



Universidade Federal do Paraná
Setor de Ciências Sociais Aplicadas
Departamento de Administração Geral e Aplicada
Curso de Pós-graduação Lato Sensu em Gestão em saúde:
área de concentração saúde pública – modalidade EAD

Daniel Henrique Pastuchaki

**SAÚDE DO IDOSO: PROMOÇÃO NA GESTÃO ESTRATÉGICA PARA
ATIVIDADE FÍSICA NA BARRA DO SAÍ - ITAPOÁ, SC.**

Itapoá, S.C.
2011

Daniel Henrique Pastuchaki

**SAÚDE DO IDOSO: PROMOÇÃO NA GESTÃO ESTRATÉGICA PARA
ATIVIDADE FÍSICA NA BARRA DO SAÍ - ITAPOÁ, SC.**

Trabalho de Conclusão apresentado
a Universidade Federal do Paraná,
para obtenção do título de
Especialista em Gestão em Saúde.

Orientadora:
Prof^a. MSc. Cristhiane Aparecida
Mariot.

Itapoá, S.C.
2011

Daniel Henrique Pastuchaki

**SAÚDE DO IDOSO: PROMOÇÃO NA GESTÃO ESTRATÉGICA PARA
ATIVIDADE FÍSICA NA BARRA DO SAÍ - ITAPOÁ, SC.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado Universidade Federal do
Paraná, para obtenção do título de
Especialista em Gestão em Saúde.

Prof^a. Msc. Cristhiane Aparecida
Mariot.

Aprovado em:

Nome do orientador/titulação/IES

Nome do convidado/titulação/IES

Nome do convidado/titulação/IES

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que tornou possível a realização deste projeto, contemplando-nos com idéias e atitudes. A minha esposa Scheila pelo apoio irrestrito e por ter compreendido a minha ausência e as horas em frente ao computador. A orientadora Christiane que mostrou-me novos rumos e garantiu assim a busca por informações e conteúdos, despertando em mim o anseio por novas perspectivas. A minha família, pais, e irmã pelo apoio incondicional. E aos funcionários do Posto de Saúde da Família Barra do Saí: ao médico Dr. Daniel Amaral de Faria – defensor da atenção primária à saúde; do enfermeiro Milton, das técnicas de enfermagem Mari e Elis e das agentes comunitárias de saúde Mônica, Jilviane, Rosane, Mariol e Rosimeire, que com enorme dedicação trouxeram dados altamente relevantes e fidedignos em relação à população do bairro Barra do Saí e sem as quais este trabalho se tornaria impossível.

“Administração é a arte de criar os caminhos que levam a humanidade à excelência de suas realizações”.

Marcelo Araújo

RESUMO

PASTUCHAKI, Daniel Henrique. **Saúde do idoso: promoção na gestão estratégica para atividade física na Barra do Saí - Itapoá, S.C.** Itapoá/ S.C. Trabalho de conclusão de curso de Especialização em Gestão em Saúde. Universidade Federal do Paraná. 2011.

O presente trabalho tem por objetivo implantar um programa de melhoria da qualidade de vida dos idosos do bairro Barra do Saí em Itapoá – Santa Catarina, através da motivação e prática orientada de musculação na academia ao ar livre do referido bairro. Sendo desta forma, espera-se que a implantação deste programa resulte em melhora da qualidade de vida dos idosos, por meio da diminuição da utilização de medicação fornecida pelo posto de saúde, diminuição de encaminhamentos a centros de medicina curativa, e sendo verificado por tabelas já reconhecidas pela OMS.

Palavras-chave: Promoção da Saúde. Gestão Pública na Saúde. Academia ao ar livre.

ABSTRACT

PASTUCHAKI, Daniel Henrique. **Health of elderly: The strategic management to promote physical activity in Barra do Saí – Itapoá, S.C.** Itapoá, S.C. Work completion for Specialization in Health Management. Federal University of Paraná. 2011.

