



**CENTRO DE ESTUDO OCTÁVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DE IDOSOS NO PROJETO “SAÚDE E
FORMA NA TERCEIRA IDADE” EM GUAPÓ-GO EM 2016**

Carlos Roberto Alves Junior
Flaviano Borges Basilio

Orientador: Prof. Me Ali Kalil Ghamoum

Trindade – GO
2016

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DE IDOSOS NO PROJETO “SAÚDE E
FORMA NA TERCEIRA IDADE” EM GUAPÓ-GO EM 2016**

Carlos Roberto Alves Junior
Flaviano Borges Basilio

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física

Orientador: Prof. Me Ali Kalil Ghamoum

Trindade – GO
2016

**Carlos Roberto Alves Junior
Flaviano Borges Basilio**

**ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DE IDOSOS NO PROJETO “SAÚDE E
FORMA NA TERCEIRA IDADE” EM GUAPÓ-GO EM 2016**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Me. Ali Kalil Ghamoum
Faculdade União de Goyazes

Aneci Neves da Silva Delfino
Faculdade União de Goyazes

Wanderson Pereira Lima
FAESPE

Trindade – GO
12/12/2016

ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DE IDOSOS NO PROJETO “SAÚDE E FORMA NA TERCEIRA IDADE” EM GUAPÓ-GO EM 2016

Carlos Roberto Alves Junior¹

Flaviano Borges Basilio²

Ali Kalil Ghamoum³

RESUMO

O projeto “Saúde e Forma” da cidade de Guapó-Go teve início em março de 1998. O objetivo desta pesquisa foi investigar a aderência e manutenção de idosos no projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da Academia Saúde Forma da cidade de Guapó-GO. Para a realização deste artigo optamos, em realizar um estudo utilizando o método observacional descritivo. Para isso, foram avaliadas 18 participantes com idade acima de 60 anos sendo 16 mulheres e 2 homens. Os avaliados responderam a um questionário contendo 5 questões relacionadas ao perfil dos participantes e 22 perguntas objetivas relacionadas a Adesão e Permanência no projeto. Verificou-se que os principais motivos que atraem esse grupo são: Fazer novas amizades, Melhorar/manter o estado de saúde, Aumentar o bem estar geral e Combater o sedentarismo. Portanto, sugere-se que programas de atividades físicas voltados para esse grupo objetivem a melhora da saúde em geral.

PALAVRAS-CHAVE: projeto saúde e forma, aderência, manutenção.

ADHERENCE AND MAINTENANCE OF ELDERLY PERSONS IN THE PROJECT "HEALTH AND SHAPE IN THE THIRD AGE" IN GUAPÓ-GO IN 2016

ABSTRACT

The project "Health and Form" of the city of Guapó-Go began in March 1998. The objective of this research was to investigate the adherence and maintenance of the elderly in the project "Health and Shape in the Third Age" of the Health Formation Academy of the city of Guapó-GO. For the accomplishment of this article we opted to carry out a study using the observational descriptive method. For this, 18 participants aged over 60 years were evaluated, being 16 women and 2 men. The respondents answered a questionnaire containing 5 questions related to the participants' profile and 22 objective questions related to Accession and Permanence in the project. It has been found that the main reasons that attract this group are: Make new friends, Improve / maintain health, Increase general well-being and Fight sedentary lifestyle. Therefore, it is suggested that physical activity programs aimed at this group aim at improving health in general.

KEY WORDS: health and shape design, adherence, maintenance.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

³ Orientador: Prof. Me. da Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

O projeto “Saúde e Forma” da cidade de Guapó-GO teve início em março de 1998 e foi aberto com o CNPJ cujo nome era “Associação da Terceira Idade Jovem de Ontem”. Há aproximadamente 5 a 6 anos passou a ser chamado “Saúde e Forma na Terceira Idade”. Lá são realizadas atividades físicas como alongamentos, fortalecimento, danças juntamente com a arte social, na qual são promovidos passeios culturais e recreativos. O projeto foi pensado com intuito de proporcionar a atividade física para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos de idade. O trabalho com os idosos tem por objetivo manter o corpo preparado para praticar as atividades físicas promovidas pelo projeto e ocorre com acompanhamento de um profissional de educação física, que tende a passar para os idosos exercícios físicos e danças, de acordo com o potencial de cada um deles.

