

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE GESTÃO E ECONOMIA
ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO PÚBLICA MUNICIPAL**

PRICILLA JULIANE BARROS

**QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE:
ESTUDO DE CASO DE POLÍTICA PÚBLICA EM TELÊMACO BORBA**

**TELÊMACO BORBA-PR
2015**

PRICILLA JULIANE BARROS

**QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE:
ESTUDO DE CASO DE POLÍTICA PÚBLICA EM TELÊMACO
BORBA**

Monografia de Especialização apresentada ao Departamento Acadêmico de Gestão e Economia, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná como requisito parcial para obtenção do título de “Especialista em Gestão Pública Municipal”.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Liliane Canopf

TELÊMACO BORBA - PR
2015

AGRADECIMENTOS

Em especial a DEUS por dar-me a capacidade e inteligência necessária para assimilar o que foi necessário;

A Prof^a. Dr^a. Liliane Canopf, minha orientadora, por sempre me sanar as dúvidas existentes e pelo apoio;

As tutoras do Pólo de Telêmaco Borba, pelo pronto atendimento sempre que solicitadas.

A coordenação do Centro de Convivência do Idoso de Telêmaco Borba, na pessoa da sr^a. Muriel Mendes, que tão prontamente me atendeu fornecendo todo o material necessário;

Aos meus familiares que estiveram me dando o maior apoio, em especial a minha querida irmã Cristina que não mediu esforços em me ajudar quando necessitei.

O Brasil é um país que envelhece. De que maneira este país se prepara para o Futuro quando ao contrário do espelho em que sempre se mirou, se enxergará definitivamente com uma população tão mais velha que a da velha Europa? (Barreto 1992, p. 26)

RESUMO

BARROS, PRICILLA JULIANE. Qualidade de vida na terceira Idade: **Estudo de caso de política pública em Telêmaco Borba**. 47 f. Monografia (Especialização em Gestão Pública) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba-PR, 2015.

Atualmente a sociedade brasileira desperta para o fato de seu envelhecimento e a perspectiva é de que em 2025 este país seja o sexto do mundo em números absolutos de idosos, isto é, mais de 32 milhões de pessoas com idade acima dos 60 anos. Pensando nisso o Governo Federal do Brasil instituiu a Política Nacional do Idoso (Lei Federal nº 8.842, de 04-01-94), destinada não apenas aos que estão velhos, mas também àqueles que vão envelhecer. Buscando colocar em prática os procedimentos preconizados nesta política, os órgãos governamentais propuseram um plano de ação conjunta, chamado "Plano Integrado de Ação Governamental Para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso", que trata de medidas preventivas, curativas e promocionais objetivando a melhor qualidade de vida das pessoas que já estão situadas nesta faixa etária. A descentralização das ações político-administrativas veio contribuir com projetos e propostas dinâmicas e flexíveis, adaptadas às diferenças culturais nas diversas regiões do Brasil. Em concordância com a Política de Atenção ao Idoso, a sociedade, os profissionais da saúde e gerontólogos vem alertando os indivíduos sobre os cuidados para um envelhecimento saudável, incluindo aí orientações sobre a prática de exercícios físicos, o que vem gerando um aumento no número de pessoas com mais de 60 (sessenta) anos em busca de atividades físicas como meio de promoção de saúde. Por seu lado, a Secretaria Municipal de Assistência Social, de Telêmaco Borba, também substanciada nos princípios acima mencionados e que já concebe o desporto, o lazer e a atividade física como atitude social proporciona, ao cidadão, fundamentos para uma qualidade de vida mais aprimorada, facilitando sua inclusão na sociedade. Trazendo, ainda, como filosofia, vocação e política de ação, a democratização das práticas desportivas e de lazer na cidade, ressaltando-se que tudo isto é oferecido de forma gratuita.

Palavras-chave: Idoso, Sociedade, Política.

ABSTRACT

BARROS, PRICILLA JULIANE. Quality of Life in the Elderly: Case Study of Public Policy in Telemaco Borba. 47 f. Monograph (Specialization in Public Management) - Federal Technological University of Paraná. Curitiba-PR, 2015.

Currently Brazilian society awakens to the fact of aging and the expectation is that in 2025 this country is the world's sixth in absolute elderly numbers, that is, more than 32 (thirty-two) million people over the age of sixty (60) years. With this in mind the Federal Government of Brazil established the National Policy for the Elderly (Federal Law No. 8,842, of 01/04/94), aimed not only to those who are old, but also those who will grow old. Seeking to put in place the procedures recommended in this policy, the government agencies have proposed a joint action plan, called "Integrated Government Action Plan for the Development of National Policy for the Elderly," which deals with preventive, curative and promotional measures aimed at better quality of life of people who are already located in this age group. The decentralization of political and administrative actions has contributed with dynamic and flexible designs and proposals, tailored to the cultural differences in the various regions of Brazil. In accordance with the Care Policy for the Elderly, society, health professionals and gerontologists has been warning people about the care for healthy aging, including there guidelines on physical exercise, which has generated an increase in the number of persons over sixty (60) year in search of physical activity as a means of promoting health. For its part, the City Department of Social Welfare, in Telemaco Borba, also substantiated the above mentioned principles and already conceives sport, recreation and physical activity as a social attitude provides, citizens, foundations for an improved quality of life by facilitating their inclusion in society. Bringing also a philosophy, vocation and action policy, democratization of sport and leisure practices in the city, emphasizing that all this is offered for free.