This study aims to establish a program to improve the quality of life of elderly in Barra do Saí neighborhood in Itapoá – Santa Catarina, through motivation and oriented practice fitness in the outdoor gym in that district. Being so, it is expected that the implementation of this program results in improved quality of life for seniors through the decreased use of medication provided by that health center, fewer referrals to center for curative medicine, and being checked by tables already recognized by OMS.

Palavras-chave: Health Promotion. Management in Public Health. Outdoor gym.

SUMÁRIO

RESUMO.....	6
ABSTRACT	7
INTRODUÇÃO	9
OBJETIVO.....	11
1.2 Objetivo Geral do trabalho:.....	11
1.3 Objetivos específicos do trabalho:	11
1.4 Justificativas do objetivo:	12
REVISÃO TEÓRICO-EMPÍRICA:.....	14
METODOLOGIA.....	17
A Organização Pública.....	18
4.1 Descrição geral:.....	18
4.2 Diagnóstico da situação-problema:.....	18
PROPOSTA	20
5.1 Desenvolvimento da proposta:	20
5.2 Plano de implantação:	20
5.3 Recursos:.....	21
5.4 Resultados esperados:	21
5.5 Riscos ou problemas esperados e medidas preventivo-corretivas:	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS.....	24
ANEXOS	27
8.1 Academia ao ar livre do bairro Barra do Saí em Itapoá – S.C.	27
8.2 Equipe profissional do posto de saúde da família Barra do Saí.....	28
8.3 Primeiras reuniões para coleta de dados.....	29

INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação/Problemática:

O presente trabalho de conclusão de curso compreende projeto técnico sobre gestão em saúde pública, visando à promoção de saúde do idoso, por meio da implantação de programa de orientação de atividade física voltada aos idosos cadastrados na Unidade de Saúde pertencente à Barra do Saí, município de Itapoá, SC.

Atualmente, a população idosa residente na Barra do Saí é de 412 idosos (dados estes do próprio posto de saúde coletados pelas agentes comunitárias de saúde e atualizados constantemente). Destes, presume-se que a grande maioria, ultrapassando 90% é usuário do Sistema Único de Saúde local. Vale ressaltar que sendo este um município litorâneo, quando do período sazonal de temporada (verão) há um aumento significativo da utilização de seus recursos de saúde.

Verifica-se que nestes últimos anos a faixa etária da sociedade aumentou, de modo que a porcentagem de pessoas idosas hoje é muito mais alta que anteriormente, e que estes números estão em franca expansão devido aos avanços da medicina que garantem longevidade à população.

Em virtude desse processo, o país tem se mobilizado na definição de políticas públicas para este segmento, tendo elaborado a Política Nacional de Saúde do Idoso, que assumiu como propósito **“a promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria, ao máximo, da capacidade funcional, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde dos que adoecem e a reabilitação daqueles que venham a ter sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes a permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade”**. E da mesma maneira, o Estatuto do Idoso, Lei número 10.741 de 01/10/2003, no seu Capítulo IV, artigo 15, **“assegura a atenção integral à saúde do idoso, por intermédio do Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo-lhe o acesso universal igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e**

recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente os idosos”.

Desta forma, a grande parcela populacional idosa tem gerado novas demandas quanto às diretrizes públicas incluindo programação e gestão na saúde. Sendo assim, no mundo inteiro; no Brasil, e mais especificamente, em suas cidades de pequeno porte, como é o caso do município de Itapoá, localizado no estado de Santa Catarina, no qual, há elevado número de cidadãos aposentados e com eles um aumento na utilização dos serviços de saúde.

A utilização dos serviços de saúde deve ao fato de que a população idosa está exposta ao risco do surgimento de doenças crônico-degenerativas (desordens endócrinas, motoras, cardiopatias, etc.) que podem ser prevenidas e amenizadas com medidas de promoção de saúde de caráter multidisciplinar. A este respeito, destaca-se a necessidade de propor programação de atividades físicas orientadas aos idosos da Unidade de saúde do posto de saúde da família da Barra do Saí.

