

ROBERTO SANTIAGO RAMOS

**PROGRAMA IDOSO EM MOVIMENTO DA
SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE E LAZER DE CURITIBA**

Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR: PROF. FERNANDO AUGUSTO STAREPRAVO

DEDICO ESTE TRABALHO AOS MEUS
FAMILIARES E AMIGOS, POR ME
INCENTIVAR A NUNCA DESISTIR DO
OBJETIVO.

AGRADECIMENTOS

AGRADEÇO AO MEU ORIENTADOR, PROFESSOR FERNANDO AUGUSTO STAREPRAVO, POR ME AUXILIAR DURANTE TODO O DESENVOLVIMENTO DESTE TRABALHO.

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	1
1.3. OBJETIVOS	2
1.3.1 Objetivos Gerais.....	2
1.3.2 Objetivos Específicos	3
2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....	4
2.1 O ENVELHECIMENTO.....	4
2.2 TERCEIRA IDADE, IDOSO, VELHICE OU ANCIÃO?.....	4
2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO.....	6
2.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO.....	7
2.5 ASPECTOS SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO.....	8
2.6 ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS.....	11
2.7 LEGISLAÇÃO E POLÍTICAS SOCIAIS NA TERCEIRA IDADE.....	11
2.8 O PROGRAMA: IDOSO EM MOVIMENTO.....	12
3.0 METODOLOGIA.....	14
4.0 DISCUSSÃO.....	15
5.0 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS	22

RESUMO

Este estudo teve por objetivo analisar o Programa Idoso em Movimento da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Curitiba, e verificar se a ação do programa está sendo executada em sua totalidade, por fim confrontar essas ações com as necessidades impostas pelo processo do envelhecimento. Para isso foi utilizado para a coleta de dados a pesquisa documental, e ainda através da revisão bibliográfica foi verificado todos os aspectos relacionados com o envelhecimento, observando também a legislação existente acerca do idoso. O programa é composto por seis vertentes, a cada uma delas compete uma especificidade, que vai desde atividades sistemáticas e eventos esportivos até a avaliação física onde é indicada a atividade física adequada a cada pessoa. Constatado que esta é responsável por inúmeros benefícios psicológicos, de auto-estima e de melhoria do relacionamento social. Atualmente nos deparamos com legislações e políticas sociais voltadas para os idosos ressaltando a importância da criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas para o desenvolvimento de potencialidades do ser humano. Isto se deve muito a preocupação para um envelhecimento com mais qualidade de vida, objetivando, sobretudo o aumento da auto-estima e do bem-estar do indivíduo.

1.0 INTRODUÇÃO

No momento atual a sociedade brasileira se depara com um número muito grande de pessoas idosas. De acordo com Melo (1994) o envelhecimento populacional é um fenômeno do nosso século, enquanto que os avanços da medicina procuram meios de aumentar a longevidade, a sociedade busca meios de enfrentar e se adaptar a essa nova realidade. Segundo Both (1993), os estudos sociais indicam que as políticas públicas devem incentivar e criar espaços para a reinserção social dos mais velhos na comunidade, sob pena da morte vir antecipada por muitos anos, se não houver o fomento e a prática de uma segunda ocupação, após a aposentadoria.

A qualidade de vida na terceira idade é de responsabilidade de toda a sociedade. Conforme Neri (1993, p.9): "(...) Identificar as condições que permitem envelhecer bem, com boa qualidade de vida e senso pessoal de bem-estar, é tarefa de várias disciplinas no âmbito das ciências biológicas, da psicologia e das ciências sociais".

Diante disso, surgiu na década de oitenta o programa Idoso em Movimento da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Curitiba, que trata de medidas preventivas, curativas e promocionais objetivando a melhor qualidade de vida das pessoas que já atingiram esta etapa da vida.

1.1 PROBLEMA

O Programa Idoso em Movimento atende as necessidades do processo de envelhecimento?

1.2 JUSTIFICATIVA

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2000 a população brasileira era de 169,8 milhões de habitantes. Destes, segundo dados apresentados no Relatório Nacional Brasileiro sobre o Envelhecimento da População Brasileira (2002, p.24), no mesmo período, cerca de 15 milhões tinham acima de 60 anos. Esse número tende a aumentar, pois, segundo

o Relatório (2002, p.47), a expectativa de vida média do cidadão aumentou e o número de nascimentos diminuiu.

O Governo Federal do Brasil instituiu a Política Nacional do Idoso, 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.

Em concordância com a Política de Atenção ao Idoso, a sociedade, os profissionais da saúde e gerontólogos vêm 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 sessenta anos em busca de atividades físicas como meio de promoção de saúde.

A Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Curitiba oferece um programa direcionado aos idosos, em seu discurso o programa Idoso em Movimento enfatiza proporcionar 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.