Keywords: elderly, Society, Politics.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Gráfico da População Idosa no mundo, em países desenvolvidos e em países em desenvolvimento	7
Figura 2 – Foto Apresentação comemoração 12 anos Coral CCI	13
Figura 3 – Foto Academia CCI	14
Figura 4 – Foto Academia CCI 2	14
Figura 5 - Foto Academia CCI 3.....	15
Figura 6 - Foto Academia CCI 4.....	15
Figura 7 - Foto Aulas de hidroginástica.....	16
Figura 8 - Foto Aulas de hidroginástica 2.....	16
Figura 9 - Foto Baile	17
Figura 10 - Foto Baile 2.....	17
Figura 11 - Foto Baile 3.....	18
Figura 12 - Foto Apresentação dia das mães.....	19
Figura 13 - Foto Apresentação a fantasia	19
Figura 14 - Foto Dia dos Namorados	20
Figura 15 - Foto Apresentação Dia dos Pais.....	20
Figura 16 - Foto Grupo de Teatro.....	21
Figura 17 - Foto Festa Junina	21
Figura 18 - Foto Carnaval	22
Figura 19 - Foto dia das Bruxas	22

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Idosos cadastrados no CCI de Telêmaco Borba 2008/2014	25
--	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
1.1 Justificativa	2
1.2 Objetivos	3
1.2.1 Objetivo Geral	3
1.2.2 Objetivos Específicos.....	3
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	4
2.1 População Idosa.....	5
2.2 Envelhecimento Ativo	7
2.3 Programa Vida Saudável Governo Federal.....	8
2.4 Políticas, Programas e Projetos para População Idosa, no Âmbito do Governo Federal e Estadual.....	9
2.5 Qualidade de Vida.....	10
3. METODOLOGIA	12
3.1 Atividades Desenvolvidas no Centro de Convivência do Idoso.....	12
3.1.1 Coral do CCI	13
3.1.2 Academia.....	14
3.1.3 Pilates e Alongamento	14
3.1.4 Hidroginástica	16
3.1.5 Baile.....	17
3.1.6 Apresentações Artísticas	18
3.1.7 Festas temáticas.....	21
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	29

1. INTRODUÇÃO

A cada ano, observa-se um interesse crescente na elaboração de trabalhos no ambiente social para que o idoso tenha uma boa qualidade de vida, principalmente em grupos de Terceira Idade: encontros nas praças para jogar baralho, trabalhos na comunidade, exercícios, entre outros. Veras et al. (1994, p. 7), ajudam a compreender esse aspecto quanto afirmam ser necessário "assegurar serviços de qualidade para os idosos, desenvolvendo, concomitantemente, recursos humanos de excelência para lidar com o grupo etário que mais cresce em nosso país".

A saúde as vezes é possível e viável em todas as idades. Não é privilégio da juventude. Ao contrário, certamente pelo tempo de escola de vida, o Idoso traz a dignidade do amadurecimento; ele é a presença viva que, em um único momento, oferece toda a sua vida e vivências, pronto e apto não só para ser servido mas para servir aos outros, à nação, ao equilíbrio e harmonia da vida e a Deus. (GONÇALVES E VILARTA, 2004).

Atualmente a sociedade brasileira desperta para o fato de seu envelhecimento e a perspectiva é de que em 2025 este país seja o sexto do mundo em números absolutos de idosos, isto é, mais de 32 milhões de pessoas com idade acima dos 60 anos. Pensando nisso o Governo Federal do Brasil instituiu a Política Nacional do Idoso (Lei Federal nº 8.842, de 04-01-94), destinada não apenas aos que estão velhos, mas também àqueles que vão envelhecer.

A descentralização das ações político-administrativas veio contribuir com projetos e propostas dinâmicas e flexíveis, adaptadas às diferenças culturais nas diversas regiões do Brasil. Em concordância com a Política de Atenção ao Idoso, a sociedade, os profissionais da saúde e gerontólogos vem alertando os indivíduos sobre os cuidados para um envelhecimento saudável, incluindo aí orientações sobre a prática de exercícios físicos, o que vem gerando um aumento no número de pessoas com mais de 60 anos em busca de atividades físicas como meio de promoção de saúde.

Este trabalho analisou por meio de descrição das atividades desenvolvidas no Centro de Convivência do Idoso de Telêmaco Borba, como os

idosos se constituem um grupo ativo, em plena atividade. Buscando oportunizar a compreensão de que a terceira idade é um momento ímpar no qual as pessoas podem ter uma velhice segura e ativa, pois podem estar inclusas na sociedade como participante ativo e motivado.

Outrossim, este trabalho vai mostrar que a Secretaria Municipal de Assistência Social, de Telêmaco Borba, também substanciada nos princípios acima mencionados e em material disponibilizado por esse órgão – no seu Plano Diretor –, demonstra que oportuniza desporto, o lazer e a atividade física como atitude social proporcionando ao cidadão a apropriação de fundamentos para uma qualidade de vida mais aprimorada, potencializando sua inclusão na sociedade. Trazendo, ainda, como filosofia, vocação e política de ação, a democratização das práticas desportivas e de lazer na cidade, sendo essas possibilidades públicas e gratuitas.

