMA MATURIDADE ATIVA | 49 |

LISTA DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| FIGURA 1: PENTÁCULO DO BEM-ESTAR | 26 |
| FIGURA 2: GRUPO 1 - SATISFATÓRIO | 27 |
| FIGURA 3: GRUPO 2 – MODERADAMENTE SATISFATÓRIO | 28 |
| FIGURA 4: GRUPO 3 - INSATISFATÓRIO | 29 |
| FIGURA 5: SOBRE O ENVELHECER | 30 |
| FIGURA 6: SOBRE A QUALIDADE DE VIDA | 31 |
| FIGURA 7: SOBRE O LAZER | 32 |
| FIGURA 8: DIVULGAÇÃO DO PMA | 33 |
| FIGURA 9: TEMPO QUE PARTICIPA NO PMA | 34 |
| FIGURA 10: GRAU DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AO PMA | 35 |
| FIGURA 11: PONTOS NEGATIVOS | 36 |
| FIGURA 12: PONTOS POSITIVOS | 37 |
| FIGURA 13: MELHORIAS PARA O PMA | 37 |

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 6 |
| 1.1 JUSTIFICATIVA | 7 |
| 1.2 PROBLEMA | 8 |
| 1.3 OBJETIVO GERAL | 8 |
| 1.3.1 Questões a investigar | 8 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 9 |
| 2.1 IDOSOS | 9 |
| 2.2 QUALIDADE DE VIDA | 10 |
| 2.3 LAZER | 11 |
| 2.4 PROJETOS DE LAZER DESENVOLVIDOS PELA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS | 13 |
| 2.4.1 Principais projetos desenvolvidos pela secretaria de esporte e lazer de São José dos Pinhais..... | 14 |
| 2.4.2 O programa ônibus do lazer | 15 |
| 2.4.3 Recreação hospitalar | 16 |
| 2.4.4 Festas populares | 17 |
| 2.5 O PROGRAMA MATURIDADE ATIVA | 18 |
| 2.5.1 Ações desenvolvidas no programa maturidade ativa | 18 |
| 3 METODOLOGIA DE PESQUISA | 22 |
| 3.1 TIPO DE ESTUDO | 22 |
| 3.2 PARTICIPANTES | 22 |
| 3.2.1 Critérios de Inclusão | 22 |
| 3.2.2 Critérios de Exclusão | 22 |
| 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS | 23 |
| 3.4 ANÁLISE DOS DADOS | 24 |
| 4 RESULTADO E DISCUSSÃO | 25 |
| 5 CONCLUSÃO | 37 |
| REFERÊNCIAS | 39 |

1 INTRODUÇÃO

Os jornais, revistas, internet e programas de televisão, mostram assuntos relacionados sobre a expectativa de vida dos brasileiros. Até quantos anos a população irá viver? Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - (IBGE 2014), relatam que a expectativa de vida dos brasileiros está na faixa aproximada de 74,8 anos. As pessoas estão vivendo mais e o número de idosos aumenta progressivamente. Atualmente no país são 20,6 milhões de idosos, sendo 10,8% da população total. Uma projeção para 2060 reporta que haverá 58,4 milhões de idosos, totalizando 26,7%. Assim, a expectativa de vida em 2060 chegará a 81,2 anos, sendo 78 anos para os homens e 84,4 anos para as mulheres (IBGE, 2013).

Para atingir essa idade com saúde e qualidade de vida independente, apenas ir ao médico não basta. Além de ir ao médico, os idosos necessitarão associar outros tipos de atividades que serão essenciais para se manter saudável durante seu processo de envelhecimento.

A procura do lazer, da qualidade de vida e do bem estar, está evidenciada em todas as faixas etárias, principalmente na terceira idade. Os idosos buscam praticar ou participar de atividades que lhes proporcionem prazer, integração social e até mesmo para prevenção ou para o tratamento de doenças, obtendo como benefício um processo de envelhecimento saudável.

Com o intuito de promover o envelhecimento saudável nas diferentes dimensões do ser humano, a legislação brasileira, no ano de 1994, sancionou a Lei nº 8.842, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso. Nesta lei são incluídas menções ao “incentivo e à criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem a sua participação na comunidade”.

O Estatuto do Idoso (2003) reforça no seu Art. 20 que, “o idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade”.

Portanto, o uso da atividade física é importante e a intervenção do profissional de educação física torna-se primordial, pois a prática esporádica, irregular e sem orientação adequada pode ser prejudicial a quaisquer pessoas que pratiquem atividades físicas, principalmente na terceira idade. Sendo assim, a prática de atividade física orientada pode melhorar as diferentes dimensões do envelhecimento, como as capacidades físicas, biológicas, psicológicas e sociais nos idosos. Ainda, a prática da atividade física também deve proporcionar aos indivíduos um encontro e um reencontro com sua corporeidade, o que significa olhar-se mais, perceber-se mais, sentir-se mais, expor-se mais e buscar ser mais feliz (FERREIRA, 2007, p. 11).

Ferreira (2007, p. 11) ainda comenta que:

Os benefícios para o idoso que pratica atividade física são muitos, vão do campo físico até o social, porém, os orientadores, devem preparar atividades compatíveis com a idade do executante e estarem atentos às alterações que podem ocorrer durante a prática, tais como: alterações na pele, frequência cardíaca, pressão arterial, etc., respeitando sempre os limites individuais.

1.1 JUSTIFICATIVA

O Programa Maturidade Ativa da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de São José dos Pinhais têm como diretriz norteadora a promoção do Envelhecimento Ativo e o Estatuto do Idoso, ao qual prevê a participação autônoma e solidária entre os indivíduos idosos nas seguintes perspectivas: física, social, econômica, psicológica, cultural e espiritual. Visa também garantir o envelhecimento ativo, por meio da promoção de estilos de vida saudáveis, educação e lazer. Entretanto, ainda se desconhece a eficácia do programa, ou seja, é necessário debater qual o estilo de vida dos participantes, como o programa tem influenciado a qualidade de vida dos mesmos ou qual a percepção dos participantes frente às intervenções promovidas. Este diagnóstico contribuirá para identificar se os objetivos e metas do programa estão sendo alcançados e também para o aprimoramento do programa.

1.2 PROBLEMA

Qual o perfil do estilo de vida dos idosos e sua percepção sobre o Programa Maturidade Ativa?

1.3 OBJETIVOS GERAL

Analisar a influência do Programa Maturidade Ativa, sobre o estilo de vida dos idosos.

1.3.1 Questões a investigar

- 1) O que você entende por envelhecer?
- 2) O que você entende por qualidade de vida?
- 3) O que é lazer para você?
- 4) Você conhece o Programa Maturidade Ativa?
- 4a) O que é o Programa Maturidade Ativa?
- 5) Há quanto tempo você frequenta o Programa?
- 6) Quais as atividades do Programa que você já participou ou participa?
- 7) Como o Programa influencia sua vida? (âmbito social, físico, psicológico)
- 8) Qual é o seu grau de satisfação em relação ao Programa?
- 9) Você recomendou ou recomendaria o Programa para outra pessoa?
- 10) Liste 3 Pontos Positivos e 3 Negativos em relação ao Programa.
- 11) Aponte sugestões para a melhoria do Programa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 IDOSOS

Um dos fenômenos de maior impacto no início do século XXI é o envelhecimento da população mundial, ocasionando assim um aumento expressivo de pessoas com 60 anos de idade ou mais. Dos cerca de 600 milhões de idosos no mundo, cerca de 370 milhões de idosos estão vivendo em países em desenvolvimento, e as projeções para os próximos 20 anos apontam para uma população de mais de um bilhão de idosos, dos quais 70% (700 milhões) irão residir em países pobres.

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico, pois ocorre em todo o ser humano e é um processo progressivo. No processo do envelhecimento ocorrem alterações nos diversos sistemas, que variam de pessoa para pessoa, podendo depender de diversos fatores como diz Ferreira (2007, p. 23), “fatores como hábitos posturais, alimentares, genéticos, sedentarismo entre outros, torna-se evidente que o hábito de vida é variável e pode ser controlado, uma vez que a genética é determinada por meio da herança”.

Ferreira (2007, p. 24) fala ainda sobre o envelhecimento biológico:

O envelhecimento biológico é caracterizado por mudanças físicas no decorrer do tempo: diminuição da energia livre disponível no organismo, perdas celulares, diminuição gradual da capacidade de adaptação ao meio ambiente causando enfermidades, perda gradual das propriedades elásticas dos tecidos conjuntivos, aumento da quantidade de gordura corporal, diminuição de O₂, diminuição da força muscular e hormonal, perda óssea, deficiência auditiva e visual.

Essas alterações podem começar a ocorrer a partir dos trinta anos. A atividade física, por meio de estímulos neuromusculares, cardiorrespiratório e metabólicos, podem prestar grandes serviços no sentido de atenuar as modificações citadas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que em 2020 três quartos de todas as mortes nos países em desenvolvimento estarão relacionadas ao processo de envelhecimento, como o câncer, doenças do aparelho circulatório e diabetes.

A busca da longevidade, de viver mais e de usufruir um estado de bem-estar e de saúde constitui um dos principais valores cultuados em toda a história da humanidade, assim como faz parte de um dos principais anseios da população brasileira, que coloca a saúde e a possibilidade de atenção se adoeceram como uma de suas principais preocupações (LITCVOC; BRITO, 2004, p. 15).

O exercício físico pode ser um componente de grande importância para o idoso, e em alguns casos a idade biológica chega a ser reduzida até em mais de vinte anos. A expectativa de vida é incrementada, condições debilitantes são adiadas, e ocorrem muitos ganhos na qualidade de vida.

Faz-se necessário que existam políticas públicas para a população. Políticas públicas são conjuntos de programas, ações e atividades desenvolvidas pelo Estado diretamente ou indiretamente, com a participação de entes públicos ou privados, que visam assegurar determinado direito de cidadania, de forma difusa ou para determinado seguimento social, cultural, étnico ou econômico (SECRETARIA DO ESTADO DE MEIO AMBIENTE, 2014, p. 1).

2.2 QUALIDADE DE VIDA

Qualidade de vida é um termo relacionado à saúde que se tornou muito discutida dos dias de hoje, pois se os brasileiros não a buscam por prazer, a buscam para prevenção ou recuperação de doenças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde “como o completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 1998 apud RODRIGUES AÑEZ, 2003, p.30). Ainda a Organização Mundial da Saúde (OMS) define que qualidade de vida é a “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Nahas (2003, p. 1) aponta que “o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um”. Numa visão mais

holística, Nahas (2003, p. 2) considera qualidade de vida como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que o ser humano vive”. Destacando-se como parâmetros sócio-ambientais: moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer, meio ambiente, entre outros. Como parâmetros individuais: hereditariedade, estilo de vida (hábitos alimentares, controle do stress, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo).