Diante dessas necessidades apontadas e também por uma política social mais focada para o idoso, é importante verificar se o Projeto em questão atente a todas as necessidades decorrentes do processo de envelhecimento.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivos Gerais

- Verificar quais são os objetivos propostos pelo programa Idoso em movimento da Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Curitiba.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Verificar, através da revisão de literatura, quais são as necessidades no processo do envelhecimento.
- Confrontar os objetivos do Programa Idoso em Movimento com as ações práticas desenvolvidas.
- Averiguar se o Programa Idoso em Movimento está adequado à legislação do idoso.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O ENVELHECIMENTO

De acordo com Weineck (1991), não se pode determinar em que idade específica ocorre as mudanças desenvolvimentais. Os fatores biológico-funcionais do envelhecimento podem ajudar na identificação desse processo, o corpo humano diminui, o tecido conjuntivo fica comprimido e achatado, o peso diminui, os impulsos nervosos viajam mais lentamente para o cérebro e de volta dele, o corpo torna-se progressivamente mais fraco, todos os músculos são afetados, alguma perda auditiva, além das glândulas e órgãos do corpo produzirem menos à medida que se envelhece.

Vieira (1996, p.52) exprime o envelhecimento como:

Fenômeno do processo de vida que, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, é marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas a passagem do tempo. Sendo um fenômeno inerente ao processo de vida, o envelhecimento não é acidente de percurso e sobrevém de um determinado programa de crescimento e maturação em várias dimensões. Mesmo levando em conta a sua universalidade, ele vai variar de indivíduo para indivíduo. Essas diferenças são, em parte, geneticamente determinadas, mas também são influenciadas pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente e pelo estado nutricional de cada um. Portanto, o envelhecimento deve ser entendido em sua totalidade, isto é, em suas dimensões psicológicas, biológica, social e existencial.

Fatores inerentes ao processo do envelhecimento determinam um limite na duração de vida de todas as espécies animais.

2.2 TERCEIRA IDADE, IDOSO, VELHICE OU ANCIÃO?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define pessoa idosa a partir dos sessenta anos. A Organização das Nações Unidas (ONU) também estabeleceu essa idade de sessenta anos como a idade que dá início à velhice nos países em desenvolvimento, já nos países desenvolvidos ela estabeleceu os 65 anos.

Neri (2000, p.7) relata que:

Na atualidade, está ocorrendo uma ampliação do número de termos com os quais se podem designar as pessoas que já viveram mais tempo ou a fase da vida antes designada apenas como velhice. Entre os mais comuns, podemos lembrar: adulto maduro, idoso, pessoa idosa, pessoa na meia-idade, maturidade, idade madura, maior idade, melhor idade, idade legal e, o mais comum terceira idade.

Segundo Vieira (1996, p.163), a velhice pode ser definida como:

Etapa da vida que se segue à maturidade e que apresenta efeitos específicos sobre o organismo do homem, devido o passar dos anos. Fase de continuação da vida, pejorativamente encarada como fase de doenças, de deteriorações e "rabugices" (impertinência, teimosia, e mau humor de pessoa ranzinza).

O termo terceira idade pode designar a faixa intermediária entre a vida adulta e a velhice, e pode também, simplesmente, restringir-se à idade com a qual as pessoas aposentam-se. Conforme Delbin (1991), a classificação de faixa etária para terceira idade adulta mais aceita é a idade entre 45/50 anos à 60/70 anos.

Segundo o Novo Dicionário da Língua Portuguesa (1986, p. 914), idoso é aquele "que tem bastante idade; velho. (...) Velho (1986, p.1760) é aquele: 1. Muito idoso; 2. De época remota; antigo; 3. Que tem muito tempo de existência; 4. Gasto pelo uso; usadíssimo; 5. Que há muito possui certa qualidade ou exerce certa profissão; 6. Desusado, antiquado, obsoleto; 7. Empregado ou usado há muito; 8. Homem idoso; 9. Fam. Pai."

E ancião (1986, p.116) define-se como "1. Pessoa de idade provecta: velho, idoso; 2. Antigo, velho; 3. Homem muito velho e respeitável."

Neri (2000, p. 9-10) expressa que:

No sentido biológico, o termo amadurecer está ligado a processos intrínsecos de mudança, que conduzem o organismo a alcançar sucessivamente metas do desenvolvimento – como, por exemplo, falar, andar e tornar-se púbere – que acontecem para todos os seres humanos, em épocas previsíveis. No sentido cultural, o mesmo termo assume vários significados, tanto positivos quanto negativos.

(...) A maturidade pode também ser definida como o alcance de um certo patamar de desenvolvimento, indicado pela presença de papéis sociais e de comportamento considerados como apropriados ao adulto mais velho.

O comportamento humano está vinculado ao comportamento social. Se a sociedade tem preconceitos em relação à pessoa idosa, considerando-a como elemento de menos valia, é possível que o velho introjete tais preconceitos.

2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é causado por alterações moleculares e celulares, que resultam em perdas funcionais progressivas dos órgãos e do organismo como um todo. Esse declínio se torna perceptível ao final da fase reprodutiva, muito embora as perdas funcionais do organismo comecem a ocorrer muito antes. A velocidade de declínio das funções fisiológicas é exponencial, isto é, a ocorrência de perdas funcionais é acelerada com o aumento da idade. Assim por exemplo, num espaço de 10 anos, ocorrem maiores perdas funcionais entre 60 e 70 anos do que entre 50 e 60 anos.