1.1 Justificativa

A taxa de fecundidade vem sofrendo reduções significativas, a cada ano é considerada como uma tendência global. Vários países já apresentam taxas de crescimento populacional baixíssimos e um elevado aumento da População Idosa. Atualmente, a taxa mundial de crescimento da população idosa é de 1,9% ao ano, maior que a do crescimento da população em geral, que é de 1,17%. Segundo dados apresentados pelo IBGE no Brasil os Idosos somam 23,5 milhões dos brasileiros, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões de pessoas. Em Telêmaco Borba observa-se que o número de idosos vem aumentando significativamente nos últimos anos, bem como dos que participam do CCI de Telêmaco Borba. Pergunta-se: *O que têm sido feito para melhorar ou manter a qualidade de vida do Idoso?*

Este tema tem grande importância para a sociedade como um todo, pois através dele se pode verificar como os Idosos vêm sendo tratados pelo poder público. Verificando também, qual o devido valor é dado ao Idoso e quais são os meios existentes de inclusão na sociedade, tornando-o uma pessoa útil e ativa, fazendo assim que sua saúde e vitalidade sejam mantidas.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral

Os objetivos deste estudo foram:

Analisar as Políticas Públicas voltadas à qualidade de vida do Idoso no Município de Telêmaco Borba no estado do Paraná.

1.2.2 Objetivos Específicos.

As políticas públicas podem ser reconhecidas de forma mais completa ao se:

Verificar políticas públicas brasileiras, voltadas a qualidade de vida do Idoso nos âmbitos Federal, Estadual e Municipal.

Descrever o perfil dos Idosos do Município de Telêmaco Borba.

Relatar as atividades desenvolvidas no Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Telêmaco Borba.

Identificar as políticas públicas voltadas aos idosos que vem sendo praticadas de forma efetiva no Município.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este capítulo apresenta conceitos voltados à Qualidade de Vida na Terceira Idade, com diferentes visões dos autores citados. Seguindo a linha de raciocínio com objetivo de verificar a situação de Programas voltados aos idosos em âmbito Federal, Estadual e Municipal.

No Estatuto do Idoso no capítulo V que aborda Educação, Cultura e Lazer, lê-se:

Art. 20. O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 21. O Poder Público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados.

§ 1º Os cursos especiais para idosos incluirão conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna.

§ 2º Os idosos participarão das comemorações de caráter cívico ou cultural, para transmissão de conhecimentos e vivências às demais gerações, no sentido da preservação da memória e da identidade culturais.

Art. 22. Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria.

Art. 23. A participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais.

Art. 24. Os meios de comunicação manterão espaços ou horários especiais voltados aos idosos, com finalidade informativa, educativa, artística e cultural, e ao público sobre o processo de envelhecimento.

Art. 25. O Poder Público apoiará a criação de universidade aberta para as pessoas idosas e incentivará a publicação de livros e periódicos, de conteúdo e padrão editorial adequados ao idoso, que facilitem a leitura, considerada a natural redução da capacidade visual. (BRASIL, 2003)

Muitos dos Programas apresentados no Brasil, como por exemplo: o Programa Vida Saudável do Governo Federal e Idoso em Movimento do Governo

Estadual, apresentam elementos que correspondem promoção da saúde no envelhecimento pois, destacam características que permitem a inserção dos Idosos na sociedade por meio da criação de ambientes de suporte para prevenção de agravos, para o aumento da capacidade funcional e para a melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos.

2.1 População Idosa

A População Idosa existe em maior ou menor número em diferentes locais. Segundo Araújo (2011), em países como o Brasil, por exemplo, a pessoa é considerada Idosa a partir dos 60 anos, mas para a geriatria o termo Terceira Idade pode ser direcionado apenas para pessoas que têm 75 anos, porém não existe acordo sobre a idade limite para definir as pessoas que estão na Terceira Idade.

Araújo (2011) explica que a População Idosa vem crescendo em diferentes regiões do mundo, detectando-se, no entanto, significativas variações na velocidade desse crescimento. No Brasil, as modificações têm transcorrido de forma veloz em uma sociedade pouco preparada para tal transição: o número de Idosos passou dos 2 milhões em 1950 para 15,4 milhões em 2002, um aumento de 700%.

As projeções (IBGE) indicam que, em 2025, o Brasil terá a sexta maior população mundial de Idosos, correspondendo a aproximadamente 15% do povo brasileiro, ou seja, aproximadamente 30 milhões de pessoas. Com efeito, o envelhecimento populacional, fruto de conquistas nos âmbitos científico, tecnológico e social, tornou-se um grande desafio para as políticas públicas e os setores sociais, gerando um grande impacto nos custos da saúde. A Política Nacional de Promoção da Saúde, inscrita no Pacto pela Saúde (Brasil), ratifica o compromisso do Ministério da Saúde do Brasil com a ampliação e a qualificação das ações de promoção da saúde nos serviços e na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS).

Em Bueno (1999), lê-se que existem nomações acompanhados com significados diferentes para a palavra Idoso, como por exemplo: Velho, como

aquele que tem idade avançada; Senescente, como adjetivo de quem vai envelhecendo, processo normal da vida humana; Idoso, como uma pessoa que está avançada em anos; Ancião, como um homem velho e respeitável; e em Veras (2005), pode-se encontrar o termo Terceira Idade como sendo a descoberta do verdadeiro sentido da vida, uma fase de amadurecimento, do bem viver.

O Pacto pela Vida, que está contido no Pacto pela Saúde (Brasil), ações indutoras do Governo Federal, contém, entre os objetivos e metas prioritárias, a atenção ao Idoso. Assim, a portaria 2528, de 19 de outubro de 2006, que regulamenta a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, expõe que “quando o processo de envelhecer é aceito como um êxito, o aproveitamento da competência, da experiência e dos recursos humanos dos grupos mais velhos é assumido com naturalidade, como uma vantagem para o crescimento de sociedades humanas maduras e plenamente integradas”. Nessa perspectiva, o envelhecimento bem-sucedido pode ser entendido a partir de três componentes: a) menor probabilidade de doença; b) alta capacidade funcional física e mental e c) engajamento social ativo junto à teia social.