O declínio das funções gerais e motoras em decorrência da idade é algo esperado e sendo assim, deve-se minimizá-lo ao máximo, para que estes idosos tenham maior qualidade de vida. A melhor forma de fazê-lo é através da atividade física, tendo amplo destaque a musculação, a qual, por sua vez, segundo Nadeau e Peronnet (1985), acarreta em benefícios vitais à faixa etária em questão.

Além das desordens motoras, já mencionadas, outras enfermidades acometem a população idosa, tais como: o diabetes mellitus, alguns tipos de câncer, problemas circulatórios e cardíacos, bem como de hipertensão arterial sistêmica e hiperlipidemia também associadas à obesidade (Mondini e Monteiro, 1998).

De acordo com os estudos de Silva e Matsuura em 2002, recomenda-se a utilização da musculação como atividade altamente benéfica a minimização de quedas em idosos devido ao alto escore na escala Tinetti (escala que mede a capacidade física dos idosos).

Braccialli e Vilarta (2000), declaram que a elaboração de programas de prevenção e orientação dos problemas posturais é uma séria questão a ser

enfrentada pelos órgãos de saúde pública e que estes deveriam, por este motivo, dar maior atenção à estas questões.

Para Carvalho et al (2007), programas terapêuticos preventivos devem ser traçados e implantados para retardar as alterações causadas pelo envelhecimento e melhorar a qualidade de vida dos idosos. O mesmo ainda ressalta a importância da utilização de uma equipe interdisciplinar para melhorar as funções de equilíbrio e marcha, a qual aumentaria a independência dos idosos para a realização das suas atividades de vida diária, sendo este um elemento determinante na expectativa de vida ativa e saudável dos anciões.

OBJETIVO

1.2 Objetivo Geral do trabalho:

O presente projeto tem como objetivo geral propor a implantação de um programa de orientação e acompanhamento da atividade física de musculação ao idoso nos aparelhos da academia ao ar livre do bairro Barra do Saí em Itapoá, SC.

1.3 Objetivos específicos do trabalho:

Sendo como objetivos específicos podem-se citar:

- Conhecer o perfil epidemiológico dos idosos usuários do posto de saúde da família da Barra do Saí.
- Conhecer a organização da atenção à Saúde do idoso no posto de saúde da família da Barra do Saí.
- Demonstrar aos idosos os benefícios da prática regular da atividade física, visando que esta se torne um hábito entre eles.
- Melhorar a qualidade de vida dos idosos do bairro Barra do Saí, por meio da atividade física e da interação entre eles.

- Mensurar dados de IMC e composição corporal dos idosos freqüentadores do posto de saúde da família Barra do Saí em Itapoá, Santa Catarina.

1.4 Justificativas do objetivo:

É de suma importância o conhecimento das características populacionais do bairro Barra do Saí, bem como, das alterações positivas que a atividade física de musculação pode desenvolver nos idosos, e da correta orientação para a prática dos exercícios, visto que sem estes, o andamento deste projeto poderia levar a informações incongruentes e não alcançar seu objetivo final.

Melhorar a qualidade de vida dos idosos, também resulta em uma melhor aplicação das verbas públicas, pois é certo que a prevenção de patologias se dá por um contingente menor de verbas do que os tratamentos pós morbididades existentes e já instaladas. Verifica-se no município uma fila de espera de aproximadamente 170 pessoas para atendimento de fisioterapia e 160 pessoas em espera para atendimento de psicoterapia (dados coletados no Centro de Reabilitação de Itapoá. Organização responsável pelos atendimentos de fisioterapia, psicologia e fonoaudiologia do município. Conta atualmente com 03 fisioterapeutas realizando 50 horas semanais de atendimento, 01 psicóloga com 40 horas semanais e 01 fonoaudióloga também com 40 horas semanais). Espera-se que programas como o Nasf implantado no município no final do ano de 2010 sirvam para diminuir o tempo de espera, infelizmente os últimos dados colhidos na própria instituição relatam aumento no tempo de espera tanto de fisioterapia, como em psicologia. As variáveis são muitas, sendo que estas caracterizam tais dados como pouco fidedignos. Entre eles cita-se a diminuição da carga horária total dos profissionais de fisioterapia que outrora realizavam 90 horas semanais e no momento realizam 50 horas, bem como na psicologia que outrora possuía maior número de profissionais que realizavam 80 horas semanais e atualmente uma profissional dedica-se 40 horas semanais. Vale ressaltar que o município ficou por um período com