Há, portanto, um efeito cumulativo de alterações funcionais, com degeneração progressiva dos mecanismos que regulam as respostas celulares e orgânicas frente as agressões externas, levando ao desequilíbrio do organismo como um todo. Alguns dos efeitos do envelhecimento são o aumento de peso, diminuição da altura, diminuição da massa muscular, diminuição da densidade óssea, perda de força muscular, maior índice de fadiga, diminuição da capacidade vital, menor mobilidade da parede torácica, diminuição da frequência cardíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de oxigênio pelos tecidos, diminuição da agilidade, da coordenação, do equilíbrio, da flexibilidade e da mobilidade articular (WEINECK, 1991).

Segundo Paz (1990, p.24), "Todo o sistema respiratório sofre o envelhecimento: as mucosas do nariz, da faringe, da laringe; o que é demonstrado pela gota do nariz, rouquidão da garganta, voz quebrada e uma necessidade constante de expectorar".

Conforme Rauchbach (1990, p.16), "A redução da massa total a partir dos 40 anos de idade se faz acompanhar de uma redução no consumo de oxigênio sob condições basais e sob condições de sobrecarga".

Rauchbach (1990, p.16), ainda diz que:

Na involução sofrida pelo sistema nervoso, há uma diminuição do volume do encéfalo e da medula espinhal. (...) Os neurônios se atrofiam, as ramificações dendríticas se tornam menos densas e as fibras perdem sua mielina, o que reduz as diferenças de aparência entre as substâncias cinza e branca. A nível de sistema nervoso periférico, há uma diminuição da velocidade de condução do estímulo e do central a um retardamento na compreensão das situações.

De acordo com Paz (1990, p.25), "As pressões sistólica e diastólica se elevam; alargam-se os ciclos cardíacos; e em consequência diminui a circulação sangüínea".

"A partir da Quarta década de vida, o peso do esqueleto diminui com a osteoporose nos ossos do tronco e dos segmentos, e se manifesta por diminuição da sua espessura" (RAUCHBACH, 1990, p.17). Muitas vezes como consequência da falta de ingestão de cálcio ou até mesmo o diabetes e o sedentarismo.

A tendência normal do organismo de manter a estabilidade interna, ajustando processos metabólicos e fisiológicos em resposta as agressões, é chamada homeostase. Quando a homeostase é perdida, a adaptabilidade do indivíduo ao estresse interno e externo decresce e a susceptibilidade à doenças aumenta. A morte ocorre em algum momento da senescência, quando o organismo não consegue mais restabelecer o equilíbrio funcional.

2.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO

Com o processo de envelhecimento fica cada vez mais difícil manter um equilíbrio psicológico, pois as diferenças vão aumentando e os indivíduos vão em decorrência disto mudando seu comportamento. Crescem as perdas significativas, surgem doenças graves, além da ausência de papéis sociais valorizados pela sociedade, em consequência acontece o isolamento social, que para Vieira (1996, p.92), significa: "Ato de afastamento de uma realidade objetiva e externa que, com freqüência, é utilizado como mecanismo de defesa contra a pressão e ansiedade geradas pelas relações inter pessoais ou grupais. Para evitar um conflito psicológico maior, o indivíduo se furta das relações sociais, priorizando um mundo que ele mesmo criou".

Afetando a auto-estima dos idosos, pode causar alterações psicológicas secundárias, que, segundo Vieira (1996, p.8), são "mudanças emocionais em virtude da perda progressiva de fatores culturalmente valorizados como saúde, beleza, carreira, segurança financeira, status e, conseqüentemente, auto-estima".

Os idosos sentem-se menos motivados em viver, sofrendo com sintomas como a ansiedade, insônia e depressão,

síndrome que se caracteriza por um estado patológico de sofrimento psíquico. É acompanhado de um acentuado rebaixamento do estado de ânimo e redução da auto-estima, com perda de interesse para coisas habituais, apresentando também, diminuição das atividades mental, psicomotora e orgânica, sem necessariamente ter relação com alguma deficiência real. (VIEIRA, 1996)

Entre as atitudes secundárias à crise de inadaptação, as mais comuns são a constante acumulação de objetos ou de lembranças e a fixação no passado; a distração e o esquecimento; as acusações e as censuras; as confusões e os equívocos; a regressão emocional e física; as situações de doença; e a fixação na idéia da morte. (VIEIRA, 1996)

Segundo Vargas (1983, p.29)

Psicologicamente, o envelhecimento é evidenciado por um processo dinâmico e extraordinariamente complexo, muito influenciado por fatores individuais, apresentando uma grande diversidade de problemas, causando efeito na psicomotricidade e nos aspectos psicossociais dos idosos.