Este projeto visa o trabalho de desenvolvimento do corpo de cada idoso, além de prepará-los para a execução de alguns movimentos com mais perfeição como andar, subir escadas, sentar e levantar de cadeiras.

Essas atividades contribuem com o alongamento, que prepara o corpo dos idosos para praticar qualquer atividade física, de modo a prevenir de alguma lesão através do fortalecimento do corpo e dos músculos, principalmente a parte da lombar e a dorsal, que são as partes mais frágeis. Lembrando que os idosos correm mais riscos de lesão pelo fato de os ossos serem mais frágeis.

Após os idosos estarem bem alongados e preparados, eles praticam a dança, modalidade mais apreciada por eles. Na parte social, os passeios culturais geralmente são excursões para lugares com pontos turísticos.

Essas atividades vêm conseguindo lugar de destaque com os idosos como forma de prevenção e controle de doenças. Abrindo-se portanto, muitas possibilidades para a existência de um numero progressivamente maior de idosos com saúde e aumentando a expectativa de vida da população idosa.

O referido estudo buscou trazer esclarecimento sobre os benefícios da pratica de atividade física e ainda expor os benefícios para os praticantes que pertencem à considerada Terceira Idade, assim como analisar o perfil dos

praticantes da atividade física, descrevendo os resultados obtidos antes e depois da prática.

Portanto, o objetivo desta pesquisa foi investigar a aderência e manutenção de idosos no projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da Academia Saúde Forma da cidade de Guapó-GO, descrevendo fatores que influenciaram na procura do projeto, analisando os principais motivos dessa aderência e manutenção e determinando os fatores que incentivam a mesma.

Projeto Social

Projetos Sociais são iniciativas coletivas ou individuais que proporcionam a melhora da qualidade de vida das pessoas. Uma comunidade que organiza e desenvolve um projeto de ação social para a melhoria de uma determinada realidade, sem fins lucrativos. O projeto social é um trabalho solidário que tem como objetivo melhorar vários aspectos de uma sociedade. Muitos desses projetos sociais são Organizações não Governamentais (ONGS) ou são mantidos por esse tipo de organização, cujo objetivo é mudar uma realidade existente. Estes projetos auxiliam na formação da cidadania e consciência social dos indivíduos, envolvendo-os em uma construção de um futuro melhor.

Numa época em que os recursos públicos destinados à parte social escasseiam e as demandas, em contrapartida, aumentam, a exigência por uma gestão “eficaz, efetiva e eficiente” dos projetos e programas sociais é categórica. No entanto, é necessário o desenvolvimento de uma cultura voltada para elaboração, o monitoramento e a avaliação que compreenda tais processos não apenas com etapas subsequentes destinadas à definição das metas, acompanhamento do cronograma e do fluxo de caixa e checagem dos resultados, com vistas à captação de recursos e posterior prestação de contas junto aos financiadores, mas sim como “práticas adequadas ao aperfeiçoamento do processo de tomada de decisão na gestão dos projetos”, em especial na área social. (CAMPOS; ABEGÃO; DELMARO, 2002, p. 13)

Entende-se por projeto social um planejamento para resolver algum problema ou uma carência social. Projetar significa planejar o que se quer alcançar no futuro. De acordo com Antônio Maximiano (2006), os projetos sociais são empreendimentos finitos com o objetivo de um programa, como interesse de uma pessoa oportunidade, organização ou grupos. Segundo André Freitas (2001, p. 49):

para o enfrentamento das questões sociais precisamos mais do que vontade de acertar. A competência técnica para propor, conduzir e avaliar intervenções no campo social deve ser buscada, seja através da capacitação dos executores, seja por meio da contratação de consultoria externa ou da cooperação técnica de especialistas.

No entender da ONU (Organização das Nações Unidas), conforme registram Cohen e Franco (1999, p. 8) “um projeto é um empreendimento que consiste num conjunto de atividades inter-relacionadas, para alcançar objetivos específicos dentro dos limites de um orçamento e de um período de tempo”.

O Que é Envelhecimento?