apenas 20 horas semanais de atendimento de psicologia. Outro dado importante é o crescimento populacional do município que saltou de 8839 habitantes para 14763, com a expressiva marca de 67,02% de aumento populacional, caracterizando como a terceira cidade do estado em crescimento populacional percentual segundo Censo 2010. Sendo assim, fica evidente a necessidade de políticas públicas primárias, o que serviria para minimizar as filas de espera do setor de saúde terciária e assim, diminuir os gastos públicos.

REVISÃO TEÓRICO-EMPÍRICA:

De acordo com Navarro e Scussolin (2007) a musculação pode ser utilizada como forma de perda ponderal e assim, evitar os malefícios que o sobrepeso acarreta.

Ao estudar a obesidade, admite-se que o seu aumento implique na definição de prioridades e estratégias de Saúde Pública, em especial à prevenção e controle das doenças crônicas, reservando lugar de destaque às ações de práticas de atividades físicas, de nutrição e as que alcancem de forma eficaz todas as camadas sociais da população (Monteiro e colaboradores, 1999).

Para Almeida e Pavan (2010), fatores físicos, sociais e subjetivos são responsáveis pela qualidade de vida dos idosos, sendo que a atividade física representada pela musculação é a grande responsável pela melhoria destes fatores, e, por conseguinte, pela melhoria da qualidade de vida de cada idoso. Cita-se ainda que analisar a terceira idade de forma isolada é um grande equívoco, sendo que a melhor forma de analisá-la seria nestas três vertentes (física, social e subjetiva) objetivando aumento da massa muscular, um ambiente de interação e convivência entre idosos e aumento da disposição e auto-estima.

Este mesmo conceito de integralidade é defendido por Silva Junior e Velardi (2008) que acrescentam ainda que a atividade física promove prevenção de doenças, promoção da saúde e melhora das capacidades funcionais e físicas, garantindo aptidão física para controle do ganho de peso corporal, auxílio no desenvolvimento e manutenção óssea, manutenção da musculatura e melhoria de aspectos subjetivos como a disposição.

Segundo os mesmos autores (2009), as pessoas com 60 anos ou mais encontram-se atualmente extremamente ativas, desmistificando o estigma de que nesta idade não poderiam realizar atividades físicas. Isto se daria até pouco tempo atrás por preconceito e visão de incapacidade destes indivíduos pela sociedade.

Vale ressaltar que as atividades realizadas através de exercícios físicos resistidos devem ser utilizadas para manutenção de músculos e ossos em todas as faixas etárias, de acordo com Marchand (2003).

Para Côrtes et. al. A atividade contra-resistida realizada apenas duas vezes por semana é suficiente para fornecer dados significativos de ganho muscular em idosas. Especialmente nos membros inferiores em comparação com os membros superiores.

Dentre todas as formas de treinamento, os exercícios realizados com pesos, são os que geram melhores resultados em comparação com demais formas, inclusive diante da eletro estimulação (Grillo e Simões, 2003).

Ascensão e colaboradores (2004) declaram ainda que não há diferença nos ganhos musculares entre os sexos, beneficiando ambos os grupos de forma igualitária. Relata ainda que exercícios com baixa carga raramente provocam lesões.

Matsudo (2001) declara que realizar atividades simples e complexas é requisito primordial para, através de uma capacidade funcional que permita ao idoso ter habilidades que lhe gerem independência.

De acordo com Berlezi et. al. (2011), a utilização de programas de atenção básica à saúde são mais efetivos no ponto de vista epidemiológico e na preservação dos recursos financeiros do que a intervenção tardia por meio de internação hospitalar.