Dentre os fatores psicológicos podemos destacar, a perda de pessoas queridas, os conflitos de relacionamento familiar, a ruptura com grupos de referência, a redução de capacidades adaptativas, levando o indivíduo a ter dificuldade em estabelecer uma estrutura psicoafetiva, a falta de recursos sociais e financeiros, principalmente frente à saúde prejudicada.

2.5 ASPECTOS SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

O ser humano além de ser o construtor de sua própria vida, também depende dos fatores ambientais que quando adversos dificultam a busca da identidade do eu. A maneira como um homem vai se proceder depende da natureza da sociedade e do lugar que nela o indivíduo ocupa. O processo de envelhecimento é acentuadamente condicionado pelo aspecto social. Fatores econômicos, culturais e interpessoais contribuem para uma modificação no processo de desenvolvimento humano. Segundo Hiller (1996, p. 75), "Uma sociedade apresenta muitos aspectos uniformes que constituem expressão de sua cultura". Há diferenças significativas concedidas às pessoas de acordo com sua posição social, além de discriminações

em função da idade e sexo em nossa cultura, apoiadas em costumes, usos e leis. Para compreender o inter-relacionamento social dependemos do papel que cada membro ocupa dentro do sistema social.

Cada pessoa tem seu papel na sociedade e age de acordo com as funções atribuídas por esse papel. Há uma relação diante de suas expectativas e privilégios diante de seu papel na sociedade. Essa interação, tem efeitos relevantes sobre o comportamento social do homem.

De acordo com a posição hierárquica existente no grupo, o indivíduo goza de maior prestígio, chamado de status, conforme Cohen (1980), "se refere à posição social de um indivíduo e é poderoso determinante de seu comportamento". Para Hiller (1966) e Cohen (1980), muitas distinções são feitas levando em consideração idade, sexo, raça, ocupação, estabelecendo comportamentos específicos para cada posição que se encontra enquadrada os diversos integrantes dessa sociedade.

Um bom exemplo de status atribuído, é a situação da velhice na sociedade atual. O idoso se vê diante de um mundo que não necessita mais de suas contribuições, visto que é levado a aposentadoria e nesse momento experimenta uma humilhante sensação de ócio e inutilidade. A sociedade atribui ao idoso a exclusão do papel de produtor, segundo Netto (1997, p.58), "Primeiro do próprio mercado formal de trabalho e depois, da própria sociedade, na medida em que passam a ser-lhes negadas as oportunidades de participação, de exercício pleno de cidadania". Diante disso, é preciso que haja uma valorização através de sua experiência e produção, contribuindo para atenuar a angústia que a perspectiva do envelhecimento provoca, para que o idoso ocupe um papel social de valor.

Na convivência social, alguns aspectos psicológicos, afetivos, apoios físicos e até a estimulação cognitiva tende a se tornar mais dependentes para os idosos, justamente porque nessa idade é que decresce a interação com os parentes e a comunidade, pois os velhos já são menos capazes de manter os papéis e posições conseguidas.

Com a velhice há um empobrecimento da afetividade ou de reações apropriadas, segundo Terra (2001, p.90) "para se ter uma velhice com qualidade de vida há a necessidade de uma interação entre o indivíduo e o seu contexto, ambos em constante transformação".

Considerando as mais diversas culturas é importante que haja um relacionamento próximo entre os idosos e a família para evitar cortes de laços ou ligações afetivas, bem como a perda da vivência social, à medida que vão se afastando de outras pessoas. Hoje em dia as famílias estão se reduzindo, muitas vezes afastando-se os avós da criação de seus netos. Vieira (1996, p.154) vê a família como parte de um suporte social que ela define como: "Rede de relações entre os membros da família, amigos e vizinhos que tem por objetivo atender à demanda assistencial ao idoso".

Outro fator importante para a alienação do idoso perante a sociedade é a constante transformação social do mundo, deixando de lado o grande valor na experiência do passado vividas por esses indivíduos.

Isso tudo vem a contribuir para que o velho se sinta inútil numa sociedade baseada no trabalho, onde ele se sente posto de lado como um objeto sem serventia. Visto que, em nossa percepção a identidade de cada um é influenciada pelo papel que desempenhamos.

Está havendo um grande aumento na população de idosos, por isso é necessário repensar todos os problemas vividos por esses indivíduos. É preciso modificar todo o processo que exclui o idoso, dando, ao invés de tirar o poder dessas pessoas em contribuir com a sociedade. O atual tratamento que se dá ao idoso contribui cada vez mais para que o caso seja agravado, já que são retirados os estimulantes psicológicos e os objetivos de vida, abdicando de seu papel social e deixando de contribuir para a comunidade, o idoso perde contatos que o incentivariam intelectual e emocionalmente.

Um final de vida sadio necessitaria o reconhecimento do constante desenvolvimento humano e o respeito tanto das necessidades físicas como psíquicas e sociais.

É preciso que sejam oferecidas melhores condições sociais a este contingente populacional, quando se fala de atitudes de respeito e consideração, assim como oportunidades de lazer, ocupação e convivência. A integração do idoso deve partir principalmente dele, engajando-se em clubes, grupos, sindicatos, mostrando a força de sua presença na sociedade e a importância de sua contribuição.