Quando o indivíduo opta por uma melhor qualidade de vida, é necessário que ele conheça seu próprio corpo, saiba como se encontra a sua saúde e reconheça quais são seus benefícios, podendo assim provocar as mudanças necessárias no seu dia-a-dia.

Guiselini (1996, p. 34) afirma que:

Para maioria das pessoas o corpo permanece um desconhecido, conseqüentemente surgem as doenças hipocinéticas (hipo: pouco; cinética: movimento) como obesidade, dores na coluna, enfraquecimento e lesão muscular, diabete, infarto do miocárdio. Moléstias comuns que ocorrem em pessoas que exercitam-se pouco ou quase nada, ou seja, pessoas sedentárias.

A inatividade física levou ao aumento de doenças crônicas. Pessoas que não se exercitam regularmente apresentam risco maior de desenvolver doenças crônicas (Heyward, 2004, p.20).

Portanto os idosos devem levar em consideração todos esses fatores: idade, saúde, prevenção, qualidade de vida, lazer, atividade física, âmbito social entre outros, para que seja um idoso ativo e que seu processo de envelhecimento seja saudável. “O que se sabe, agora, é que nunca é tarde para se incorporar hábitos saudáveis e eliminar os negativos (NAHAS, 2003, p. 224).

2.3 LAZER

Nos dias de hoje o lazer, tornou-se temática para os estudos de inúmeros pesquisadores. O lazer, como indicador de qualidade de vida é normalmente relacionado com o tempo livre (FRANCESCHI NETO, 1993), no entanto, não significam a mesma coisa, o lazer ocorre no tempo livre, porém, nem todo tempo livre é caracterizado como lazer.

Lazer para Pereira e Carvalho (2006, p. 64 apud Dumazedier, 1962), é:

Um conjunto de ocupações a que o indivíduo se pode entregar de livre vontade, seja para descansar, seja para se divertir, seja ainda para desenvolver a sua informação ou a sua formação desinteressada a sua participação social voluntária ou a sua livre capacidade criativa, depois de se ter libertado das suas obrigações profissionais, familiares e sociais.

No Brasil, a discussão sobre lazer ainda é recente, de modo que ainda apresente dúvidas quanto ao seu significado. Por senso comum, grande parte da população associa a palavra lazer com recreação e com grandes eventos direcionados às multidões. A mídia explora a palavra para promover produtos como cinemas, teatros, exposições, esportes, viagens, etc. Órgãos públicos também não costumam seguir padrões definidos na utilização do termo, deixando o fato explícito quando associam lazer com outros termos tradicionais, é o caso dos Departamentos de Esporte e Lazer, Turismo e Lazer ou ainda Cultura e Lazer ente outros (MARCELLINO, 1996).

Todas estas interpretações, utilizações e associações contribuem para uma delimitação de seu âmbito, acarretando em dificuldades de entendimento, conseqüentemente a propagação de um senso comum sobre o tema (MARCELINO, 1996).

Descansar, distrair-se, divertir-se são os valores mais relacionados com lazer. Estes valores são possibilidades de lazer, no entanto, uma interpretação não é muito abordada no senso comum, sendo então pouco notada e abordada, essa possibilidade é a do desenvolvimento pessoal e social (MARCELINO, 1996).

2.4 PROJETOS DE LAZER DESENVOLVIDOS PELA PREFEITURA DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

As atividades esportivas antes de 1997 eram centralizadas e realizadas no único ginásio de esportes da cidade, o Ney Braga, não dando oportunidade de participação para a grande maioria da população que mora em bairros carentes e distantes do centro.

A Secretaria de Esporte e Lazer, antigamente atrelada a Secretaria de Educação, funcionando apenas como um departamento, não desenvolvia programas específicos na área de recreação e lazer. Além disso, não possuía um quadro adequado de profissionais da área de Educação Física e especialista na área do lazer. Em 1997, com a entrada do Prefeito Luiz Carlos Setim, a Secretaria de Esporte e Lazer que, através de uma política de reestruturação e qualificação do quadro de funcionários, com a criação de uma nova filosofia de ação, conseguiu colocar em prática os planos de governo para a área do esporte e lazer em São José dos Pinhais (ROSA; CARVALHO, 2006).

Com uma política de valorização do esporte e lazer no município, foi possível, então, investir em equipamentos e implantar novas áreas de lazer e programas de atendimento permanece à comunidade.

Através de parceria com outras Secretarias e com líderes da comunidade, foram criadas alternativas para atender a carência de opções de lazer nos bairros do município. Conseguiu assim, envolver os profissionais de Educação Física do município e a comunidade com a implantação dos projetos assumidos por essa gestão, na área do lazer.

Surgiu então, programas variados e inovadores atendendo desde a primeira infância até o maior de idade. A equipe de recreação e lazer foi e vem sendo coordenada por profissionais especialistas e executada por professores e estagiários do curso de Educação Física, oferecendo programas de baixo custo e fácil implantação.

A Secretaria de Esporte e Lazer sabe que não pode apenas encerrar os programas de recreação e lazer de caráter essencialmente contemplativo, mas estar

sensível as novas necessidades sociais de ocupação do tempo livre, democratizado o acesso aos cidadãos, diversificando as ofertas de atividades principalmente para as camadas sociais com mais dificuldade de participação.

Mas do que desempenhar seu papel na administração pública do município, a equipe de recreação e lazer apresenta como meta, a concretização de recursos fundamentais para a liberdade, a harmonia e a educação integral do indivíduo: o lazer.

2.4.1 Principais projetos desenvolvidos pela secretaria de esporte e lazer de São José dos Pinhais

São José dos Pinhais através da Secretaria de Esporte e Lazer desenvolveu, nos últimos anos, uma política pública do lazer sensível às novas necessidades sociais de ocupações do tempo livre, democratizando o acesso aos cidadãos e diversificando as opções de atividades, principalmente, para as camadas menos favorecidas do município e, conseqüentemente, com mais dificuldade de participação (ROSA; CARVALHO, 2006).

Segundo Marcellino (1996, p. 108):

O lazer enquanto direito do cidadão – direito este, de intervir na definição de diretrizes que garantam tanto acesso à participação, quanto à criação cultural – colabora para a humanização dos homens e da cidade, mediante a apropriação, a consolidação e a inauguração de novos direitos que perfazem a condição da cidadania.

A Prefeitura de São José dos Pinhais, na gestão 2004-2008, desenvolveu uma política de lazer que pretendeu atuar a longo prazo, agindo como meio de democratização cultural e promoção social, como recomenda a Constituição Brasileira. Para tanto, era necessário priorizar a conquista do lazer como uma necessidade básica para a afirmação da cidadania e a melhoria da qualidade de vida de sua população.

Ao assumir o lazer como necessidade cotidiana, a Secretaria de Esporte e Lazer entende que era necessário o envolvimento da sociedade nos projetos sociais e, indispensável, o acesso aos recursos e espaços disponíveis para lazer.

Considerando o lazer um espaço de convergência de projetos e ações de especialistas e educadores de diferentes áreas, esta Secretaria desenvolveu parcerias com outras secretarias, como secretaria de Educação, da Promoção Social e da Cultura, para a implantação e desenvolvimento de seus projetos, ampliando e fortalecendo, desta forma, o universo de repercussões das ações realizadas.

Segundo Marcellino (1996, p. 67):

Avançando em sucessivos graus de cooperação e crescente coordenação entre áreas afins, o caminhar interdisciplinar no lazer conduz a interação de reciprocidade, de tal forma vivida, que, no final do processo, cada área sai tão enriquecido quanto o lazer, que desafiou esta construção.

Rosa e Carvalho (2006, p. 70) ainda reportam que:

Com uma equipe formada por profissionais competentes da área de Educação Física e com atuação de estagiários de diferentes Universidades do curso de Educação Física, foi possível colocar em prática estratégias inovadoras na criação de Projetos de Lazer permanentes e Festas Populares à comunidade de São José dos Pinhais. Tendo assim como principal proposta o esporte de base, as atividades comunitárias, esportivas e recreativas, como também a descentralização através de construções e melhorias das áreas esportivas para a prática das atividades. A Secretaria de Esporte e Lazer oferece programas de iniciação esportiva, futebol, futsal, voleibol, vôlei de praia, handebol, basquetebol, atletismo, capoeira, ginástica artística, atividades para a terceira idade, ônibus do lazer, ginástica, recreação hospitalar e festas populares.

2.4.2 O programa ônibus do lazer

As quadras, os parques, os bosques, as praças, os ambientes culturais, entre outros se caracterizam como equipamentos destinados às experiências de esporte e lazer. No estado do Paraná, estes espaços são adotados pela comunidade como opção

de lazer que lhes proporciona ricas e atraentes experiências corporais e lúdicas (RECHIA; FRANÇA, 2006).

Tais experiências podem ser melhoradas e conseqüentemente serem transformadas em práticas de melhor qualidade com a intervenção do poder público (RECHIA; FRANÇA, 2006). Nessa perspectiva, visando à prática de atividades corporais por parte da comunidade é que são desenvolvidos alguns programas de lazer em bairros, empresas, centros de convivência da terceira idade, escolas especializadas para pessoas com deficiência, centros de educação infantil e escolas por parte da Secretaria de Esporte e Lazer do Município de São José dos Pinhais (PROGRAMA ÔNIBUS DO LAZER, 2007). Entre tais estratégias encontra-se Programa Ônibus do Lazer, um centro de lazer sobre rodas que leva até o público um palco móvel com atrações diversas, brinquedos, jogos e danças para proporcionar uma prazerosa prática lúdica a toda à comunidade.

O programa teve início no ano 2000 e permanece ativo até os dias de hoje sendo muito procurado pelas escolas e por parte da comunidade de São José dos Pinhais. Suas atividades são desenvolvidas por acadêmicos e profissionais de educação física que juntos atuam objetivando a educação através do lazer.

2.4.3 Recreação hospitalar

Desenvolvido no Hospital e Maternidade São José dos Pinhais, tem o objetivo de melhorar as condições psicológicas do paciente, preenchendo o tempo ocioso durante o internamento dos pacientes, facilitando, dessa forma, a adaptação às condições hospitalares.