Dados do SUS de 1996, citados por Berlezi et. al. (2011) demonstram que o gasto público em média por habitante/ano para pessoas acima dos sessenta anos foi de 59,40 contra 10,54 das crianças de zero até catorze anos. Verifica-se então que sendo esta parcela populacional a que gera maiores despesas para o SUS, deve-se priorizar programas e projetos de atenção básica.

De acordo com os mesmos autores, o controle dos gastos com o tratamento dos idosos passa, em primeiro lugar, pelo investimento nas formas de promoção da saúde, que se traduzem por qualidade de vida e não por tratamento de doenças. Deve-se então investir maciçamente na prevenção de doenças e promoção da saúde e fugir do perfil onde os hospitais constituem o símbolo máximo de saúde, perfil este hoje preponderante.

Alvarenga et. al. (2011), evidenciam que o suporte social à pessoa idosa é de grande relevância, devendo ter o título de essenciais a melhora da qualidade de vida do indivíduo. Para tal, há a necessidade do suporte social formal que agrega as condições hospitalares e de recuperação propriamente

dita e o suporte social informal, que estaria representado pelas redes de relacionamento, seja elas familiar, entre amigos, inclusão comunitária ou de práticas sociais.

Em um estudo a respeito da atenção ao idoso e as estratégias de programas de saúde da família realizado por Motta et. al. (2011), apenas a família servia como rede social ao idoso. Isto não foi verificado no município de Itapoá, visto que o projeto teve acesso à população e esta compareceu com entusiasmo. Vale ressaltar que os encontros do projeto, eram uma forma dos idosos estarem em contato uns com os outros, bem como com os profissionais da área de saúde.

De acordo com Aveiro et. al. (2011), foram definidas pela política nacional do idoso como diretrizes essenciais à promoção do envelhecimento saudável a manutenção da capacidade funcional, a assistência às necessidades de saúde do idoso, a reabilitação da capacidade funcional comprometida, a capacitação de recursos humanos especializados, o apoio ao desenvolvimento de cuidados informais e o apoio a estudos e pesquisas. Desta maneira, socializar, entreter e buscar melhorias na qualidade de vida dos idosos é ir de encontro com as políticas públicas voltadas a este segmento populacional.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada na elaboração do presente projeto técnico é de natureza qualitativa e quantitativa, uma vez que tende a melhorar de forma subjetiva a qualidade de vida dos idosos o que só pode ser medido subjetivamente (qualitativa) e transformar em números os dados de IMC, medida da circunferência abdominal e de pescoço, necessárias para obtenção da composição corporal dos idosos (quantitativa). Tendo assim, um perfil da população idosa deste bairro.

Os dados da composição corporal serão coletados durante os encontros para as palestras educativas. Já os dados principais sobre quantidade de idosos, e perfil epidemiológico do referido bairro, foi coletado pelo próprio posto de saúde, fruto do exercício profissional das agentes comunitárias de saúde. Desta forma, após a coleta dos dados, será necessária uma palestra para divulgação das características populacionais e estratégias para modificação de hábitos não saudáveis.

Os profissionais da unidade de saúde somam 09 integrantes, 01 médico, 01 enfermeiro, 02 técnicas de enfermagem e 05 agentes comunitárias de saúde.

Até o presente momento, verificou-se a quantidade de 152 idosos interessados em participar do programa, dados estes coletados no mês de agosto de 2011 pelas agentes comunitárias de saúde. Dentre os primeiros dados coletados, verificou-se, por exemplo, que 100% dos idosos do sexo masculino da micro área 2 do bairro Barra do Saí estavam acima do percentil ideal de gordura em sua composição corporal, totalizando neste caso 09 pessoas.

A Organização Pública

4.1 Descrição geral:

O município de Itapoá localiza-se a 255 km da capital Florianópolis e é o município litorâneo mais ao norte do estado fazendo fronteira com o estado do Paraná. O município de Itapoá fora criado em 26/04/1989 e possui 256,1km². Segundo Censo mais recente realizado pelo IBGE em 2010, Itapoá possui 14763 habitantes, sendo que aproximadamente 14,50% encontram-se acima dos 60 anos, totalizando 2140 indivíduos.