Segundo Both (1994, p.5), "As pessoas ativas e participantes tendem a ter uma moral mais elevada do que aquelas que ficam de lado no jogo social", ou seja, é necessário que os velhos se introduzam na sociedade, fazendo com que portas se abram no decorrer desta etapa da vida, construindo novos espaços.

2.6 ATIVIDADE FÍSICA PARA OS IDOSOS

Para praticar uma atividade física com idosos é muito importante a adequação dos fatores que intervirão na satisfação do indivíduo. Também é indispensável o conhecimento de fisiologia, pedagogia, psicologia e higiene durante a fase senil (BAUR e EGELER, 1983).

O grupo misto é o ideal, favorecendo o entrosamento das pessoas dando um aspecto social e solidário, facilitando a integração dos mais isolados (BAUR e EGELER, 1983).

A participação de idosos em atividades físicas proporcionam saúde física melhorando a saúde mental e também melhorando a capacidade funcional. A correlação entre atividade física e satisfação de vida é impressionantemente alta segundo Berger (1988), sendo que as pessoas idosas fisicamente ativas melhoram a sua auto-imagem, sentindo-se competentes.

2.7 LEGISLAÇÃO E POLÍTICAS SOCIAIS NA TERCEIRA IDADE

Os direitos dos idosos foram contemplados com a criação da Política Nacional do Idoso – Lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994. A referida lei tem como objetivo fixar nos municípios a tarefa de abertura de espaços para propiciar a participação efetiva deste segmento etário, garantindo desta forma seus direitos sociais. A lei generaliza o processo de envelhecimento ampliando o conhecimento de que esta questão não afeta somente as pessoas com mais de 60 anos e sim toda a sociedade.

A lei exige que a comunidade se prepare para assumir um novo papel frente a questão da velhice. E essa nova postura rompe com o primarismo das ações. O trabalho agora exige, para o seu êxito, pesquisa, estudo, planejamento e avaliação. Com isto, é preciso que o município organize uma infra-estrutura básica cercada de

mecanismos que sejam capazes de atender e absorver a demanda crescente do contingente idoso.

Contudo a Política Nacional do Idoso estabelecida através da Lei nº 8.842/94, e regulamentada pelo Decreto nº 1.948, de 03/07/96, objetiva colocar em prática, ações voltadas, não apenas para os que estão velhos, mas àqueles que vão envelhecer, no sentido de garantir melhor qualidade de vida ao idoso.

Posteriormente foi sancionado o Estatuto do Idoso através da Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003, ampliando os direitos dos cidadãos com idade acima de 60 anos. Mais abrangente que a Política Nacional do Idoso, o estatuto institui penas severas para quem desrespeitar ou abandonar cidadãos da terceira idade.

2.8 O PROGRAMA: IDOSO EM MOVIMENTO

O Programa Idoso em Movimento objetiva proporcionar ao idoso 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.

O Projeto subdivide-se em seis eixos de atuação:

- O programa nas Regionais: As ações consistem em atividades como ginástica, jogos e dança. Proporciona também palestras informativas sobre temas relacionados à saúde, comportamento e atividade física, como também eventos sociais e recreativos;

- O programa na Linha do Lazer II: Atendimento a Casas Lares (Asilos) e Associações com atividades recreativas;

- O programa no Esporte Participativo: Contempla os grandes eventos esportivos onde se destacam as Corridas de Rua e a Maratona Ecológica Internacional de Curitiba; que são competições populares, aberta à comunidade, contemplando as diferentes faixas etárias, inclusive a partir dos 60 anos, masculino e feminino;

- O programa no Curitibativa: Tem como um dos seus objetivos a avaliação física da população. Onde são realizadas avaliações, composta por: anamnese,

testes físicos e antropométricos e orientação sobre a condição individual e indicação de atividade física adequada a cada pessoa;

- Capacitação: Para a capacitação dos profissionais envolvidos no programa, são ofertados cursos de aperfeiçoamento;

- Pesquisa: Para incentivar o estudo sobre o envelhecimento e a prática da observação, como também a pesquisa científica, foi implantado um Grupo de Estudos, que tem como recurso, um espaço on-line onde são disponibilizados artigos científicos, endereços eletrônicos relativos à área de interesse, oportunizando as discussões e esclarecimento de dúvidas.

3.0 METODOLOGIA

A princípio pensou-se na entrevista semi-estruturada como método para coleta de dados. No entanto achou-se mais conveniente a pesquisa documental, mediante a transferência de dados do Programa Idoso em Movimento através de um disquete pela coordenadora do Projeto, Rosemary Rauchbach.

Conforme J. Scott citado em May (2003, p.208-209):

Um documento no seu sentido mais geral é um texto escrito (...) Escrever é a produção de símbolos representando palavras e envolve a utilização de lápis ou caneta, máquina de escrever ou outra ferramenta para inscrever a mensagem em papel, pergaminho ou outro meio material... Do mesmo modo, a invenção dos meios magnéticos e eletrônicos de armazenar e exibir textos deveria nos encorajar a considerar os "arquivos" e "documentos" contidos nos computadores e editores de texto como documentos verdadeiros. Portanto, desse ponto de vista, os documentos podem ser considerados como textos fisicamente corpóreos, onde o conteúdo é o propósito primário do meio físico.