O alcance desses fatores requer a promoção do envelhecimento com qualidade de vida, enfatizando-se os aspectos preventivos e assistenciais de maior relevância entre a População Idosa.

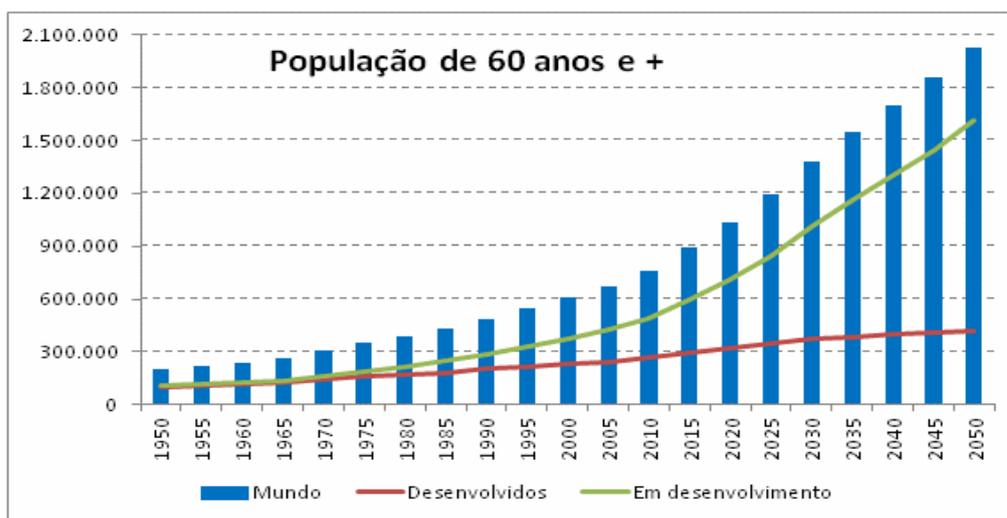
Em um contexto de envelhecimento populacional, os programas de promoção da saúde do Idoso são cada vez mais necessários. Atualmente, a maioria dos programas está no âmbito público ou da extensão universitária. Em geral, os programas convergem em ações que privilegiam o envelhecimento ativo, com foco em uma longevidade que preserve a capacidade funcional e o estímulo à autonomia.

Entretanto, embora haja relatos dessa experiência na literatura, não há estudos no Brasil que mostrem evidências consistentes de seus benefícios por meio de avaliações..

Alves (2011) destaca que a população mundial atingiu a maior taxa de crescimento da história da humanidade na década de 1960, cerca de 2,1% ao ano. Foi nesta época que começou a se difundir a visão catastrófica da “bomba

populacional”. De lá para cá, o ritmo de crescimento demográfico tem diminuído, estando em torno de 1,1% ao ano, no quinquênio 2010-15. Ou seja, a chamada “bomba populacional” está sendo desarmada. A população mundial está crescendo menos e vivendo mais. A esperança de vida ao nascer era de 48 anos em 1950-55 e subiu para 68 anos no quinquênio 2005-10.

Figura 1 – Gráfico da População Idosa no mundo, em países desenvolvidos e em países em desenvolvimento



Fonte: ECODEBATE, online.

2.2 Envelhecimento Ativo

O que seria envelhecimento ativo?

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.

O envelhecimento ativo pode ser aplicado tanto a indivíduos, quanto a grupos populacionais. Permitindo que as pessoas percebam seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades, ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados.

Ainda mediante as informações da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, a palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

O envelhecimento ativo tem como objetivo aumentar a expectativa de uma vida saudável e a Qualidade de Vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.

Para Corazza (2001), a atividade física na terceira idade, quando acompanhada por um profissional, é muito eficaz, pois além de melhorar a auto estima do mesmo, também contribui bastante para a parte corporal, deixando-o mais forte e saudável

Manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para indivíduos e governantes. Além disto, o envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve outras pessoas – amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Esta é a razão pela qual interdependência e solidariedade entre gerações (uma via de mão-dupla, com indivíduos jovens, onde se dá e se recebe) são princípios relevantes para o envelhecimento ativo. A criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã.

2.3 Programa Vida Saudável - Governo Federal

Tendo em vista que o Brasil vem sofrendo com as inúmeras transformações e consequências de um país em desenvolvimento. Com a tecnologia e a modernidade, passou-se a viver mais, desafiando-nos a refletir e promover políticas públicas voltadas para qualidade de vida do Cidadão Idoso - incluindo aqueles com deficiência - a partir de 60 anos. Neste sentido e com o objetivo de desenvolver uma proposta de Política Pública e Social, o Ministério do Esporte criou o Programa Vida Saudável que também se desenvolve por intermédio da Secretaria Nacional de Esporte, Lazer e Inclusão Social (SNELIS) e ocorre através da implantação de núcleos de esporte recreativo e de lazer (atividades diárias e assistemáticas).