Através de atividades recreativas, artísticas e culturais, uma equipe de estagiários de Educação Física, da Secretaria do Esporte e Lazer do município, atende semanalmente o setor pediátrico do hospital, levando alegria e descontração as crianças internadas.

As atividades são realizadas na sala de brinquedos do hospital, mas, quando necessário, no próprio leito, nos casos em que a criança está impossibilitada de se levantar.

O trabalho da Recreação Hospitalar requer um cuidado especial, por isso conta com a supervisão constante da diretora da pediatria do hospital, e, ainda de um psicólogo que, eventualmente, acompanha o trabalho dos estagiários (ROSA; CARVALHO, 2006).

2.4.4 Festas populares

A Prefeitura de São José dos Pinhais através da Secretaria do Esporte e Lazer promove, atualmente, duas grandes festas populares: a Festa do Pinhão e a Festa da Criança. Entendendo a importância de oferecer à comunidade festas populares de qualidade e baixo custo, a prefeitura oferece uma opção de lazer que pretende atender a população de forma ampla, com suas diferentes classes sociais e faixas etárias.

A Festa do Pinhão conta com o envolvimento de várias instituições, clubes de serviço e movimentos comunitários que juntos contribuem para a realização da maior festa popular do município.

Na sua edição de 2014, a Festa do Pinhão superou as expectativas chegando a um público aproximadamente de 40 mil visitantes nos seus três dias de duração.

Pode-se dizer que São José dos Pinhais têm em seu calendário uma festa popular tradicional que vem projetando nome do município no cenário regional e proporcionando assim o seu crescimento econômico e turístico.

Outra festa popular consagrada é a Festa da Criança, que tem o objetivo de proporcionar um dia especial para a comemoração do Dia da Criança, oferecendo um verdadeiro parque de diversões com inúmeros brinquedos e shows infantis, priorizando a diversão e o lazer saudável com orientação adequada e de baixo custo à criança do município (ROSA; CARVALHO, 2006).

2.5 O PROGRAMA MATURIDADE ATIVA

O Programa Maturidade Ativa tem como diretriz norteadora a promoção do Envelhecimento Ativo e o Estatuto do Idoso. Esta proposta se fundamenta a partir da 2ª Assembléia Mundial sobre o envelhecimento mundial realizada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2002 na cidade de Madri. O conceito acima preconizado prevê a participação autônoma e solidária entre os indivíduos idosos nas seguintes perspectivas: física, social, econômica, psicológica, cultural e espiritual. Visa também garantir o envelhecimento ativo, por meio da promoção de estilos de vida saudáveis, de acesso aos serviços de investimento nos serviços sociais e da proteção do direito das pessoas idosas continuarem a trabalhar, se assim o desejarem. Visa também às suas necessidades em matéria de habitação, educação e lazer.

Desta forma a secretaria de esporte e lazer procura desenvolver políticas públicas de esporte e lazer que contribuam substancialmente na promoção de ações, atividades sistemáticas e eventos que promova a autonomia física e social da pessoa idosa.

O conceito do Programa Maturidade Ativa citado anteriormente entende que o envelhecimento é um processo natural, e se faz presente nas diferentes fases da vida do ser humano, ou seja, não se envelhece apenas quando o indivíduo atinge a idade cronológica dos 60 anos, assim a partir desta compreensão as ações e programas que atendem aos idosos, também se estendem à outras pessoas que são incentivadas a participarem e se beneficiem das atividades realizadas, primando pelo processo educacional do envelhecimento ativo (ROSA; CARVALHO, 2006).

O Programa acontece de segunda à sexta-feira, das 08:00 às 9:30 hs, no Ginásio de Esportes Ney Braga – Centro de São José dos Pinhais.

2.5.1 Ações desenvolvidas no programa maturidade ativa

- **Caminhada Orientada:** O projeto Caminhada Orientada teve iniciativa do Rotary Clube Afonso Pena à 12 anos, em parceria com a Prefeitura Municipal de São José dos Pinhais, através da Secretaria de Esportes e Lazer. Foi criado para melhorar a qualidade de vida das pessoas da melhor idade, com orientações diárias de alongamentos e caminhadas nas pistas de caminhada, ou espaços internos dos núcleos de esporte e lazer. (Fonte: Jornal Correio de Notícias, 2014).

- **Equipe de treinamento desportivo:** equipe de treinamento composta por alunos a partir dos 60 anos e que representa o município nas competições em outras cidades do Paraná. Em 2014, o grupo formado por 40 integrantes do programa foi um dos destaques durante a realização dos X Jogos de Integração Interestadual da Terceira Idade, que aconteceu no município de Guaratuba entre os dias 19 a 24 de maio. O evento acontece uma vez por ano, e desta vez reuniu dez municípios, com diversas competições de várias modalidades esportivas. São José dos Pinhais ficou em 3º lugar na classificação geral. O Secretário de Esportes e Lazer Thiago Bühner, comemorou o resultado positivo da equipe são-joseense. “É uma honra sabermos que o nosso município foi muito bem representado em Guaratuba pelos integrantes do Programa Maturidade Ativa”. (Fonte: Jornal Correio de Notícias, 2014).

- **Festival Esportivo do Idoso - FEI:** encontro esportivo mensal entre grupos de convivência do município e convidados de outras cidades. As competições acontecem em quatro modalidades: chute a gol, bola ao cesto, vôlei caixa e arremesso ao arco. O secretário destaca que o FEI é uma forma de integrar os idosos por meio do exercício e da interatividade entre os participantes, além de servir como treinamento para os jogos do idoso, nas modalidades coletivas. (Fonte: Jornal Correio de Notícias, 2014).

- **Jogos do Idoso - JODI:** Competição esportiva com caráter recreativo que envolve a participação aproximada de 550 idosos. As modalidades são as seguintes: argola, arremesso no arco, bola ao cesto, bocha adaptada, caxeta, chute ao gol, lançamento de pelota, sinuca, tênis de mesa, truco e vôlei-caixa, sendo este evento a maior competição esportiva e recreativa realizada no estado do Paraná. Os Jogos do

Idoso de 2014, aconteceu entre os dias 10 a 14 de novembro. (Fonte: Secretaria de Esporte e Lazer).

- **Dance e Balance:** acontece todas às quartas-feiras com aula de ritmos musicais variados com a proposta da promoção da atividade física. O dance e balance também começou a aderir em julho aulões com datas comemorativas, o primeiro foi o aulão do dia do homem, ao qual reuniu cerca de 50 pessoas, diversas mulheres foram vestidas de homem, num gesto de carinho aos colegas, num clima de descontração, animados com dança, música e exercícios físicos. Gilberto Mello, um dos integrantes do programa destacou “Participo das aulas há mais de cinco anos. Entrei no Programa Maturidade Ativa porque procurava fazer exercícios físicos e por indicação médica. Na época tinha muitas dores devidas a uma artrose. Hoje tenho muitos amigos, gosto muito de vir e minha saúde está ótima”. Também foi realizado o aulão do dia dos pais, dia das crianças, outubro rosa, halloween, ainda vem pela frente outras tantas datas comemorativas. Também foi realizado um dance balance aquático em parceria com uma academia da cidade. (Fonte: Jornal Correio de Notícias, 2014)

- **Eventos temáticos:** são atividades e encontros que promovem a confraternização entre os participantes das diversas ações realizadas pela Secretaria de Esporte e Lazer (SEMEL). Dentre elas, destacam-se o aniversário do programa caminhada orientada, carnaval, festa junina, encontro esportivo entre avós e netos e passeios de integração. (Fonte: Secretaria de Esporte e Lazer).

- **Aula de ginástica:** atividade física sistemática e orientada voltada aos parâmetros funcionais do idoso. (Fonte: Secretaria de Esporte e Lazer).

- **Caminhada na natureza:** evento destinado à realização de caminhada contemplativa em grupo junto a natureza e espaços rurais. (Fonte: Secretaria de Esporte e Lazer).

- **Festival Esportivo Metropolitano do Idoso – FEMI:** competição promovida para proporcionar a integração entre os membros da terceira idade de outras localidades. Em 2014 foram 150 participantes de 3 localidades: Araucária, Guaratuba e São José dos Pinhais. A coordenadora do Programa Maturidade Ativa, Mônica Carvalho relata que, “o FEMI é uma oportunidade de integração entre os grupos da terceira idade e uma forma também deles fazerem o que eles mais gostam, competir com outras pessoas”.

O Secretário de Esportes e Lazer Thiago Bühner, diz que “O Programa Maturidade Ativa, oferecida através desta secretaria proporciona momentos de integração ente os que neles participam. Com certeza isso faz a diferença na vida desses idosos, por meio de novas amizades, e conseqüentemente, resultando em melhor qualidade de vida”. (Fonte: Jornal Correio de Notícias, 2014).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Foi realizado um estudo de caso de natureza qualitativa com análise de conteúdo, que segundo Thomas e Nelson (2002), pode ser feita na forma de levantamento de dados e observações sistemáticas do fato, fenômeno e problema escolhido.

3.2 PARTICIPANTES

Foi selecionado oito participantes que frequentam o Programa Maturidade Ativa com faixa etária à partir dos 60 anos de idade, do sexo feminino e masculino. Sendo duas pessoas com participação no programa com menos de 1 ano, duas pessoas de 2-3 anos, duas pessoas de 4-5 anos, e duas pessoas com mais de 6 anos.

3.2.1 Critérios de Inclusão

1. Idosos que frequentam o Programa Maturidade Ativa pelo menos três dias durante a semana;
2. Idosos na faixa etária à partir dos 60 anos;
3. Idosos que estão em condições físicas e psicológicas para participar da entrevista;
4. Idosos residentes no município de São José dos Pinhais.

3.2.2 Critérios de Exclusão

1. Idosos que abandonem a pesquisa;
2. Idosos que não respondam a todas as perguntas da entrevista.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Thomas e Nelson (2002) afirmam que o estudo de caso é um tipo de pesquisa que investiga um caso (fenômeno ou situação) em profundidade para obter uma ampla compreensão, a qual contribuir para explicar casos similares. Portanto foi realizada entrevista semi-estruturada, que nada mais é que uma conversa ou diálogo com o entrevistado, seguindo assim um guia ou roteiro, no qual a entrevista foi gravada em formato de áudio ou vídeo (MARTINS, 2010).

Sendo assim utilizou dois tipos de guia, o primeiro sobre o perfil do estilo de vida e o segundo sobre o Programa Maturidade Ativa. O primeiro guia utilizado foi o do Perfil do Estilo de Vida, derivado do modelo do Pentágulo do Bem-Estar de Nahas, Barros e Francalacci. Esse questionário é um instrumento simples, auto-administrado, e inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas e que, sabidamente, afetam a saúde geral e estão associadas ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas (NAHAS, 2003, p. 26).