Entende-se por envelhecimento como um processo de diminuição orgânica e funcional não decorrente de doenças, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo. O envelhecimento é considerado com um fenômeno natural. Geralmente, apresenta um aumento da fragilidade e vulnerabilidade, devida à influência dos agravos à saúde e do estilo de vida. Há várias alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismo multicelulares. Tais alterações acontecem nas moléculas e nas células que acabam por prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo geral (ERMINDA, 1999).

“A genética explica o envelhecimento através da divisão das células (mitose). Nesse processo de divisão as sequências de DNA se encurtam fazendo com que haja a perda progressiva da capacidade de renovação” (DANTAS, 2016).

O estilo de vida de uma pessoa no dia a dia pode contribuir muito para o seu envelhecimento como por exemplo, o sedentarismo, que faz com que um

indivíduo acumule gorduras e açúcares no organismo dificultando a ação dos órgãos.

O ambiente também favorece ou não a longevidade de um indivíduo já que a poluição, o abastecimento sanitário precário, o excesso de trabalho e outros fatores podem aumentar a probabilidade de envelhecimento precoce (KALACHE, 1996).

O envelhecimento é entendido como um processo natural da vida e que traz consigo algumas alterações sofridas pelo organismo, consideradas normais para esta fase. Envelhecemos desde o momento em que nascemos. (MESSY 1999, p.18). O termo “velhice” é considerado para uns como o último ciclo da vida, que independe de condições de saúde e hábitos de vida, é individual, e que pode vir acompanhado de perdas psicomotoras, sociais e culturais. Muitos acreditam que a velhice é uma experiência subjetiva e cronológica. Entendemos que a velhice seja uma construção social que cria diversas formas diferentes de se entender o mesmo fenômeno, dependendo de cada cultura.

Envelhecer: uma nova etapa

O envelhecimento é mais uma etapa, que deve ser preparada ao longo de toda a vida para ser vivida da melhor maneira possível. A terceira idade tem a possibilidade de se dispor a viver uma velhice sadia e equilibrada através de atividades gratificantes, saudáveis e que ocupem o tempo livre.

Segundo Cagigal (1985) apud PontGeis, (2003).

o idoso deve ter atitudes positivas na vida, e a primeira dessas atitudes básicas é aprender a ser ele mesmo, aprender a viver consigo mesmo, a conhecer se de forma como é, com suas dimensões reais, temporais, corporais e espirituais.

E para trabalhar da forma mais adequada com a terceira idade, é importante que eles conheçam seu próprio corpo, suas possibilidades de movimento, sua capacidade de realizar um exercício, que controle suas necessidades e esteja consciente que tipo de atividade seja mais benéfico. Se

eles têm um movimento limitado às suas atividades diárias, como caminhar, sentar e levantar, subir e descer escadas, brincar com netos e outros, ficará cada vez mais reduzido e com isso seu corpo progressivamente irá atrofiar. (PONT GEIS, 2003).

Idoso

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a pessoa é considerada idosa geralmente com mais de 60 anos de idade, mas vale lembrar que tal consideração é válida segundo o envelhecimento fisiológico. O que define o idoso é a parte da idade cronológica, que em países em desenvolvimento é considerado idoso com 65 anos ou mais. Mas é importante ressaltar que a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento. A velhice deve ser compreendida em sua totalidade, porque é, simultaneamente, um fenômeno biológico com consequências psicológicas, considerando que certos comportamentos são apontados como características da velhice (CURIONE; VERAS, 2007).

No Brasil, um país que está envelhecendo a passos largos, de uma forma avançada, essas alterações populacionais são claras. No início do século XX o brasileiro vivia em média 33 anos, hoje a expectativa de vida dos brasileiros atinge os 68 anos de idade (RAMOS 1993; SILVESTRE 1998).

Por volta de 1960 a 1980 houve uma queda de 33% na fecundidade, a diminuição no ritmo de nascimento que resulta em médio prazo no incremento proporcional na população idosa. No mesmo período, a expectativa de vida aumentou em oito anos no Brasil, hoje a população idosa ultrapassa os 15 milhões (VERSAS 2002).