O Programa Vida Saudável têm o objetivo de democratizar o lazer e o esporte recreativo, priorizando o protagonismo da pessoa que envelhece, na perspectiva da emancipação humana e do desenvolvimento comunitário; valorizando a diversidade cultural local; fomentando o respeito à diversidade sexual, étnica e religiosa. Neste sentido, a proposta política pedagógica da Vida Saudável se assemelha ao Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC), enquanto modelo (núcleos e atividades), possuindo as seguintes diretrizes norteadoras: auto-organização comunitária; trabalho coletivo; protagonismo do sujeito que envelhece; valorização da cultura local; valorização dos saberes dos idosos; respeito à diversidade (cultural, sexual, étnica e religiosa); intersetorialidade; municipalização.

É válido ressaltar que os núcleos são espaços próprios para o público Idoso: um espaço onde o Idoso se identifica com os outros Idosos, sendo o Programa um instrumento que visa fomentar a identidade social desse público. As oficinas previstas objetivam atingir o bem-estar biopsicossocial, com a promoção de diversas atividades para a População Idosa especificamente.

2.4 Políticas, Programas e Projetos para a População Idosa, no Âmbito do Governo Federal e Estadual

Segundo o Guia de Políticas Públicas 2015 :

Em 2010, criou-se o Fundo Nacional do Idoso por meio da Lei n.º 12.213, de 20 de janeiro de 2010, e regulamentado pela Resolução n.º 07, de 01/10/2010 (publicada no Diário Oficial da União em 23 de novembro de 2011). O objetivo do Fundo é financiar programas e ações relacionadas à pessoa idosa, com vistas a assegurar seus direitos sociais e criar condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. (Guia de Políticas Públicas 2015)

No ano de 2011, foi assinado o Termo de Cooperação com a Frente Nacional dos Prefeitos, objetivando a efetivação do PNDH-3 - cujas ações a serem desenvolvidas no decurso dos próximos anos contemplam: a criação e o fortalecimento de Conselhos Municipais de Direito do Idoso nos municípios de sua rede; a criação e o fortalecimento de Centros de Referência de Direitos Humanos visando atender a população idosa nos municípios de sua rede; promover

campanha de divulgação do Estatuto do Idoso e de valorização da pessoa idosa junto aos municípios e munícipes de sua rede; realizar mapeamento das boas experiências de políticas públicas na área da pessoa Idosa junto aos municípios e munícipes de sua rede.

Neste contexto que a SDH-PR atua de forma transversal, incidindo nas políticas setoriais conduzidas pelos demais Ministérios para que incorporem as especificidades das pessoas idosas no desenho, formulação e efetivação de suas políticas.

Para a identificação das necessidades e demandas das pessoas idosas foram realizadas a 2ª e a 3ª Conferências Nacionais dos Direitos da Pessoa Idosa - em 2009 e 2011 - a partir de um amplo processo de consulta e participação popular onde envolveu representantes de todos os Estados e do Distrito Federal. Nesses eventos foram debatidos os avanços e os desafios da implementação da Política Nacional do Idoso.

Silva (2005), destaca que a atividade física pode reduzir o risco de diferentes doenças e a sua promoção tem sido objeto de campanhas públicas em diversos países. É definida como gasto energético por meio de movimentos corporais produzidos pela musculatura esquelética.

2.5 Qualidade de Vida

O termo qualidade de vida possui diversas definições, mas não existe consenso entre os autores, pois cada um dá ao tema a ênfase que deseja.

Uma definição clássica é datada de 1974 e comentada por Seidi e Zannon (2003) como a extensão em que a satisfação e o prazer são alcançados, do ponto de vista da própria pessoa e não da avaliação de observadores, como se pensava no início. Na opinião de Granja (p.46, 2010) a qualidade de vida “está intrinsecamente vinculada à cidadania e é difícil de ser quantificada, pois significa um indivíduo satisfeito como cidadão”.

Somente nos aos 80 a qualidade de vida foi percebida por diversos ângulos, ou seja os autores concordam que para definir o termo são necessárias envolver alguns fatores, como o físico, psicológico, relacionamento social e o ambiente , por exemplo. O fator físico abrange a percepção do indivíduo sobre a sua condição física, já a sua condição afetiva e cognitiva retrata o elemento psicológico, o relacionamento social, por sua vez, envolve a imagem do indivíduo sobre seus relacionamentos sociais e os papéis sociais adotados na vida, e por fim, mas não menos importante, o ambiente se refere à percepção do indivíduo sobre os diferentes aspectos relacionados ao lugar onde vive.

Watanabe (2008) explana que a qualidade de vida está atrelada ao estilo de vida adotado pelas pessoas e considera fatores como a educação, saúde, a expectativa de vida, o bem-estar físico , psicológico, emocional e mental. Além destes elementos a qualidade de vida envolve, também, a família, amigos, emprego ou outras circunstâncias da vida.

Para complementar este assunto Cantera e Domingo (2001) delineiam que o desejo de melhorar a imagem corporal dos Idosos deve ser estimulado, pois ajuda a pessoa a sentir-se bem. “Alguns itens são muito importantes neste contexto, como a higiene pessoal, os cuidados com o vestuário, com o cabelo, dentes e boca, pés e mãos, o uso de cosméticos contribuí, e muito, para a auto-estima dos idosos”.

Vale ressaltar que estes são apenas exemplos, isso significa que os fatores citados não esgotam as variáveis a serem levadas em conta quando se procura estudar os aspectos relacionados à qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

Para a coleta dos dados foram realizadas: pesquisa bibliográfica e de referências, bem como pesquisa qualitativa a partir do aprofundamento no Caso do CCI de Telêmaco Borba. Também foram realizadas entrevistas com coordenadores (as), aplicadores (as) e público-alvo envolvido no já referido CCI.