O segundo guia foi elaborado pelo pesquisador e orientador, o qual consistiu basicamente em traduzir os objetivos específicos da pesquisa em itens reduzidos, abrangendo os seguintes construtos social, afetivo, psicológico e físico, sendo o por que da procura do grupo, seja em busca da qualidade de vida, seja por causa de praticar uma atividade física, por indicação médica, amigos, depressão, entre outros. As opções de respostas foram fechadas e abertas, sendo a maioria aberta, tendo informação necessária à investigação do tema proposto, com questões formuladas de maneira clara, objetiva e precisa, e uma linguagem acessível para serem entendidas com facilidade. As perguntas fechadas foram respondidas escolhendo apenas uma opção de resposta (CERVO; BERVIAN 2002). As perguntas abertas foram as que permitiram uma livre resposta do informante (CERVO; BERVIAN 2002).

A entrevista foi desenvolvida no mês de janeiro. O planejamento previu que fossem entrevistadas as oito pessoas em uma semana, ao qual foi combinado previamente o dia e horário da entrevista com a pessoa escolhida. A entrevista foi realizada individualmente numa sala, no ginásio de esportes, com um tempo previsto de

aproximadamente uma hora; nesta o entrevistador anotou as informações relatadas na mesma. Além disso a entrevista foi gravada em áudio para possíveis comprovações se necessário.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados a partir das respostas fornecidas pelos integrantes da pesquisa, através da entrevista. As respostas fechadas foram representadas através de gráficos e as respostas abertas serão representadas por categorias.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Primeiramente será abordado a análise sobre **O Perfil do Estilo de Vida Individual** dos participantes, na sequência as percepções sobre o envelhecer e sobre o **Programa Maturidade Ativa** e, finalizando com a contextualização dos tópicos.

O Estilo de Vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos (NAHAS; FRANCALACCI; 2000).

O Pentágulo do Bem-Estar inclui cinco aspectos fundamentais do estilo de vida das pessoas, sendo a nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress. Cada componente contém três perguntas que o caracterizam.

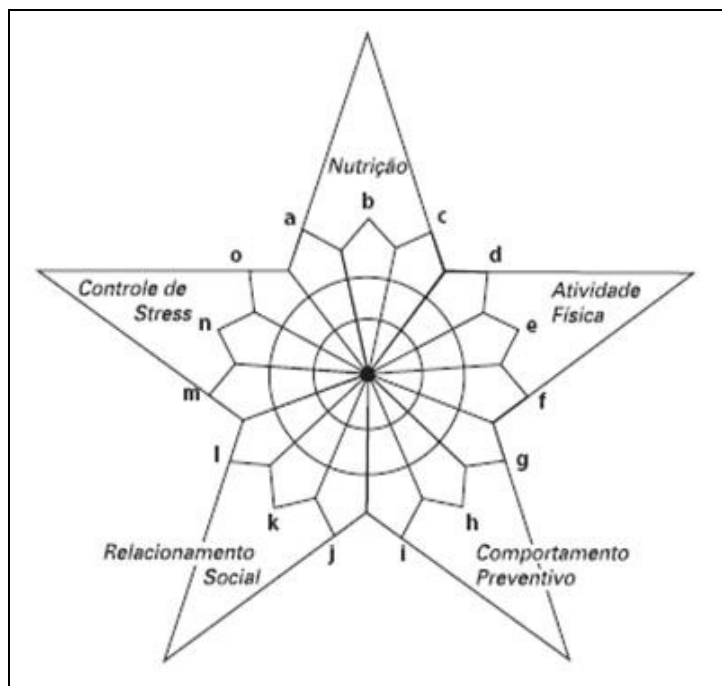


Figura 1: Pentágulo do bem-estar.
Fonte: Nahas; Francalacci (2000).

Após analisadas as respostas (através do preenchimento colorido do pentágulo), as respostas dos participantes em relação a sua qualidade de vida foram categorizadas

em três grupos, sendo grupo 1 designado “satisfatório”; grupo 2 moderadamente satisfatório; e grupo 3 insatisfatório.

No grupo 1 - satisfatório, selecionamos quatro idosos que tem o estilo de vida muito similar.

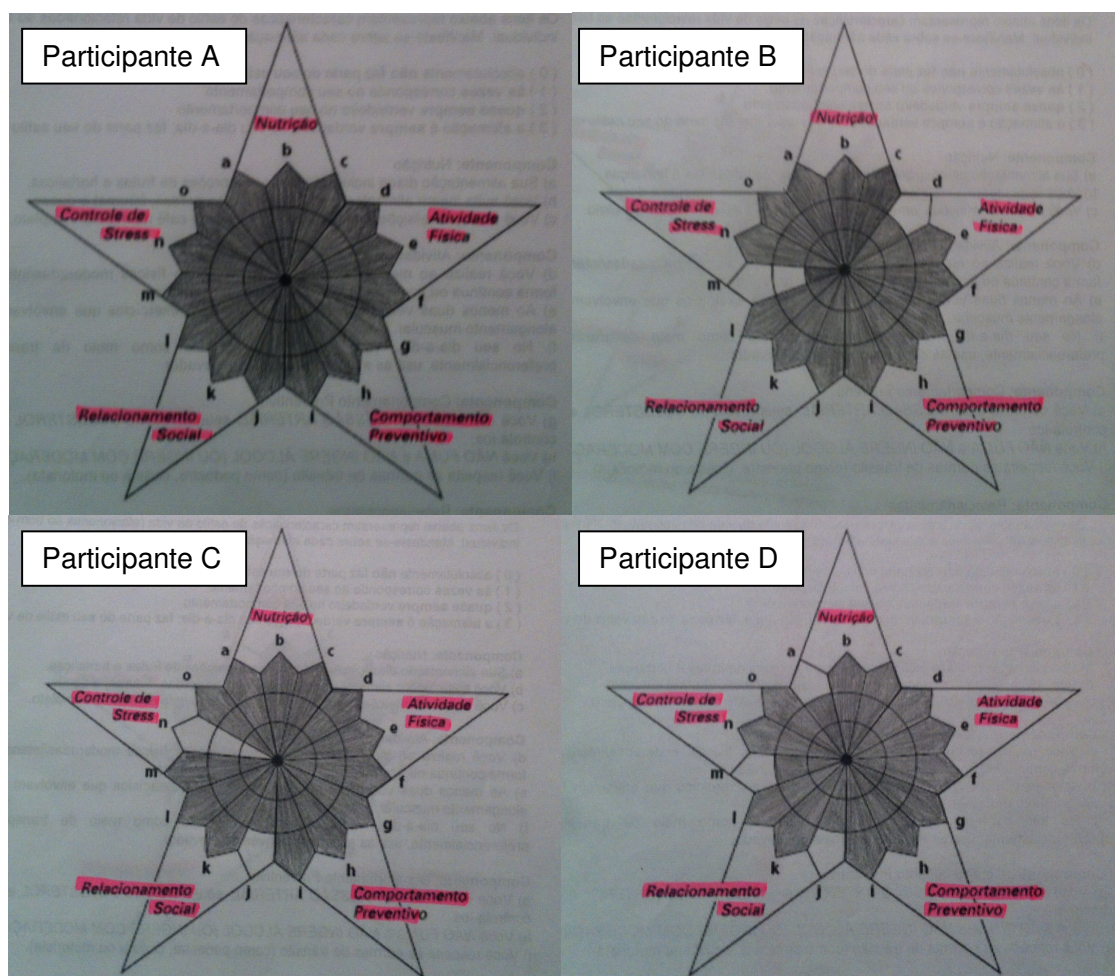


Figura 2: Pentáculo do bem-estar: Grupo 1 – Satisfatório.
Fonte: Nahas; Françalacci (2000).

O participante “A” (quatro a cinco anos no programa) completou totalmente o pentáculo, sendo classificada com um estilo de vida individual muito equilibrado. Os outros três idosos, participante “B” (menos de um ano no programa), participante “C” (quatro a cinco anos no programa) e participante “D” (12 anos no programa), também preencheram o pentáculo quase totalmente; porém, um componente em especial deve tomar um pouco mais de cuidado, que é o controle do stress, no qual todos estes

deixaram em branco algumas lacunas. Outros fatores como nutrição e relacionamentosocial, também deve ser revisto e trabalhado. Portanto conclui-se que esse grupo, mesmo tendo diferentes anos de participação no programa, na maioria dos seus componentes, tem um bom relacionamento consigo mesmo e uma qualidade de vida satisfatória.

No grupo 2 - moderadamente satisfatório, houveram duas pessoas que foram identificadas com alguns aspectos totalmente completos-satisfatórios, porém há exceções. Como por exemplo, o participante “E” (dois anos no programa) demonstrou dados incompletos no aspecto nutrição, pois as respostas de três perguntas não foram totalmente satisfatórias, enquanto os demais aspectos foram satisfatórios. Além disso, a atividade física e relacionamento social também devem ser observados e cuidados com cautela para poder assim melhorar a saúde e o convívio social. No participante “F”, (dois anos no programa) o relacionamento social também demonstra-se incompleto, seguido do aspecto controle do stress. Sendo assim, identifica-se diferentes aspectos a serem abordados para a melhora da saúde física, mental e social.

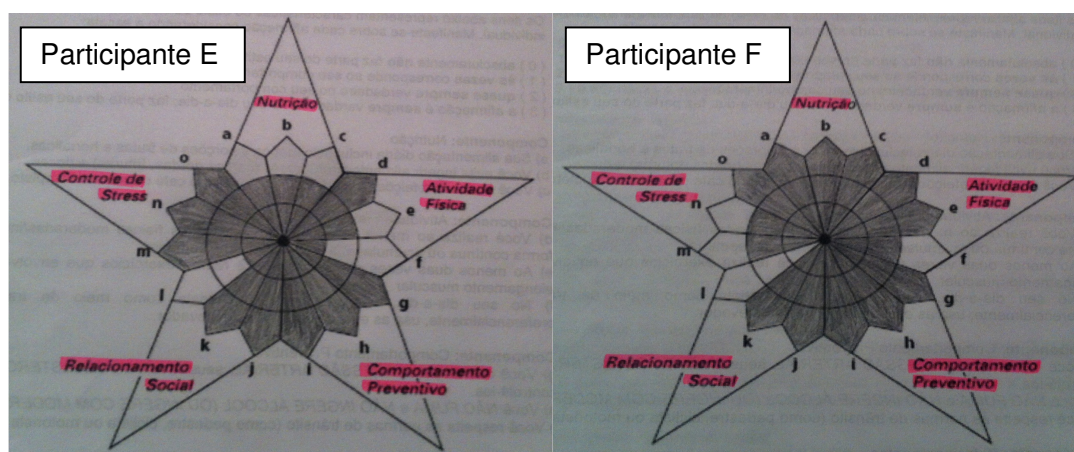


Figura 3: Pentágulo do bem-estar: Grupo 2 – Moderadamente satisfatório.
Fonte: Nahas; Francalacci (2000).