De acordo com May (2003), essas fontes primárias referem-se à materiais escritos ou coletados por aqueles que testemunharam de fato os eventos que descrevem.

Além disso, trata-se de uma análise documental qualitativa, segundo May (2003, p.222) "a análise de conteúdo qualitativo (...) enfatiza a fluidez do texto e do conteúdo no entendimento interpretativo da cultura". Ou seja, a análise do conteúdo começa com a idéia de processo, ou contexto social, onde o analista seleciona o que é mais importante.

Por fim, mediante essa coleta de dados, houve através da revisão de literatura uma confrontação dos objetivos propostos inicialmente pelo programa Idoso em Movimento com suas ações efetivas, além de esclarecer as necessidades do envelhecimento e também verificar as principais leis que envolvem o bem-estar do idoso.

Fachin esclarece que:

A pesquisa bibliográfica diz respeito ao conjunto de conhecimentos humanos reunidos nas obras. Tem como base fundamental conduzir o leitor a determinado assunto e à produção, coleção, armazenamento, reprodução, utilização e comunicação das informações coletadas para o desempenho da pesquisa.

Diante desse embasamento teórico, foi possível fazer todas as análises a fim de atender ao objetivo proposto por este trabalho.

4.0 DISCUSSÃO

Analisando cada uma das seis vertentes do Programa Idoso em Movimento foi constatado que as ações estão sendo executadas. De acordo com a coordenadora do Programa Idoso em Movimento, Rosemary Rauchbach, inicialmente a Secretaria Municipal do Esporte e Lazer teve como objetivo, criar uma rede de atenção à população idosa de Curitiba, através da informação, sensibilização, incentivo a prática e oferta de atividades físicas e recreativas, nos diferentes segmentos sociais, visando a mudança de atitudes e a aquisição de novos hábitos saudáveis para prevenção, manutenção e promoção da saúde do idoso. Com a receptividade da população viu-se a necessidade da ampliação dos atendimentos, assim criaram-se novas estratégias que possibilitaram a efetivação da proposta e a capacitação de profissionais da área de Educação Física para atuarem pela Secretaria Municipal do Esporte e Lazer - SMEL, tornando-se multiplicadores, ampliando o quadro de professores e oportunizando a novos profissionais, a ação na área do envelhecimento. Como também, levantar o perfil da população atendida, através da avaliação física.

Após estar integrado com o Programa Idoso em Movimento foi verificado que o objetivo proposto inicialmente está sendo cumprido em grande parte.

Vejam agora alguns números que o Projeto obteve demonstrado em dados de 2003.

→ Programa nas Regionais

As ações consistem em atividades sistemáticas (ginástica, jogos e dança), de segunda a sexta-feira, nos turnos da manhã e tarde, duas a três vezes por semana, nos Centros de Esporte e Lazer da SMEL e/ou equipamentos disponíveis nas oito regionais (salões paroquiais, associações de bairros, etc.). Em 2003, o número de atendimentos foi de 15.952 idosos nessas atividades.

→ O programa na Linha do Lazer II

Atendimento a Casas Lares (Asilos) e Associações com atividades recreativas. É composta por uma equipe de dois ou três monitores, acadêmicos de Educação Física, junto com um professor, que visitam, diariamente, nos períodos da manhã e tarde as Instituições e grupos de idosos previamente agendados. Os locais são visitados semanalmente, e o turno é determinado pela direção da entidade. No ano de 2003 foram atendidos 12 locais somando-se num total de 1801 atendimentos.

→ O programa no Esporte Participativo

Contempla os grandes eventos esportivos onde se destacam as Corridas de Rua e a Maratona Ecológica Internacional de Curitiba; que são competições populares, aberta a comunidade, contemplando as diferentes faixas etárias, inclusive a partir dos 60 anos, masculino e feminino. Participou em 2003, um total de 373 idosos, sendo 272 homens e 101 mulheres. E o Encontro Esportivo da 3ª idade, que acontece na Semana do Idoso em setembro, e promove atividades esportivas e recreativas aos grupos de idosos que participam das atividades sistemáticas, como também os grupos da comunidade, que teve 331 idosos (atletas) inscritos no último evento.

→ O programa no Curitibativa

Tem como um dos seus objetivos a avaliação física da população. Onde são realizadas avaliações, composta por: anamnese, testes físicos e antropométricos e orientação sobre a condição individual e indicação de atividade física adequada a cada pessoa.