Alguns Idosos informaram Idosos que não participam das atividades oferecidas pelo CCI, sendo realizado contato com estes Idosos da cidade para verificar o real motivo dos mesmos não participarem de tais atividades, outros ainda gentilmente, responderam aos questionamentos da entrevista contida no Apêndice A, deste trabalho.

As considerações finais e as sugestões, apontadas no último capítulo, são de fundamental importância para que os gestores públicos tomem conhecimento e sejam verdadeiros atores na articulação de ideias que contribuam para a melhoria a qualidade de vida na terceira idade, por meio de ações concretas.

3.1 Atividades Desenvolvidas no Centro de Convivência do Idoso

Segundo Pereira (1988), a ginástica é uma das possibilidades de desenvolver atividades físicas e trabalhar a conscientização do corpo pelos exercícios com os idosos. Esta prática é muito aceita pelos profissionais de Educação Física, por ser um trabalho de grupo, pela grande oferta de programas, fácil execução e acessibilidade de locais, podendo ser realizada em academias, salões, clubes, centros comunitários, universidades e outros locais.

Os componentes da aptidão física relacionados à saúde e que podem ser mais influenciados pelas atividades físicas habituais são a aptidão cardiorrespiratória, a força e resistência muscular e a flexibilidade, por isso são os mais avaliados, sendo preditores da condição da saúde. A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da auto-estimam.

Como já citado anteriormente o CCI de Telêmaco Borba oferece academia de ginástica, aulas de hidroginástica, dança, coral, laser com bailes, festas comemorativas como, festas juninas, dia das bruxas, carnaval, viagens culturais, bailes em Municípios vizinhos, intercâmbio cultural, jogos de cartas, dominó, entre outras.

Para dar início às atividades físicas, o Idoso precisa apresentar atestado médico na recepção e escolher seu horário.

Atividades desenvolvidas no CCI:

3.1.1 Coral do CCI

Atualmente o Coral da CCI tem 12 anos de existência , tem como regente a Prof^a. Mariane Prestes de Miranda e pianista prof^o. Clodoaldo Assis.

O Coral tem em média 35 participantes, Idosos apreciadores da música, que se apresentam em eventos realizados no CCI, na Casa da Cultura, colégios e demais locais de nossa cidade.

Figura 2 – Foto Apresentação comemoração 12 anos Coral CCI



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

3.1.2 Academia

Nas segundas e quartas feiras das 08:00 às 09:00, são realizadas as caminhadas, das quais em média 20 pessoas participam. A ginástica também é realizada nos mesmos dias e horários, tendo como participantes em médias 55 alunos.

Figura 3 – Foto Academia CCI



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 4 – Foto Academia CCI 2



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

3.1.3 Pilates e Alongamento

O alongamento tem como objetivo não apenas alongar o corpo, mas relaxá-lo, através de concentração e meditação. Participam desta atividade aproximadamente 30 alunos.

Figura 5 - Foto Academia CCI 3



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 6 - Foto Academia CCI 4



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

3.1.4 Hidroginástica

Uma das atividades mais procuradas e recomendada pelos médicos aos Idosos é a hidroginástica, na qual a professora de Educação Física orienta e ensina exercícios próprios para a Terceira Idade. Para participar desta atividade necessita-se de roupa apropriada, para as mulheres maiô ou macaquinho e para os homens sungas, ambos devem usar também a touca. As aulas são as terças-feiras às 09:00.

Figura 7 - Foto Aulas de hidroginástica



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 8 - Foto Aulas de hidroginástica 2



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

3.1.5 Baile

Uma das atividades que os Idosos participam é o baile. Também caracterizado como um exercício físico é oferecido toda quinta-feira. Aproximadamente 200 idosos freqüentam essa atividade, após a qual é servido um lanche da tarde.

Figura 9 - Foto Baile



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 10 - Foto Baile 2



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 11 - Foto Baile 3



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

3..1.6 Apresentações Artísticas

Dentre as atividades realizadas pelos Idosos do CCI, uma que atrai a atenção dos munícipes de Telêmaco Borba é o teatro. Nessa atividade eles revelam-se atores, mostrando disposição para desfrutar da velhice de modo proveitoso. Hoje existem mais de 40 atores que já tiveram a oportunidade de se apresentar no CCI, Casa da Cultura e alguns colégios do Município.

Em 2006 foi criado o 1º Festival de Talentos do CCI. Nesse evento os Idosos, dançam, cantam, interpretam, dublam, tocam instrumentos musicais, expõem trabalhos manuais, declamam, contam piadas, podendo assim demonstrar mais diversos talentos. No dia 17 de maio deste ano o Festival completou 9 anos.

Figura 12 - Foto Apresentação dia das mães



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 13 - Foto Apresentação a fantasia



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 14 - Foto Dia dos Namorados



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 15 - Foto Apresentação Dia dos Pais



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 16 - Foto Grupo de Teatro



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

3.1.7 Festas temáticas

Todas as datas comemorativas são aproveitadas para realizar atividades. Os meses que existem alguma festa específica são lembrados pelos Idosos que aproveitam para se fantasiar e comemorar festas como: carnaval, festas juninas, dia das bruxas, dia das mães, dia dos pais, dia das crianças.

Figura 17 - Foto Festa Junina



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 18 - Foto Carnaval



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Figura 19 - Foto dia das Bruxas



Fonte: Centro de Convivência do Idoso

Outro entretenimento é a tarde de jogos, realizada toda sexta-feira, na qual os Idosos se reúnem para jogar baralho, dominó, bingo. Cerca de 20 pessoas participam.