No grupo 3 – insatisfatório, houveram também duas pessoas (participante “G” e “H”) que o compõem. Neste caso, a qualidade de vida foi classificada como insatisfatória pois diversos aspectos do pentágulo estão incompletos, apresentando-se indefinições diversas. Somente um componente de cada entrevistado foi totalmente satisfatório, sendo o relacionamento social no participante “G” (um ano no programa) e

atividade física no participante “H” (oito anos no programa). Portanto, compreende-se que muitos componentes do estilo de vida necessitam ser modificados para que suas ações habituais lhes tragam benefícios para sua vida em geral.

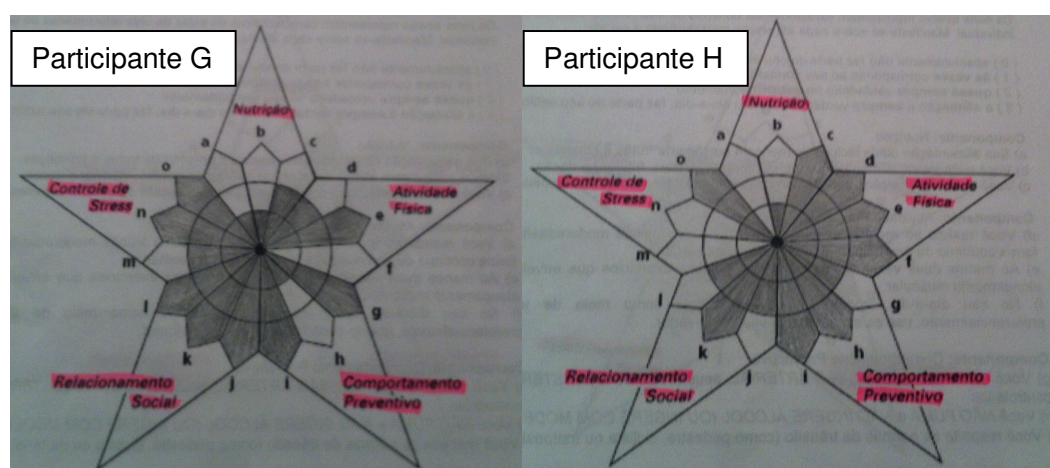


Figura 4: Pentáculo do bem-estar: Grupo 3 – Insatisfatório.
Fonte: Nahas; Francalacci (2000).

Após analisados diversos fatores, traçamos o perfil do estilo de vida dos idosos, como: satisfeitos, moderadamente satisfeitos e insatisfeitos com seu estilo de vida. O grupo dos satisfeitos, composto por participantes de diversos anos e somente uma pessoa com menos de um ano no programa, nos mostrou bons resultados nos pentáculos. Já o grupo moderadamente insatisfeito, os participantes têm dois anos de participação no programa, sendo diferenciados suas ações habituais e o grupo insatisfatório, para nossa surpresa, foi bem diferenciado, pois foi composto por um participante com menos de um ano e outro com oito anos no programa.

Assim vimos que os cinco componentes que foram analisados pelo pentáculo do bem-estar (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress), são essências para as pessoas em todas as faixas etárias, pois um completa o outro, se tornando um ciclo vicioso. Na pesquisa obtivemos vários estilos de vida individual, pois se um componente não está bom, certamente ele afetará outro componente, assim ao contrário, se está bom, outro aspecto também estará. Isso nos mostra que ninguém é igual à outra pessoa, cada um tem seu estilo de vida, sua maneira de viver, de pensar, de agir, entre tantos outros fatores. Devemos trabalhar e

rever a cada dia as ações habituais, para refletir então numa boa qualidade de vida, uma vida leve, saudável e ativa.

Sobre **Qualidade de Vida e Programa Maturidade Ativa.**

Envelhecer:

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico, pois ocorre em todo o ser humano e é um processo progressivo. No processo de envelhecimento ocorrem alterações nos diversos sistemas, que variam de pessoa para pessoa, podendo depender de diversos fatores, como relatado por Ferreira (2007, p. 23), “fatores como hábitos posturais, alimentares, genéticos, sedentarismo entre outros, o que torna-se evidente que o hábito de vida é variável e pode ser controlado, uma vez que a genética é determinada por meio da herança”.

O entendimento sobre o envelhecer pelos participantes da pesquisa pode ser de diversas formas, como demonstrado pelo gráfico abaixo; contudo, destaca-se que a maioria (58%) indicou que o significado de envelhecer está relacionado ao ciclo da vida, ou seja, a maioria percebe que envelhecer é um processo ao qual todos passarão.

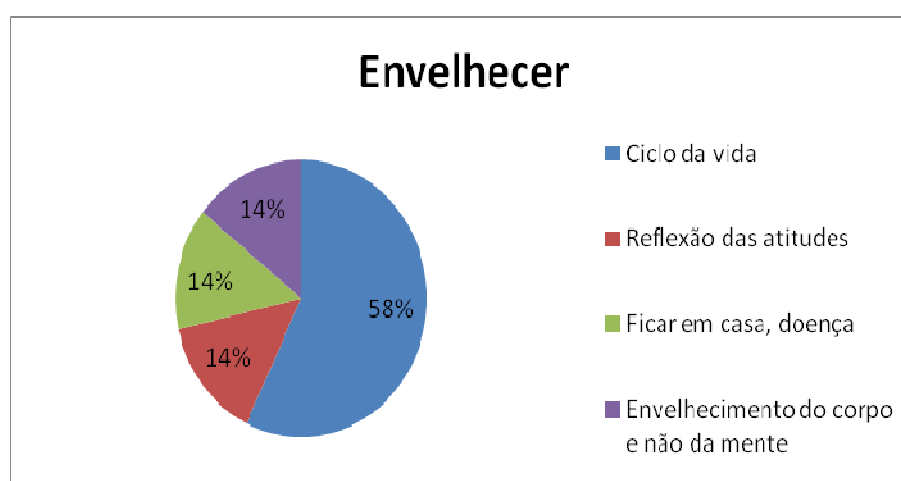


Figura 5: Sobre o envelhecer

Qualidade de Vida:

Segundo Nahas (2003, p. 1) “o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um”. Nahas (2003, p. 2) considera ainda qualidade de vida como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que o ser humano vive”.

Quando se fala em qualidade de vida, geralmente as pessoas associam-se em ser ativos, de estar bem e fazer o uso do seu tempo livre para alguma coisa que resulte em prazer. Podemos verificar que os resultados referentes a noção de qualidade de vida para os idosos corrobora com a definição apresentada para a maioria dos participantes (74%).

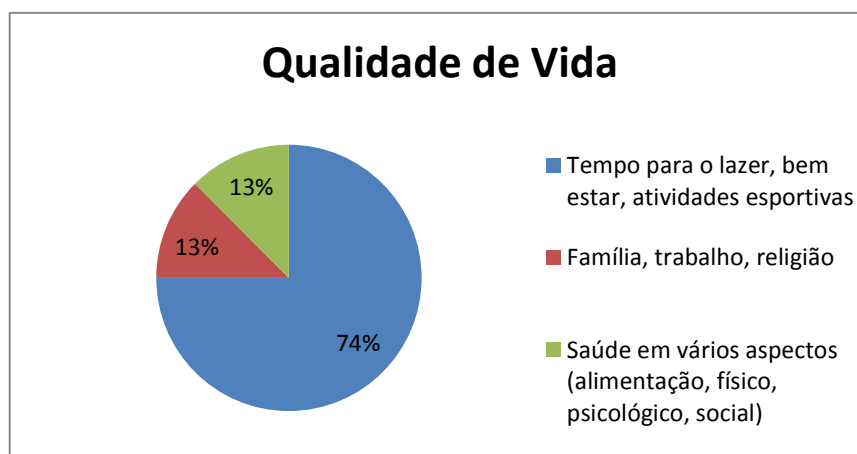


Figura 6: Sobre a qualidade de vida

Lazer

O lazer, como indicador de qualidade de vida é normalmente relacionado com o tempo livre. Descansar, distrair-se, divertir-se são os valores mais relacionados com lazer. Por senso comum, grande parte da população associa a palavra lazer com recreação e com grandes eventos direcionados às multidões.

Pereira e Carvalho (2006, p. 64 apud Dumazedier, 1962), relacionam o que é lazer:

Conjunto de ocupações a que o indivíduo se pode entregar de livre vontade, seja para descansar, seja para se divertir, seja ainda para desenvolver a sua informação ou a sua formação desinteressada a sua participação social voluntária ou a sua livre capacidade criativa, depois de se ter libertado das suas obrigações profissionais, familiares e sociais.

No conjunto das respostas sobre o que é lazer, o que mais chamou a atenção foi que o Programa Maturidade Ativa foi caracterizado como lazer pelos idosos, adjunto de outras atividades.

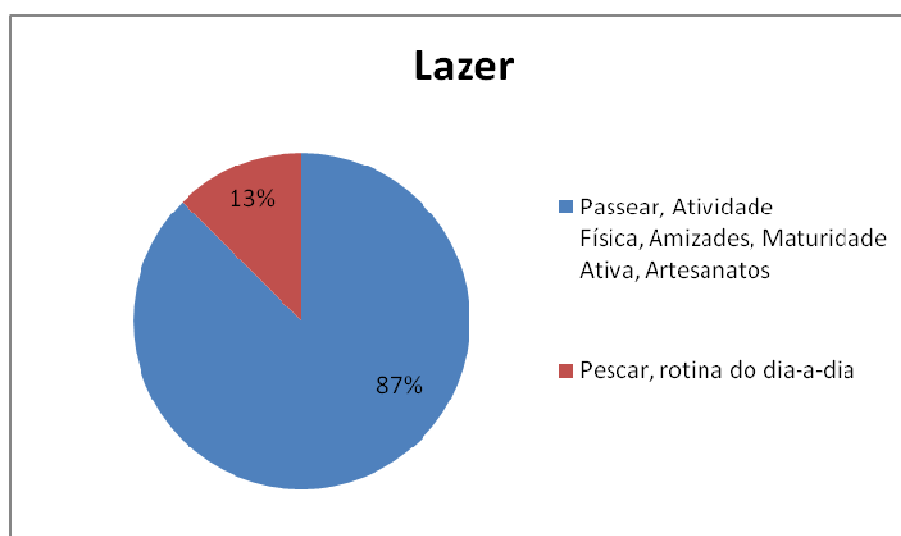


Figura 7: Sobre o lazer

Programa Maturidade Ativa (PMA)

O programa maturidade ativa tem como diretriz norteadora a promoção do Envelhecimento Ativo e o Estatuto do Idoso. Preconiza-se a participação autônoma e solidária entre os indivíduos idosos nas seguintes perspectivas: física, social, econômica, psicológica, cultural e espiritual.