O referido bairro é exatamente o que faz divisa com o Paraná, diretamente com o município de Guaratuba, estando assim, ao extremo norte do município. Possui uma área em torno de 10 km² e 2860 habitantes o que lhe confere uma média de 3,7 habitantes por família, visto que na região há 773 famílias cadastradas no posto de saúde local. A equipe do posto de saúde conta com 01 médico, 01 enfermeiro, 02 auxiliares de enfermagem, 05 agentes comunitárias de saúde e 01 odontólogo que realiza seus procedimentos 02 vezes por semana em regime de rodízio com os outros postos de saúde municipais.

Estas famílias foram divididas em cinco microrregiões, sendo a maior com 168 famílias e a menor com 145.

4.2 Diagnóstico da situação-problema:

Atualmente o posto de saúde da família Barra do Saí não dispõe de um programa de orientação a atividade física na academia ao ar livre do referido bairro, deixando assim a população desamparada de tal serviço. O intuito e a vontade de trabalhar visando profilaxia sempre foi uma máxima deste posto, pois sempre contou com profissionais que acreditam fielmente que este é o melhor caminho a ser traçado dentre todas as políticas públicas.

Vale ressaltar que este é o bairro com o histórico mais antigo de programas de incentivo a atividade física dentre todo o território de Itapoá,

inclusive com resultados surpreendentes de diminuição de consultas médicas e de utilização de medicação por parte dos freqüentadores do programa “Promoção” (programa que realizava atividade física aeróbica e alongamentos com os idosos locais. Atualmente tal programa foi substituído pelo Nasf).

Sendo assim, políticas públicas de atenção primária e que resultem em diminuição dos serviços de atenção de saúde secundária e terciária estão inclusos na cultura e no modo operandi desta instituição há pelo menos 08 anos, o que com toda certeza facilitaria a implantação deste projeto.

PROPOSTA

5.1 Desenvolvimento da proposta:

A mudança a ser implantada é o comportamento da facção idosa do bairro Barra do Saí. Entende-se que a partir de novos conceitos compreendidos pela população, esta venha a se comportar de maneira profilática, zelando pela sua saúde e pelo aumento da sua qualidade de vida. Acredita-se que haverá aumento da população executante de atividade física, abandonando assim, seu perfil sedentário.

Quanto à técnica implantada pela organização ressaltam-se as reuniões com os idosos primeiramente em caráter semanal para explanação de como proceder com a musculação nos aparelhos da academia ao ar livre e explicações de como proceder para ter uma alimentação balanceada, praticar exercícios físicos e socialização para obtenção de melhoria na qualidade de vida. Posteriormente, as reuniões podem ser mais espaçadas, mesmo assim com intuito de garantir a utilização dos dados antropométricos e suas análises.

5.2 Plano de implantação:

Este projeto será implantado na igreja católica do bairro Barra do Saí em Itapoá – Santa Catarina e na academia ao ar livre deste mesmo bairro. Contará com a presença de idosos distribuídos em 5 grupos de acordo com a micro área de sua moradia.

Cada micro área realizará primeiramente 05 encontros onde o primeiro servirá para obtenção de medidas antropométricas que sirvam para traçar um perfil epidemiológico de cada micro área e os demais, voltados às funções de orientação propriamente dita, com instruções à respeito da frequência cardíaca máxima durante exercício, número de repetições em cada aparelho, tempo de descanso e orientações gerais sobre nutrição, qualidade de vida, e morbidades mais frequentemente encontradas nos pacientes do estudo, como diabetes e hipertensão arterial sistêmica.

A cada semana um profissional convidado ou o próprio médico do posto de saúde realizará reuniões com os idosos com o objetivo de explicar sobre suas condições físicas e sobre hábitos e atitudes de vida mais saudáveis. Cada participante, após medição antropométrica será orientado a realizar atividade física na academia da terceira idade duas vezes por semana inicialmente e futuramente aumentar a frequência a pelo menos três vezes por semana.