Para a população idosa é aplicado um protocolo específico que avalia a condição funcional. Composto por cinco testes, que mensuram força e flexibilidade de membros superiores e inferiores como também o equilíbrio estático. E que tem como objetivo traçar o perfil da população idosa do município quanto a sua condição de aptidão física, saúde, hábitos de vida, atividade física e de lazer, que estão diretamente relacionados ao grau de autonomia e conseqüentemente ao padrão de qualidade de vida. Em um estudo piloto, foram avaliados 854 idosos entre os meses de março a outubro de 2003. Baseados nos resultados dessas avaliações foram intensificados os estudos para configuração definitiva da ficha cadastro de avaliação.

Como também possibilitar a construção de valores normativos para a população idosa do município.

→ Capacitação

Para a capacitação dos profissionais envolvidos no programa, são ofertados cursos de aperfeiçoamento. Assessoramento na formação de novos grupos de atividades sejam eles nos Centros de Esporte e Lazer ou na comunidade. É Mantido um cadastro de profissionais que trabalham com o idoso, oportunizando aprimoramento para que os mesmos atuem como multiplicadores assumindo grupos independentes na comunidade.

Foram 36 os encontros no ano de 2003 abrangendo 252 profissionais entre professores e estagiários. Como também a realização do 2º Seminário Idoso em Movimento.

→ Pesquisa

Para incentivar o estudo sobre o envelhecimento e a prática da observação, como também a pesquisa científica, foi implantado um Grupo de Estudos, que tem como recurso, um espaço on-line onde são disponibilizados artigos científicos, endereços eletrônicos relativos à área de interesse, oportunizando as discussões e esclarecimento de dúvidas. O Programa participou em sete eventos científicos, onde foram divulgadas as pesquisas realizadas no ano de 2003.

Analisando todas as partes que integram o Programa Idoso em Movimento, verificamos que a cada uma delas compete uma especificidade. Se levarmos em consideração que o Projeto é composto pelo conjunto dessas partes, verificamos que o plano contempla grande parte das necessidades do envelhecimento.

Na terceira idade, com a interrupção de compromissos, principalmente o profissional, as pessoas podem, com diversas atividades, preencher o tempo ocioso de forma criativa e visando o bem-estar. As atividades físicas podem ser importantes instrumentos de recreação e lazer para essa fase da vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade física é a principal recomendação para melhoria da qualidade de vida na terceira idade. Sua prática propicia uma melhoria sensível da qualidade de vida com implicações sociais, psíquicas e fisiológicas.

O contato com atividades físicas na terceira idade começa geralmente por indicação médica. O fato é que essas pessoas acabam encontrando nos exercícios muito mais que alívio para suas "dores", fazem novas amizades e têm momentos de descontração. Além dos aspectos ligados à saúde, as atividades físicas trazem inúmeros benefícios psicológicos, de auto-estima e de melhoria do relacionamento social, aspectos muito importantes para pessoas da terceira idade, devido às inúmeras mudanças advindas desta fase da vida. O horário de exercício físico é um momento em que a pessoa reserva o tempo para si própria, para cuidar de sua beleza, de sua saúde e mesmo para refletir sobre a própria vida. Porém, antes de iniciar qualquer programa de atividade física é necessário fazer uma avaliação para obter uma prescrição do exercício físico mais adequado para cada pessoa. O Projeto da Secretaria Municipal propicia através do Curitibativa essa avaliação física, onde será prescrito o exercício mais adequado, oportunizando através do Programa nas Regionais e no Esporte Participativo a atividade física mais apropriada.

Diante da criação do Programa Idoso em Movimento da SMEL, podemos acreditar que aos poucos as políticas públicas estão se envolvendo de fato com a problemática em questão, visto que o aumento do número de idosos em nosso país é um fato comprovado pelas estatísticas.

Conforme a Lei 8.842 de 04/01/94, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, capítulo IV, artigo 10, na área de esporte e lazer: os órgãos governamentais e entidades públicas têm o dever de "incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade".

E também, na Política Municipal do Esporte e Lazer da Cidade de Curitiba, lei 9.942 de 29 de setembro de 2000, quando diz que é missão da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer: "Fomentar práticas de esporte, lazer e atividades físicas para o desenvolvimento de potencialidades do ser humano, visando bem-estar, promoção social e inserção na sociedade, consolidando sua cidadania".

Entretanto o Programa Idoso em Movimento se vê diante de alguns problemas como a falta de estrutura física para a realização de determinadas atividades.

Conforme a legislação:

- o município deve destinar recursos orçamentários para incentivar a adequação dos locais já existentes e a previsão de medidas necessárias quando da construção de novos espaços, tendo em vista a prática de esportes, de recreação e de lazer por parte dos idosos de maneira integrada aos demais cidadãos;

- as unidades esportivas municipais deverão estar voltadas ao atendimento esportivo, cultural, de recreação e lazer da população, destinando atendimento específico aos idosos;

Dessa forma é de suma importância que a sociedade e o poder público auxiliem as pessoas na preparação para um envelhecimento saudável e passem a ver o idoso como uma das prioridades e que sejam fomentados e ampliados programas que visem a melhoria da qualidade de vida desta população.