Foi questionado se todos os entrevistados conheciam o programa maturidade ativa, e sem sombra de dúvida todos os idosos responderam que sim. Na sequência, foi questionado o que é programa maturidade ativa para eles. As principais respostas foram: “O programa é para o idoso se integrar; praticar atividade física; lugar onde se busca a prevenção, descontração, amizades, lazer; onde trabalha o aspecto social e físico”. Ressalta-se também que uma das integrantes, que participa do PMA entre 4 a 5

anos, destacando a seguinte frase: “o programa é o envolvimento das pessoas com mais de 60 anos, é a participação em alongamentos, exercícios, é o social, cultural, lugar onde se faz amizades”. Portanto, o conceito dos idosos sobre o PMA tem relação direta com seu real significado indicando que o programa é eficaz no sentido de transcender a teoria aplicando-a no cotidiano nos idosos.

Após foi questionou-se como os integrantes ficaram sabendo sobre programa. Pode-se observar no gráfico abaixo que os amigos foi a resposta mais predominante (61%), sendo assim, verifica-se que a divulgação do programa pode ser melhorada para que mais idosos conheçam o PMA e não apenas os colegas/amigos dos atuais integrantes.

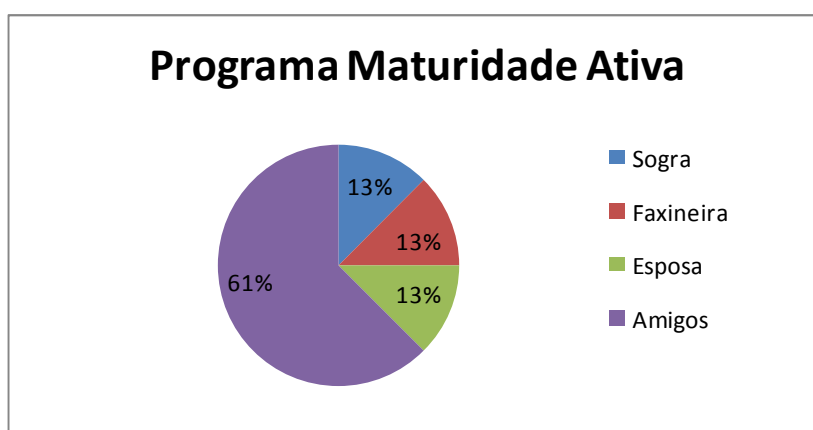


Figura 8: Divulgação do PMA

As questões sobre o conceito do PMA já foram abordadas, na sequência será verificado perguntas referentes as ações que o compreendem, assim como o tempo de participação dos idosos no PMA. Foram categorizados o tempo de participação, a pergunta era composta por respostas fechadas, conforme mostra o gráfico, assim observando que a metade dos participantes frequenta o PMA entre 1 a 5 anos.

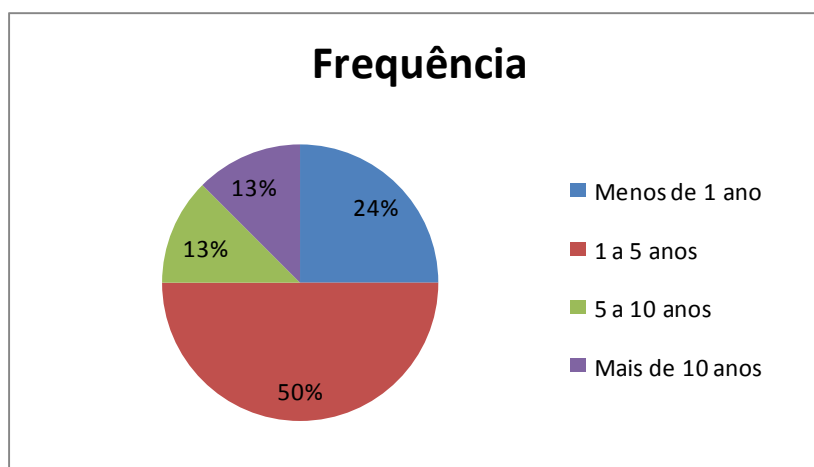


Figura 9: Tempo que participa no programa maturidade ativa

Sabemos que a prática das atividades físicas são benéficas a qualquer ser humano e quando a pessoa é considerada como “ativa” ou seja integrante de um programa de exercícios físicos os benefícios são maiores ainda. Dentro do PMA à várias atividades que os idosos podem escolher e se beneficiar com a sua prática, sendo assim relatamos as atividades que os idosos participou e participa atualmente. Somente duas pessoas responderam o quesito das atividades que participava, uma foi a caminhada orientada – essa a atividade foi a qual a idosa começou a frequentar o PMA; e, a outra é os jogos de carta (baralho) – a idosa disse que é um vício e atualmente deixa essa atividade de lado.

Por sua vez, a atividade mais destacada atualmente é o vôlei agarrado, sendo o mais citado, comentado por todos na pesquisa; seguido de outros esportes como o handebol, atletismo, basquete, vôlei câmbio, tênis de mesa, peteca, jogos de cartas (canastra e truco), dominó, bocha, sinuca, participação em datas comemorativas, eventos como o Festival Esportivo do Idoso (FEI), o Festival Metropolitano do Idoso (FEMI), o Jogos do Idoso (JODI), os Jogos de Integração de Guaratuba e caminhada na natureza.

Quando se busca realizar alguma tarefa do dia a dia, encontrar-se com um grupo de amigos, ou então frequentar algum lugar, algum fator, seja qual for esse fator, pode influenciar na vida, seja no âmbito social, físico ou psicológico. O PMA, como citado anteriormente, prevê a participação autônoma e solidária entre os indivíduos idosos nas

perspectivas física, social, econômica, psicológica, cultural e espiritual. Sendo assim, questionamos como o programa maturidade ativa influencia a vida nos aspectos social, físico e psicológico.

No **ÂMBITO SOCIAL** a amizade foi bem citada, pois quando começam a frequentar algum grupo, novas amizades surgem, seguida então da socialização, combate a depressão e medo. O PMA também possui a função de uma terapia, ao qual se livra do stress.

No **FÍSICO** as respostas foram bem positivas, relatando-se “não à dores”, “tira tudo de ruim”, “evita doenças”, “é saúde, agilidade, bem estar”.

O **PSICOLÓGICO** de cada um é bem particular, e nessas horas vemos o quanto é importante o PMA na vida dessas pessoas, pois verifica-se nas respostas que o psicológico era bem abalado antes de participar do programa. Por exemplo, o medo de ficar sozinho, sem amigos, de morrer, de não ter presença na sociedade era grande, mas por outro lado, no decorrer do processo o programa faz o idoso relaxar, a se controlar, faz trabalhar a mente para funcionar mais rápido e faz entender as pessoas.

O grau de satisfação é muito importante para a avaliação do programa. As respostas foram abertas e obtivemos os seguintes resultados:

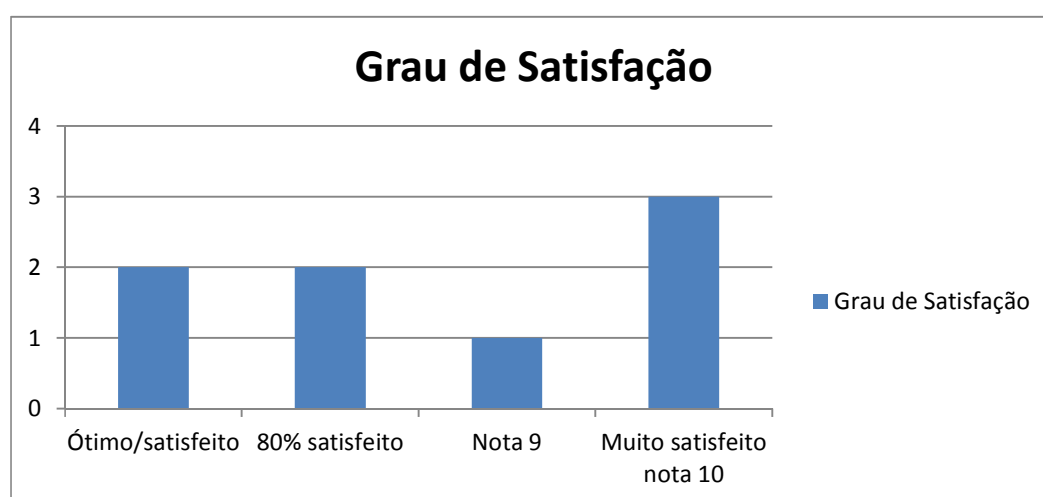


Figura 10: Grau de satisfação em relação ao PMA

Classificou-se o grau de satisfação como positivo, pois todos os idosos recomendariam e já recomendaram o programa para outras pessoas.