Os procedimentos realizados não apresentam riscos ou prejuízos para os participantes da pesquisa. Serão cumpridas as exigências da Resolução número 196/96, e a participação de cada idoso será autorizada pelo próprio, por meio de assinatura de termo de consentimento livre e esclarecido.

Como a academia ao ar livre não tem capacidade de suportar todos os idosos ao mesmo tempo, ficará por conta dos idosos adequar seus horários para a prática do exercício na academia. Sendo desta forma e para que os dados de frequência dos idosos seja realizado será solicitado que eles mesmo controlem suas frequências na academia.

A responsabilidade de organização do espaço físico, bem como o acesso direto dos idosos as datas e aos dados recolhidos será das agentes comunitárias de acordo com as micro áreas de suas coberturas.

5.3 Recursos:

Em relação aos recursos utilizados, pode-se contar o apoio da secretaria de educação que disponibilizou um educador físico, e pela secretaria de saúde um fisioterapeuta, um médico, um enfermeiro e 5 agentes comunitárias de saúde que foram responsáveis pela divulgação do projeto e coleta dos dados. Para realização do projeto foi necessário um imóvel com amplo salão, cadeiras para acomodação dos idosos, recursos de mídia cedidos pela secretaria de saúde municipal (projektor, computador, microfone) e aparelhos de medição antropométrica (fita métrica e balança) para coleta de dados para análise futura.

5.4 Resultados esperados:

Espera-se com este trabalho, traçar um perfil dos idosos da Barra do Sai capaz de orientar novas diretrizes no que se refere às políticas locais. Acredita-se que se os idosos adotarem este programa com efetividade haverá diminuição na utilização de medicamentos pelos mesmos, diminuição nos encaminhamentos aos serviços terciários de saúde e melhor escore em teste subjetivo da avaliação da qualidade de vida (como por exemplo, o WHOQOL-100, questionário da OMS sobre qualidade de vida).

Outra fase contempla a proposta quantitativa, onde de acordo com os resultados obtidos do IMC e da composição corporal, faça-se um programa de observação e controle de medidas, onde a cada três meses cada idoso seja novamente mensurado para contrastar os resultados de antes e depois do programa de musculação na academia ao ar livre. Desta forma, fica mais fácil monitorar idosos que possuem predisposição a ter problemas como hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus.

5.5 Riscos ou problemas esperados e medidas preventivo-corretivas:

Entre os riscos esperados neste trabalho está a interação insuficiente entre os profissionais executantes, visto que pela multidisciplinaridade há grande contingente humano envolvido e a falta de interesse entre os participantes, visto que a academia localiza-se ao ar livre e desta forma susceptível as intempéries do clima. Evidentemente, ambas as situações fogem a nosso controle, entretanto, a equipe profissional encontra-se extremamente motivada, pois considera esta iniciativa de suma importância e de grande valia à instituição. Quanto a falta de interesse dos idosos, espera-se que intervenções das agentes de saúde venham a garantir a assiduidade dos mesmos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a análise bibliográfica, fica evidente que a musculação é a principal forma de atividade física para terceira idade nos aspectos de manutenção muscular, aumento da auto-estima e melhora da qualidade de vida.

Sendo de tal forma, um programa de orientação para a prática da musculação nas academias da terceira idade, traz além de conhecimento aos praticantes, interação entre eles, garantindo assim, aspectos acima dos objetivos deste estudo tal como menor tendência à lesões pela utilização inadequada dos aparelhos e a motivação à prática regular de atividade física.

Projetos assim como este que preconizam a melhoria da qualidade de vida da população idosa, caracterizam-se como de ampla valia para a gestão das políticas públicas, pois trazem consigo muito mais do que benefícios exclusivos aos indivíduos e sim, melhoria das questões sociais, físicas e cognitivas da população como um todo, gerando diminuição dos gastos públicos em terapias curativas e de reabilitação.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. B. de; PAVAN, B. **Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da auto-estima na terceira idade.** Revista Brasileira de Qualidade de Vida. V. 02, n. 02, p 09-17, jul./dez. 2010.