Atividade física para idosos

A prática do exercício físico traz como benefício o combate ao sedentarismo, além de contribuir para a manutenção da aptidão física do idoso. Não se trata de interromper o processo de envelhecimento, visto que isso se torna impossível, mas de diminuir as perdas, e manter as habilidades por mais tempo. Assim, o idoso poderá realizar suas atividades diárias com maior autonomia e disposição, influenciando diretamente em uma melhor qualidade de vida (ARAÚJO, 2008).

Então, com uma atividade física adequada, pode se diminuir aos poucos o excesso de peso, aumentar a capacidade de movimento das articulações, reforçar músculos e ligamentos, aumentar a capacidade de oxigenação dos pulmões, ajuda o sangue a circular mais facilmente pelo organismo e aumenta a resistência física, fazendo com que a fadiga demore aparecer. E dentre as várias atividades físicas, a caminhada é considerada um exercício físico simples, com baixo custo, apresenta benefícios à saúde e é recomendada para a população em geral, não havendo, na maioria das vezes, contraindicação. (PONT GEIS, 2003).

Independente do que o idoso queira praticar, ele deverá passar por avaliação médica, antes de iniciar um programa de condicionamento físico e procurar orientação de um profissional da educação física especializado para adequar o programa aos objetivos do iniciante (CIOLAC e GUIMARÃES, 2004).

Por meio da atividade física pessoas de todos os grupos etários podem ser beneficiadas

mas ela é especialmente importante para a saúde das pessoas da terceira idade. Sabendo que o envelhecimento sem manutenção pode ocasionar problemas osteomusculares e circulatórios, entendemos que o exercício físico bem elaborado, com supervisão de um profissional da educação física e em conjunto com outros profissionais da saúde, pode trazer grandes benefícios tanto para o físico como para o mental Rigo; Teixeira, (2005, p.24) apud Vidmar, (2011, p.418).

Desse modo a atividade física exerce efeito benéfico na saúde do idoso. Nas várias formas de atividade física, contando que praticadas com regularidade e persistência, o idoso terá de forma positiva um bom resultado, com um corpo mais preparado para praticar as atividades físicas. (FRANCH, et al. 2010).

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a elaboração deste artigo foram realizadas pesquisas bibliográficas; consulta na biblioteca da FUG (Faculdade União de Goyazes) e artigos da internet. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário de Adesão e Permanência (Figura 1) contendo 5 questões relacionadas ao perfil dos participantes e 22 perguntas objetivas (RODRIGUES e LIMA, 2012) relacionadas a Adesão e Permanência no projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da cidade de Guapó-Go.

O projeto de pesquisa foi avaliado pela Comissão de Ética da FUG e aprovado com o seguinte número de protocolo 047/2016-2.

Para coleta dos dados foi utilizado questionário com perguntas fechadas e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Marconi e Lakatos (2007, p.83), definem métodos como:

Um conjunto de atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo – conhecimentos válidos e verdadeiros – traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista.

Para a elaboração deste artigo optamos por realizar um estudo utilizando o método observacional descritivo, pois busca maior familiaridade com o problema no intuito de achar respostas para o mesmo.

Segundo Lima-Costa e Barreto (2003)

De uma maneira geral, os estudos epidemiológicos **observacionais** podem ser classificados em **descritivos** e analíticos. Os estudos descritivos têm por objetivo determinar a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde, segundo o tempo, o lugar e/ou as características dos indivíduos. Ou seja, responder à pergunta: quando, onde e quem adoecer? A epidemiologia descritiva pode fazer uso de dados secundários.

A população da pesquisa foi composta por 20 idosos acima de 60 anos.

A entrevista ocorreu na academia onde é realizado o projeto, entre os dias 29 de agosto e 13 de setembro com 11 pesquisados, sendo nove (9) do

sexo feminino (81,81%) e dois (2) do masculino (18,19%), com média de idade entre 60-70 anos.

Retornamos na academia no dia 10 de novembro para realizar uma nova entrevista com os 9 idosos que não participaram das entrevistas anteriores. Nesse retorno somente 7 idosos aceitaram nos atender e responder as perguntas do questionário.

Portanto, 18 idosos, 16 do sexo feminino (88,88%) e 2 do sexo masculino (11,12%) aceitaram participar da pesquisa e assinaram o TECLE.