O atendimento médico é realizado 3 vezes por semana, no qual cerca de 20 pacientes são atendidos. Na consulta é aferida a pressão, solicitado exames, realizados encaminhamentos para diversas especialidades quando necessário. Há também atendimento odontológico realizado uma vez por semana, no qual são feitos atendimentos básicos como: limpeza, obturação e extração, realizadas nas instalações do CCI (Centro de Convivência do Idoso)

Há ainda palestras que são ministradas por profissionais de diversas áreas, como: ortopedista, cardiologista, nutricionista, urologista, ginecologista, psicóloga, assistente social, bombeiro, delegado, entre outros. Nas palestras é aberto espaço para esclarecimento de dúvidas através de perguntas, os Idosos podem expor seus problemas e aprender qual a melhor forma para solucioná-los.

Para que os Idosos participem de todas as atividades e do atendimento médico e odontológico fornecido no CCI, basta se cadastrar. Tendo 60 anos de idade ou mais, apresentando CPF, RG e comprovante de endereço atualizado é possível efetivar tal cadastro.

Monteiro (2006) afirma que alguns Idosos depois que passaram a participar das atividades do CCI perceberam o aumento da autoestima, emagrecimento, encontraram a alegria de viver, alguns viúvos e/ou separados descobriram um novo amor, além de aprender sobre vários assuntos nas palestras mensais. Alguns Idosos comentam que nunca haviam dançado quadrilha antes, mas mostram muita disposição em aprender e participam das apresentações do grupo.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1 Idosos no Município de Telêmaco Borba

Com o passar dos anos e com o grande crescimento do número de Idosos no Município, verificou-se a necessidade da criação de um local próprio para as reuniões que ocorriam desde 1998 semanalmente com o grupo de Idosos denominado de “Grupo da Maioridade”, coordenado pela Secretaria Municipal de Assistência Social da PMTB (Prefeitura Municipal de Telêmaco Borba), observou-se a necessidade de criação de um local próprio voltado para atender todas as atividades desenvolvidas para os Idosos.

Tendo como base toda a importância dos Idosos possuírem um local destinado para o desenvolvimento de atividades para proporcionar uma melhor Qualidade de Vida aos Idosos de Telêmaco Borba, criou-se então um projeto solicitando ao Governo Federal a construção do CCI. Os recursos para a construção foram liberados pelo Governo Federal, e o terreno e mão-de-obra foram realizados pela administração Municipal.

O projeto foi aprovado pelo Conselho Municipal de Assistência Social em 31 de maio do ano 2000. Anos antes do prédio destinado aos Idosos ficar pronto, os mesmos se reuniam no salão da igreja Luterana e tempos depois no salão social da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Telêmaco Borba, mas o espaço tornou-se pequeno, sendo a adesão de Idosos maior do que o espaço podia comportar.

O CCI fica localizado na Rua Projetada, s/nº, Bairro Centro, e teve sua inauguração em 19 de março de 2003, sempre com a finalidade e objetivo de proporcionar aos Idosos do Município de Telêmaco Borba uma opção local que lhes oferecesse diversas atividades físicas, culturais, entre outras, propiciando assim uma melhor Qualidade de Vida e a inserção do Idoso na sociedade.

A equipe de funcionários é composta da seguinte forma:

1 auxiliar de escritório – que além desta função, organiza e planeja todos os eventos e ministra aulas de teatro;

2 responsáveis pela copa e cozinha;

1 professora de curso de pintura (voluntária);

2 professores do coral;

2 professores de educação física;

1 sonoplasta – o qual também é responsável pela manutenção da piscina;

1 serviços gerais;

1 guarda-mirim – menor aprendiz;

1 médica – clínica geral;

1 dentista; e

1 fisioterapeuta.

Tabela 1 - Idosos cadastrados no CCI de Telêmaco Borba 2008/2014

ANO	TOTAL
2008	1474
2009	1625
2010	1760
2011	1885
2012	2059
2013	2139
2014	2247

Fonte: CCI, 2015

O CCI de Telêmaco Borba, oferece diversos serviços, aos mais de 2,2 mil idosos cadastrados, como atendimento à saúde com consultas médicas e atendimento odontológico; academia de ginástica e aulas de hidroginástica; cultural como a dança e o coral; laser com bailes e outras atividades afins.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Idoso do Município e o CCI já foram pesquisados por várias pessoas da cidade, das quais constataram um aumento significativo do número de Idosos cadastrados e participantes das atividades. Pode-se verificar também que há um aumento sim de Idosos atuantes, mas infelizmente o número de funcionários que os atendem continua sendo o mesmo, não caminhando proporcionalmente igual.

Observou-se também que nem todos os Idosos residentes no Município de Telêmaco Borba, são membros ativos do CCI, onde estarão o restante dos Idosos de Telêmaco Borba? Um dos motivos pelo qual muitos não participam seria a locomoção, pois alguns desses dependem do transporte público diário, transporte esse que requer um investimento diário de no mínimo de R\$6,00, valor que mensalmente seria de R\$120,00 muito alto para ser pago por pessoas aposentadas que muitas vezes tem como aposentadoria um salário mínimo que muitas vezes o gastam com medicamentos e outras necessidades básicas.

Uma sugestão seria a existência de um transporte gratuito tipo micro ônibus cedido pelo Município, que pudesse buscar e levar os Idosos sem condições financeiras em casa, isso facilitaria o deslocamento dos mesmos evitando vários problemas. Isto não seria nada mais justo, já que muitos Idosos contribuem nos impostos do Município, isso seria revertido em benefício deles mesmo.