Os aspectos positivos e negativos também são importantes para a correção das falhas, melhoria e andamento do programa, assim pedimos para cada idoso listar três aspectos de cada, como pode ser observar abaixo:

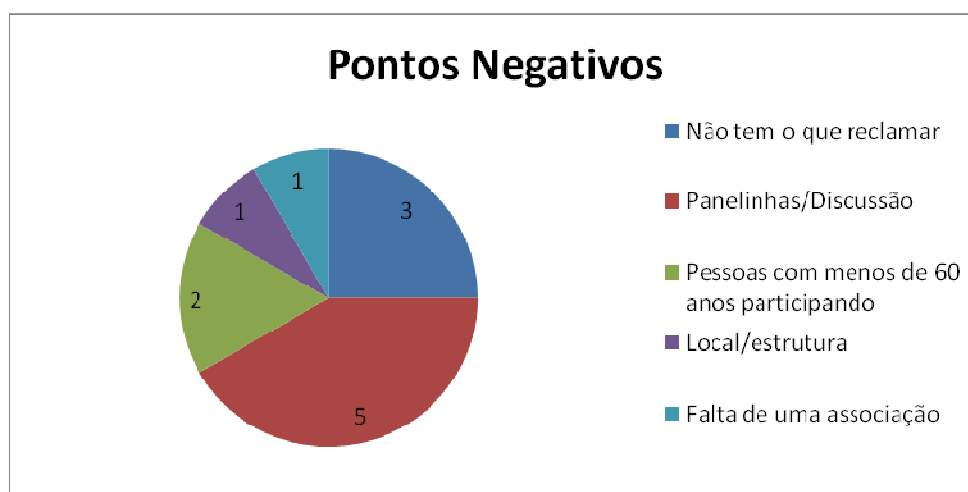


Figura 11: Pontos negativos

Pode ser identificado como aspecto negativo a questão do relacionamento interpessoal, o qual indica que ações necessitam ser maximizadas para minimizar esta falha. Á muitas “picuinhas” e discussão entre eles, assim muitas pessoas ficam desconfortáveis e acabam não querendo voltar no programa. Por causa disso, há uma barreira com novos integrantes, (seja mais novo de 60 anos e novo no programa com mais de 60 anos), onde entende-se que os novos estão invadindo o espaço daqueles que já estão no PMA por mais tempo e com mais de 60 anos. Vale ressaltar que a participação no programa maturidade ativa também se estendem à outras pessoas que ainda não completaram 60 anos e que são incentivadas a participarem e se beneficiem das atividades realizadas, primando pelo processo educacional do envelhecimento ativo (ROSA; CARVALHO, 2006).

Por sua vez, a figura 8 destacam os aspectos positivos:

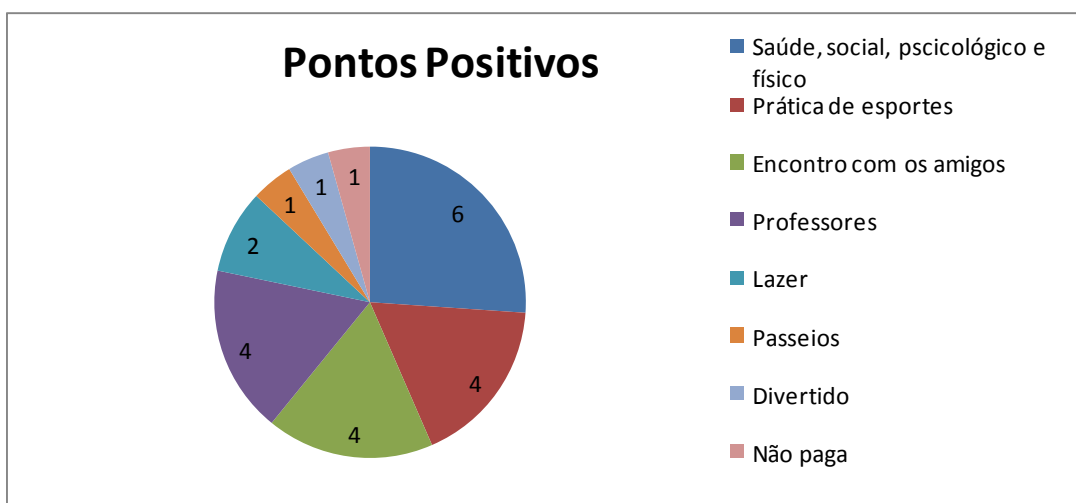


Figura 12: Pontos positivos

O principal aspecto positivo relacionado foi a saúde, seguido da prática esportiva, relacionamento social e os professores atuantes.

Por fim, solicitou que os participantes indicassem melhorias para o programa, como apresentado na figura 9.

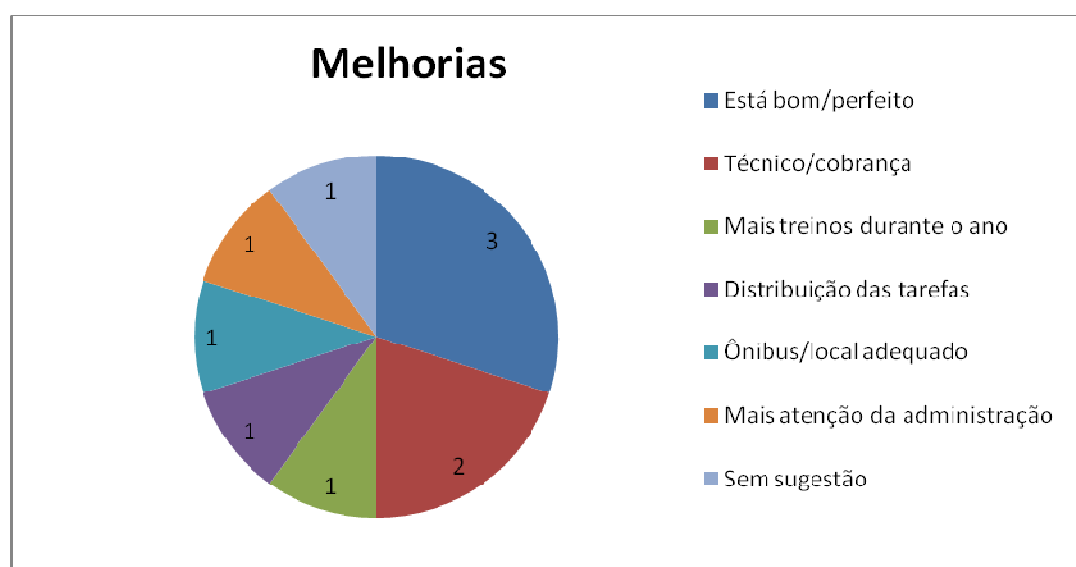


Figura 13: Melhorias para o PMA

Identificou-se que há necessidade de melhorias referentes aos aspectos técnicos e cobrança entre outros fatores menos citados.

5 CONCLUSÃO

Com a realização dessa pesquisa sobre o Programa Maturidade Ativa (PMA), ficou evidente que a compreensão sobre o envelhecer ainda pode ser aprimorada pelos participantes. Apesar de 58% dos entrevistados souberam descrever o que é envelhecer, ou seja, “ciclo da vida”, outros 42% ainda não o defiram muito bem, no seu real significado. A qualidade de vida, é melhor compreendida pelos idosos, pois 74% souberam relatar o que é qualidade de vida, assim como o conceito de lazer, no qual foi incluído o PMA.

Em relação ao Programa Maturidade Ativa (PMA) foi identificado que todos os entrevistados conhecem o PMA, e o definem como “é o lugar para o idoso se integrar, praticar atividade física, lugar onde se busca a prevenção, descontração, amizades, lazer, onde trabalha o aspecto social e físico”, verificando portanto que o PMA é eficiente no sentido de aplicar os fundamentos que o regem.

Dentre as atividades físicas no PMA, o esporte adaptado com maior participação foi o vôlei agarrado, seguido de handebol, atletismo, basquete, vôlei câmbio, tênis de mesa, peteca, jogos de cartas (canastra e truco), dominó, bocha, sinuca, participação em datas comemorativas, eventos como o FEI (Festival Esportivo do Idoso), o FEMI (Festival Metropolitano do Idoso), o JODI (Jogos do Idoso), os Jogos de Integração de Guaratuba e caminhada na natureza. Assim podemos confirmar que o programa oferece várias atividades e que os idosos buscam praticar e participar do que mais gostam, assim buscando melhorar sua qualidade de vida e seu convívio social.

Podemos afirmar que há vários benefícios para os idosos que participam do PMA o que impacta na satisfação positiva dos participantes. Sua influência na vida social, física e psicológica é bem vista por eles. Pois as amizades são cultivadas, a depressão e o medo não existem mais, já não sentem dores no corpo, são saudáveis, procuram o bem estar, o programa faz o idoso relaxar, a se controlar, a entender as pessoas e a trabalhar a mente.

Portanto com os dados obtidos, analisamos que os idosos têm o entendimento sobre o envelhecer, sobre a qualidade de vida e o lazer; que o perfil de estilo de vida individual é dependente dos interesses e valores de cada participante.

Após analisados os diversos fatores pesquisados, classificamos o perfil do estilo de vida dos idosos, como: satisfeitos, moderadamente satisfeitos e insatisfeitos. Percebeu-se que se um componente não está completo, certamente este afetará outro componente, assim como o contrário também é verdadeiro, se um componente está completo, este afetará os demais. Isso nos mostra que ninguém é igual à outra pessoa, cada um tem seu estilo de vida, sua maneira de viver, de pensar, de agir, entre tantos outros fatores. Portanto, devemos trabalhar e rever diariamente as ações habituais, para refletir então numa boa qualidade de vida, numa vida leve, saudável e ativa para os idosos.

Assim faz a relação entre o perfil do estilo de vida dos idosos e o programa maturidade ativa, onde os cinco aspectos do pentágulo são trabalhados nas atividades do PMA, muitas vezes sem que os idosos percebam. Os benefícios são em vários aspectos, como se auto-conhecer e relacionar-se com o dia-a-dia, com pessoas, com diferentes situações, acaba se tornando muito importante. Sendo assim, como sugestão para melhoria do programa, um trabalho multidisciplinar poderia ser realizado. Como por exemplo, o trabalho em conjunto com uma psicóloga e uma nutricionista, só aumentaria os benefícios das ações habituais do pentágulo do bem estar; o psicológico poderá também auxiliar para que não haja mais discussões, assim o convívio do grupo seria melhor possibilitando um aumento do número de participantes no programa.

REFERÊNCIAS

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

ESTATUDO DO IDOSO. Disponível em:

<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm> Acesso em nov 2014.

FERREIRA, Vanja. **ATIVIDADE FÍSICA NA 3ª IDADE**: o segredo da longevidade. Rio de Janeiro: 2ª Edição: Sprint, 2007.

FRANCESCHI NETO, Márcia de. **Lazer: opção pessoal**. Brasília: Departamento de educação física, esportes e recreação, 1993.

GUISELINI, Mauro. **Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável**. São Paulo: Gente, 1996.

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em:

< <http://www.ibge.gov.br/home/>> Acesso em nov 2013.

JORNAL CORREIO DE NOTÍCIAS. Disponível em: <www.cn10.com.br> Acesso em nov 2014.

LEI Nº 8.842, DE 4 DE JANEIRO DE 1994. Disponível em:

<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8842.htm> Acesso em nov 2013.