Apesar de a pesquisa envolver um grupo de idosos, a mesma não ofereceu riscos, por se tratar de atividade física controlada e orientada. Portanto o processo de atividade física foi totalmente orientada por um profissional de educação física para assegurar o bem-estar dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho se propôs a investigar a aderência e manutenção de idosos no projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” desenvolvida em Guapó-GO na academia Saúde e Forma. Os participantes avaliados praticavam todos os exercícios acompanhados por um profissional de educação física, onde a atividade proposta pelo professor é de extrema adaptação de acordo com o condicionamento de cada idoso, além disso, sempre alongavam antes e depois dos exercícios propostos pelo professor.

Logo que o profissional começou a observar que a qualidade da prática de exercícios em cada um teve um resultado positivo e que eles não ofereciam nenhum risco para os idosos, mas sim benefícios para a saúde e para a vida sedentária de cada um deles, o professor passou a aplicar novos exercícios, que resultaram em maior evolução nas atividades diárias dos idosos participantes.

A coleta dos dados foi realizada por meio de um questionário de perguntas pessoais onde não será divulgado o nome dos indivíduos que participaram da pesquisa. Dessa forma podemos descrever que 81,81% dos

pesquisados estão há mais de um ano participando do projeto; e 18,19% estão a menos de seis meses.

Em relação ao grau de escolaridade, observa-se que 63,63% possuem o ensino fundamental incompleto e 9,10% completo, 18,18% têm o ensino médio completo e somente 9,09% dos idosos cursaram ensino superior completo.

Sobre a renda media familiar 27,27% recebem um salário mínimo por mês, já 45,45% tem uma renda de 1 a 2 salários mínimos e 27,28% recebem 3 ou mais salários mínimos, mensal.

54,54% dos idosos moram com cônjuge ou companheiro, já 18,18% moram com cônjuge ou companheiro, filhos e netos, e 9,09% mora com filhos e ou netos e apenas 9,09% mora sozinho em sua residência.

O estado civil de 63,63% dos idosos são casados, 18,18% são divorciados e 18,18% são viúvos.

Portanto, o perfil dos participantes se resume da seguinte forma:

- A grande maioria, 90,91%, só estudaram até o ensino fundamental;
- Com renda mensal de 1 a 2 salários mínimos 45,45%;
- 54,54% dos idosos moram com cônjuge ou companheiro;
- E 63,63% são casados.

Os resultados dos questionários aplicados demonstraram melhoras na saúde e na prevenção de doenças dos participantes, isso foi percebido após os idosos demonstrarem melhora ao andar, dormir, sentar e levantar, no condicionamento físico e na circulação sanguínea, além da diminuição das dores. Assim, a prática de exercícios hoje leva os idosos a obterem uma vida mais saudável, com mais disposição de praticar suas atividades diárias, com maior força muscular e combate ao sedentarismo. Aumentaram o seu bem estar em geral, obtendo maior auto estima naquilo que forem realizar. Dessa forma, o projeto além de ter grande importância para a saúde dos idosos, também possibilita a formação de novas amizades, aumentando o contato social entre o grupo.

O objetivo do projeto “Saúde e Forma” não é buscar o emagrecimento dos idosos, mas sim trabalhar o fortalecimento, alongamento e exercício de cada indivíduo para a melhora da postura. Essa afirmação pode ser confirmada

na resposta do item 9 do questionário, onde 72,2% deles disseram não dar nenhuma importância ao emagrecimento.

	Nenhuma Importância	Pouca Importância	Importante	Muito Importante
1		1	7	11
2			1	17
3	2		6	10
4	2	1	9	6
5		1	5	12
6		4	8	6
7			1	17
8		1	6	11
9	13			5
10			3	15
11	2		9	7
12			4	14
13			5	13
14			7	11
15			8	10
16			5	13
17		2	8	8
18			10	8
19		1	5	12
20			9	9
21				18
22			1	17

Figura 1. Questionário de Adesão e Permanência no projeto Saúde e Forma. (Fonte primária)

Analisando a Figura 1, observa-se que o principal motivo considerado como muito importante pelos avaliados para a adesão ao projeto é o de “Fazer novas amizades” (100%). Observa-se que a integração social é muito valorizada pelos participantes do projeto.