ALVARENGA, M. R. M. **Rede de suporte social do idoso atendido por equipes de Saúde da Família.** Ciência & Saúde Coletiva, 16(5):2603-2611, 2011.

ASCENÇÃO, A. et. al. **Força muscular em idosos 2 – Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos em ambos os sexos.** Revista Portuguesa de Ciência do Desporto. v. 04, n. 01, p. 58-65, 2004.

AVEIRO, M. C. et. al. **Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso.** Ciência & Saúde Coletiva, 16 (Supl. 1):1467-1478, 2011.

BRACCIALLI, L. M. P; VILLARTA, R. **Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais.** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, vol. 14, p. 159-171, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria número 1.395 de 09 de dezembro de 1999. **Aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências.** Diário Oficial da União 1999; 13 dez.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso.** 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.

BERZELI, E. M. et. al. **Programa de atenção ao idoso: Relato de um modelo assistencial.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2011 Abr-Jun; 20(2): 368-75.

CARVALHO, G. et al. **Análise comparativa da avaliação funcional do paciente geriátrico institucionalizado por meio dos protocolos de Katz e Tinetti.** Revista Digital. Buenos Aires. Ano 12, Num. 114, 2007.

CÔRTEZ, G. G. et. al. **Ganhos de força muscular por adaptação neural em idosas.** Vértices, v. 10, n. 1/3, jan./dez., 2008.

ITAPOÁ. **Sinopse dos resultados do Censo 2010: Pirâmide etária.** Banco de dados: IBGE 2010. (Texto na internet). (Acessado em 2011-09-07). Disponível em:

<http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/default.php?cod1=42&cod2=420845&cod3=42&frm=piramide>.

GRILLO, D. E; SIMÕES, A. C. **Atividade física convencional (musculação) e aparelho eletroestimulador: um estudo da contração muscular. Estimulação elétrica: Mito ou verdade?** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. v. 02, p. 31-43, 2003.

MARCHAND, E. A. A. **Melhora na força e hipertrofia muscular, provenientes dos exercícios resistidos.** Revista Digital. Buenos Aires. Ano 08, n. 57, 2003.

MATSUDO, S. M. **Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MONDINI, L.; MONTEIRO, C. A. **Relevância epidemiológica da desnutrição e da obesidade em distintas classes sociais: métodos de estudo e aplicação à população brasileira.** Revista Brasileira de Epidemiologia. v. 1. n. 1. 1998.

MONTEIRO, W. **Força muscular e características morfológicas de mulheres idosas praticantes de um programa de atividade físicas.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 4, n. 1, p. 20-28, 1999.

MOTTA, L. B. et. al. **Estratégia Saúde da Família e a atenção ao idoso: experiências em três municípios brasileiros.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 27(4):779-786, abr, 2011.

SANTA CATARINA. **Sinopse do censo demográfico 2010: População residente em 2000 e 2010, por situação e domicílio, com indicação da população urbana residente na sede municipal, área total e densidade demográfica.** Banco de dados: IBGE 2010. (Texto na internet). (Acessado em 2011-09-19). Disponível em:

<http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=29&uf=42>

SILVA JUNIOR, A. P; VELARDI, M. **Os benefícios da prática regular da atividade física no processo de envelhecimento.** Caderno de Educação Física. v. 07, n. 13, p. 63-69. 2008.

SILVA JÚNIOR, A. P.; VELARDI, M. **Adesão de idosos a programas de atividades físicas – a questão da promoção da saúde.** The FIEP Bulletin, v.79, p. 155-157, 2009.

SILVA, V. F.; MATSUURA, C. **Efeitos da prática regular de atividade física sobre o estado cognitivo e a prevenção de quedas em idosos.** Fitness & Performance Journal, v.1, n.3, p. 39-45, 2002.

NADEAU, M.; PÉRONNET, F. **Fisiologia aplicada na atividade física.** São Paulo: Manole, 1985.

ANEXOS

8.1 Academia ao ar livre do bairro Barra do Saí em Itapoá – S.C.



8.2 Equipe profissional do posto de saúde da família Barra do Saí



8.3 Primeiras reuniões para coleta de dados