Com a conclusão desta pesquisa, observa-se a necessidade de um estudo mais detalhado sobre o tema para futuras pesquisas que contribuirão para a ampliação de CCIs, para que seja algo real não só no centro da cidade, mas que possa se ampliar para os bairros mais longínquos, com a ajuda do Governo Federal, Estadual e Municipal, creio que a ampliação desses Centros não é algo tão distante assim.

O Idoso necessita com certeza de um enorme apoio da família, sociedade e poder público para com isso obter uma melhor Qualidade de Vida na Terceira Idade. Cabe a cada um dos seguimentos fazer sua parte, pois só assim teremos Idosos mais confiantes em si mesmos, ativos, dinâmicos, com auto estima, evitando assim problemas e saúde, pois com toda certeza é muito melhor se investir em Qualidade de Vida evitando gastos desnecessários com

medicamentos e especialidades médicas. É melhor prevenir do que remediar, Idosos com uma boa Qualidade de Vida não serão Idosos doentes.

REFERÊNCIAS

ALVES, José Eustaquio Diniz. Aumento da longevidade e estancamento da esperança de vida. 2011. Acesso 04/08/2015

ARAUJO, T. C. N.; ALVES, M. I. C. *Perfil da população idosa no Brasil*, in UNATI - Textos sobre envelhecimento, Vol. 3. n. 3, 2000. Acesso em: 07 ago. 2015.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências.** 24p.

BRASIL. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Disponível em: < http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf >. Acesso em: 07 ago. 2015.

BUENO, Ermelinda Maria . A percepção dos idosos sobre a qualidade de vida no ambiente institucional . 1999. Acesso em 25 out. 2015

CANTERA, I. R.; DOMINGO, P. L. Principais alterações relacionadas com o envelhecimento. *Geriatrics*. Rio de Janeiro: McGraw-Hill, 2001

Centro de Convivência do Idoso de Telêmaco Borba . Disponível em: <https://www.facebook.com/Centro-de-Conviv%C3%Aancia-do-Idoso-284434351753478/> Acesso:04/08/2015

CORAZZA, M. A. Terceira Idade & Atividade Física. 1. ed., São Paulo: Phorte, 2001.

Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

ECODEBATE. Gráfico da População Idosa no mundo, em países desenvolvidos e em países em desenvolvimento. Disponível em:

< <http://www.ecodebate.com.br/foto/120420-01-a.gif> >. Acesso em: 25 out. 2015.

GONÇALVES, Aguinaldo ; VILARTA, Roberto. Qualidade de vida e atividade física. Baruerí- SP: Manoeli, 2004. Acesso 04/08/2015

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. *Sinopse do Censo Demográfico de 2010*. Telêmaco Borba, 2011.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2000. Disponível em:

<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2000/populacao/pop_Censo2000.pdf>. Acesso em: 04 ago. 2015.

MONTEIRO, Deise. M.B. Perfil do Idoso participante do centro de convivência no município de Telêmaco Borba, 2006. 106 f. Monografia (Curso Superior de Ciências Econômicas) Universidade Estadual de Ponta Grossa 2006.

OKUMA, Silene Sumira. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 2ª ed. Campinas: Papirus; 2002.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TELÊMACO BORBA. **Plano Diretor de Telêmaco Borba**. Disponível em :

<[http://www.pmtb.pr.gov.br/plano_diretor/Analise%20Tematica/perfil%\(completo\).pdf](http://www.pmtb.pr.gov.br/plano_diretor/Analise%20Tematica/perfil%(completo).pdf)> Acesso em: 20 ago. 2015.

SEIDL, F, M, E. ; ZANNON C, L, M, C, Qualidade de vida e saúde, aspectos conceituais e metodológicos. *Caderno de saúde pública*, Rio de Janeiro, 20(2), 2003.

SILVA, Marina da Cruz. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. In: *Textos sobre Envelhecimento* v.8 n.1, Rio de Janeiro: 2005.

VERAS, Renato P. et al. **Políticas de Atenção à Saúde na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: IMS-UERJ, 1994. 16 p. (Série Estudos em Saúde Coletiva, 92).

WATANABE , H. A. W.; DI GIOVANNI, V.M. Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). BIS, Bol. Inst. Saúde (impr.) 2009.

APÊNDICES

Apêndice A : Entrevista Semi Estruturada e Roteiro da Entrevista

Nome:

Cidade:

Sexo:

Idade:

1) Objetivo: Analisar quais são os aspectos que podem gerar maior alegria e satisfação ao idoso;

Pergunta: O que você entende por:

- Saúde
- Felicidade
- Amor
- Velhice
- Lazer
- Outros

2) Objetivo: Verificar como o idoso significa sua inserção social;

Pergunta: O que você faz no seu tempo livre? Você participa do grupo de Terceira Idade no CCI. Qual a sua visão sobre o mesmo? Você participa de outras atividades sociais? Como estas interferem em sua qualidade de vida?

3) Objetivo: Identificar como o Idoso se sente em relação á sua condição física:

Pergunta: Como você se sente com seu corpo? Você cuida de sua saúde? Como?

4) Objetivo: Verificar como o Idoso se sente no seio familiar;

Pergunta: Como você se sente em sua família?

5) Objetivo: Conhecer a representação social de qualidade de vida e velhice na percepção do idoso;

Pergunta: O que você entende por Qualidade de vida? Quais os fatores que podem influenciar na sua Qualidade de vida? Como você lida com a velhice?