5.0 CONCLUSÃO

É necessário termos consciência de que a cada dia que passa ficamos mais velhos, com isso é preciso além de viver a vida praticando hábitos saudáveis e realizando exercícios físicos é importante também manter uma vida social ativa, indo ao cinema, viajando, convivendo com a família, não fugindo do fato de que nós também seremos idosos um dia.

Diante da realidade de que cada vez mais cresce a população idosa, é sensato tomarmos atitudes para que essas pessoas possam envelhecer bem e de forma digna. Para isso é preciso ter em mente os aspectos que envolvem o processo do envelhecimento, em seu âmbito social, psicológico e biológico. E os efeitos que a atividade física pode trazer para esses indivíduos, fazendo com que ocorra um aumento na sensação de bem-estar, melhoria da auto-estima, atenuação da ansiedade, diminuição da tensão e também a atenuação da depressão e do estresse. Para isso é necessário que cada vez mais profissionais estejam capacitados para lidar com idosos, além de estar atualizados, propiciando um atendimento adequado, minimizando qualquer problema decorrente do processo de envelhecimento.

O Programa Idoso em Movimento contempla grande parte dessas necessidades do processo de envelhecimento, ofertando além da avaliação física, atividades físicas nas Regionais. Sendo fundamental para a população idosa esse acompanhamento por profissionais capacitados.

No entanto, foi através do Estatuto do Idoso sancionado em 2003 que ampliou-se os direitos dos cidadãos com idade acima de 60 anos, punindo através de penas severas quem desrespeitar ou abandonar cidadãos da terceira idade. Isso mostra a preocupação com essa população, visto através das legislações dos últimos tempos, onde é verificado a necessidade da criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade.

É preciso que cada vez mais ações eficazes e oportunas sejam adotadas para que a população idosa cresça não só em termos quantitativos, mas também com a melhor qualidade de vida possível. Para que isto se torne realidade, é preciso que a sociedade como um todo participe desse propósito. É necessário mudar para

um modelo de envelhecimento saudável, implementando e ampliando a rede de cobertura dos serviços e programas de atenção à população idosa. Pois, é através dessa política social voltada para os idosos, que alcançaremos sucesso na luta por um envelhecer mais tranquilo.

REFERÊNCIAS

- BAUR, R.; EGELER, R. **Ginástica, jogos e esportes para idosos**. Rio de Janeiro, Livro Técnico, 1983.
- BOTH, Agostinho. **Práticas Sociais na Terceira idade**. Passo Fundo, Gráfica e Editora UPF, 1993.
- BRASIL. **Relatório Nacional Brasileiro sobre o Envelhecimento da População Brasileira**. 2002.
- CERVO, Amado Luiz. **Metodologia científica para uso dos estudantes universitários**. 2ª ed. São Paulo, McGraw-Hill do Brasil, 1978.
- DEBERT, Guita Grin. A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In: **Velhice ou terceira idade. Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política**. Org.: BARROS, Myriam Moraes Lins de. 2ª ed. Rio de Janeiro, Fundação Getúlio Vargas, 2000.
- DELBIN, M. C. L. M. **Lazer na terceira idade**. Rio Claro, UNESP, 1991.
- FACHIN, Odília. **Fundamentos de metodologia**. São Paulo. Atlas, 1993.
- HADDAD, E. G. M.. **A ideologia da Velhice**. São Paulo, Cortez, 1986.
- LAZAETA, C. B. Aspectos sociales del envejecimiento. In PÉREZ, E. A. et all. (editores) **La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa**. Washington, 1994.
- MAY, Tim. **Pesquisa social: questões, métodos e processos**. 3ª ed. Porto Alegre, Artmed, 2004.
- MELO Neto, J.C. **Morte e Vida Severina e Outros Poemas Para Vozes**. Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira, 1994.
- MERCADANTE, Elisabeth. Aspectos antropológicos do envelhecimento. In: **Gerontologia. A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. NETTO, Matheus Papaléo. São Paulo, Atheneu, 1996.
- NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli Aparecida. Apresentação. Qual é a idade da velhice ? In: **E por falar em boa velhice**. Orgs.: NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli Aparecida. São Paulo, Papirus, 2000.
- PASCHOAL. **Qualidade de vida em idoso**. São Paulo, USP, 2001.

PAZ, Raul Lorde. **Educação Física e recreação para a terceira idade**. Porto Alegre. Sagra, 1990.

RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para a terceira idade: analisada e adaptada**. 1ª ed. Curitiba, Lovise, 1990.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 20ª ed. São Paulo. Cortez, 1996.

VARGAS, Heber Soares. **Psicologia do envelhecimento**. Fundo Editorial. SP, 1983.

VIEIRA, Eliane Brandão. **Manual de Gerontologia. Um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares**. Rio de Janeiro, RevinteR, 1996.

WEINECK, J. **Idade e esporte**. São Paulo, Manole, 1991.

LEI 8.842/94. **Fazendo da Velhice um Exercício de participação e cidadania. Um Roteiro de Propostas para a Municipalização**. Secretaria da Justiça, do Trabalho e da Cidadania, Conselho Estadual do Idoso. Nov, 1994.