LITVOC, Júlio; BRITO, Francisco Carlos de. **Envelhecimento e prevenção da saúde**. São Paulo. Ed. Atheneu, 2004.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas, SP: Autores Associados, 1996.

MARTINS, Lurdes. **ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA**. Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/mlurdesmartins/entrevista-semi-estruturada>> Acesso em nov 2014.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. ver. e atual. Londrina: Midiograf, 2003.
PEREIRA, Beatriz Oliveira; CARVALHO, Graça Simões de. **Atividade física, saúde e lazer: a infância e estilo de vida saudáveis**. Lisboa: Lidel, c2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em: <<http://www.paho.org/bra/>> Acesso em nov 2013.

PEREIRA, Beatriz Oliveira; CARVALHO, Graça Simões de. **Atividade física, saúde e lazer: a infância e estilos de vida saudáveis**. Lisboa: Lidel, c2006. Xvii, 192p.

POLÍTICAS PÚBLICAS. Disponível em: <http://www.meioambiente.pr.gov.br/arquivos/File/coea/pncpr/O_que_sao_PoliticasPublicas.pdf> Acesso em nov 2014.

POLÍTICAS PÚBLICAS EM FAVOR DOS IDOSOS. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2014/01/brasil-e-reconhecido-por-politicas-publicas-em-favor-de-idosos>> Acesso em nov 2014.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS. Disponível em: <<http://www.sjp.pr.gov.br/>> Acesso em nov 2013.

RECHIA, Simone; FRANÇA, Rodrigo de. **O estado do Paraná e seus espaços e equipamentos de esporte e lazer: apropriação, desapropriação ou reapropriação?** In: MEZZADRI, Fernando Marinho; CAVICHIOILLI, Fernando Renato; SOUZA, Doralice Lange (organizadores). **Esporte e lazer: subsídios para o desenvolvimento e a gestão de políticas públicas**. São Paulo: Fontoura, 2006.

RODRIGUEZ AÑEZ, Ciro Romelio. **Sistema de avaliação para a promoção e gestão do estilo de vida saudável e da aptidão física relacionada à saúde de policiais militares**. 2003. 144f. Tese (Doutorado em Engenharia da Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

ROSA, Amarildo; CARVALHO, João Eloir. **A evolução do esporte e lazer na cidade.** 1. ed. São José dos Pinhais, 2006.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ANEXOS

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Titulo da pesquisa: O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS E SUA PERCEPÇÃO SOBRE O PROGRAMA MATURIDADE ATIVA DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS.

Pesquisador(es), com endereços e telefones: MAGALI DE LIMA CARVALHO. RUA SÃO PEDRO DO IVAÍ, 400 – SÃO PEDRO – SÃO JOSÉ DOS PINHAIS. FONE: (41) 3283-4917/8885-7259.

Engenheiro ou médico ou orientador ou outro profissional responsável: MARESSA PRISCILA KRAUSE MOCELLIN.

Local de realização da pesquisa: SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTES E LAZER

Endereço, telefone do local: RUA IZABEL A. REDENTORA, 2355 – CENTRO – SÃO JOSÉ DOS PINHAIS/PR. FONE: (41) 3381-5924

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada “O perfil do estilo de vida dos idosos e sua percepção sobre o Programa Maturidade Ativa de São José dos Pinhais”, sob a responsabilidade da pesquisadora Magali de Lima Carvalho e orientada pela professora Dra. Maressa P. Krause.

2. Objetivos da pesquisa.

O objetivo da presente pesquisa é analisar a influência do Programa Maturidade Ativa, sobre o estilo de vida dos idosos.

3. Participação na pesquisa.

Durante a sua participação você será submetido a uma entrevista ao qual seguirá dois guias pré-determinados.

4. Confidencialidade.

Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

5. Desconfortos, Riscos e Benefícios.

5a) Desconfortos e ou Riscos: Os riscos são mínimos, porém você pode sentir-se coagida ou inibida de participar da entrevista.

5b) Benefícios: O benefício desta pesquisa será apontar propostas de melhorias para o Programa Maturidade Ativa, juntamente com o setor responsável pelo programa.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão:

Idosos que frequentam o Programa Maturidade Ativa pelo menos três dias durante a semana;

Idosos na faixa etária à partir dos 60 anos;

Idosos que estão em condições físicas e psicológicas a participar da entrevista

Idosos residentes no município de São José dos Pinhais.

6b) Exclusão:

Idosos que abandonem a pesquisa;

Idosos que não responderem a todas as perguntas da entrevista.

7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Você pode deixar de participar da entrevista a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

8. Ressarcimento ou indenização.

Você não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar na pesquisa.

B) CONSENTIMENTO (do sujeito de pesquisa ou do responsável legal – neste caso anexar documento que comprove parentesco/tutela/curatela)

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/____. Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____

Estado: _____

Assinatura: _____

Data: ___/___/____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura _____ pesquisador: Data: _____

(ou seu representante)

Nome completo: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via e-mail: _____ ou telefone: _____.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4950, e-mail: coep@utfpr.edu.br

OBS: este documento deve conter duas vias iguais, sendo uma pertencente ao pesquisador e outra ao sujeito de pesquisa.

ANEXO II

QUESTIONÁRIO DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- (0) absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- (1) **às vezes** corresponde ao seu comportamento
- (2) **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- (3) a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: Nutrição

- a) Sua alimentação diária inclui pelo menos **5** porções de frutas e hortaliças. ()
- b) Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. ()
- c) Você faz **4 a 5** refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. ()

Componente: Atividade Física

- d) Você realiza ao menos **30** minutos de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, **5** ou mais dias na semana. ()
- e) Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. ()
- f) No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. ()

Componente: Comportamento Preventivo

- g) Você conhece sua *PRESSÃO ARTERIAL*, seus níveis de *COLESTEROL* e procura controlá-los. ()
- h) Você *NÃO FUMA* e *NÃO INGERE ÁLCOOL (OU INGERE COM MODERAÇÃO)* ()
- i) Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista). ()

Componente: Relacionamentos

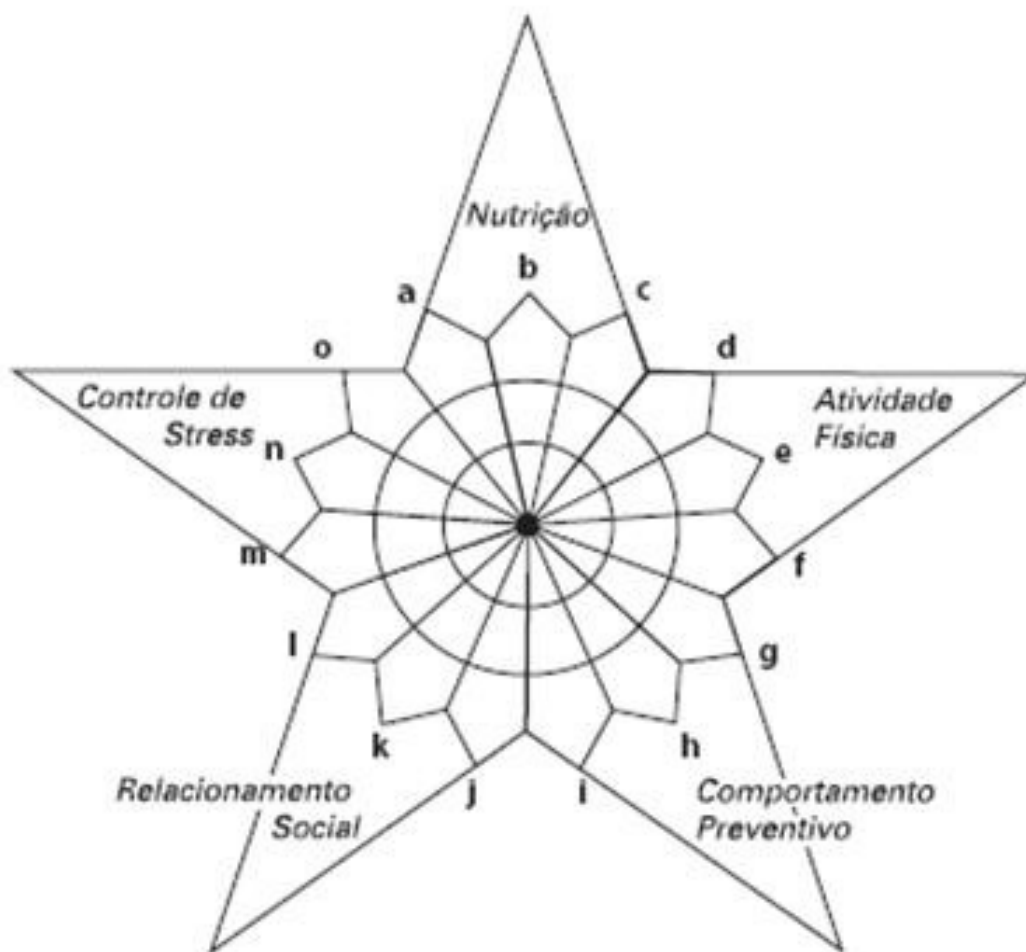
- j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. ()
- k) Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais. ()
- l) Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. ()

Componente: Controle do Stress

- m) Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. ()
- n) Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. ()
- o) Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. ()

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou (1)
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou (2)
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou (3)



Fonte: Nahas, MV, MVG e Francalacci, V.L (2000). O Pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-59.

ANEXO III

QUESTIONÁRIO QUALIDADE DE VIDA E PROGRAMA MATURIDADE ATIVA

1) O que você entende por envelhecer?

2) O que você entende por qualidade de vida?

3) O que é lazer para você?

4) Você conhece o Programa Maturidade Ativa?

() SIM () NÃO

4a) O que é o Programa Maturidade Ativa?

4b) Como você ficou sabendo sobre o Programa Maturidade Ativa?

5) Há quanto tempo você frequenta o Programa?

Menos de um ano 1 a 5 anos 5 a 10 anos Mais de 10 anos

6) Quais as atividades do Programa que você já participou ou participa?

PARTICIPOU:

PARTICIPA ATUALMENTE:

7) Como o Programa influencia sua vida?

ÂMBITO SOCIAL:

FÍSICO:

PSICOLÓGICO:

8) Qual é o seu grau de satisfação em relação ao Programa?

9) Você recomendou ou recomendaria o Programa para outra pessoa?

() SIM () NÃO

10) Liste 3 Pontos Positivos e 3 Negativos em relação ao Programa.

PONTOS POSITIVOS:

PONTOS NEGATIVOS:

11) Aponte sugestões para a melhoria do Programa.