Ainda analisando a FIGURA 1, observa-se que também foram principais motivos considerados como muito importantes pelos avaliados para a adesão ao projeto, “Melhorar/manter o estado de saúde” (94,44%), “Aumentar o bem estar geral” (94,44%) e “Combater o sedentarismo” (94,44%).

Esse resultado não coincide com a pesquisa realizada na cidade de Muzambinho/MG em 2012 por Rodrigues, Lima e Kawashita com o título de “Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade” em que o resultado mais relevante encontrado foi que:

O principal motivo considerado como muito importante pelas avaliadas para a adesão a programas de atividade física é para “melhorar/manter o estado de saúde” (93%), seguido de “melhorar a qualidade de vida” (89%), “prevenir doenças” (87%) e “aumentar o bem estar geral” (85%).

Outro dado importante observado pela aplicação do questionário foi em relação à resposta do item 18 (Por prazer pela atividade física) em que 55,55% dos entrevistados disseram que sentem prazer pela atividade.

Entretanto este item também mostra divergência entre o presente estudo e o realizado por Rocha et al. (2011) onde 44,45% responderam como “muito importante” ao item “por prazer pela atividade física”.

Outro fator de destaque detectado foi o item 4 (Evitar a solidão), onde 50% dos participantes disseram achar importante participar do projeto para evitar a solidão, o que foi confirmado no item 21 (Fazer novas amizades) onde 100% dos participantes responderam com a alternativa “muito importante”.

Nos itens 10 (Melhorar a qualidade de vida), 12 (Melhorar a postura) e 16 (Aumentar a força muscular) observou-se que 81,81% responderam que a participação no projeto é “Muito Importante”. Quanto à melhora na resistência física, foi constatado que 55,5% acham muito importante a resistência do corpo. Portanto, sugere-se que os avaliados estão preocupados com sua saúde em geral, sendo este um fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física.

A média de idade dos avaliados se difere quando comparados os estudos, entretanto, verificou-se que o fator mais importante para a prática de atividade física em mulheres idosas é melhorar/manter o estado de saúde em (94,44%) e que a estética não apresenta nenhuma importância para que as mesmas procurem programas de atividade física.

Portanto nos itens 1 (Aumentar o Contato Social), 8 (Reduzir o Nível de Estresse) e 14 (Aprender Novas Atividades), 61,11% consideram o projeto como “muito importante”, de forma que o programa além de trabalhar com o corpo, também é de extrema importância em fazer novas amizades e realizar atividades em grupo, pois muitos idosos não participam de nenhum projeto por falta de autoestima. O presente estudo mostra que 72,2% dos participantes pretendem melhorar sua autoestima com o projeto, conforme item 13 (Aumentar a autoestima) da tabela acima (Figura 1).

Em relação ao item 5 (Prevenir doenças), 66,66% relatam que o projeto é “muito importante” e que a prática de atividade tornou a vida de cada um mais saudável e livre de doenças, que são mais comuns em idosos que não praticam atividade e não participam de nenhum programa voltado à terceira idade. Já 55,5% dos idosos que praticam as atividades, fazem por “indicação médica” (item 3) e 50% responderam que o projeto aumenta a disposição, como relata o item 20 (Aumentar a disposição geral).

Assim como a prevenção de doenças e a disposição pra realizar atividade física, 66,66% afirmam que na mesma medida que um corpo saudável, a qualidade do sono é indispensável, como relata o item 19 (Melhorar a qualidade do sono).

Programas que são realizados em academias voltados a terceira idade, pode ser decorrente de vários benefícios como foi citado acima, pois pode se dizer que 44,4% dos idosos que participam do projeto, é para ocupar seu tempo livre (item 6), mas participar de programas trás vários benefícios, como 50% responderam que participando e se divertindo com um grupo pode estar prevenindo contra a ansiedade e a depressão (item 11).

Com um estilo de vida mais ativo é possível promover alterações benéficas para a saúde humana, como a melhora do sistema cardiorrespiratório; controle da pressão arterial e diabetes; melhora do equilíbrio e da marcha; melhora da densidade óssea, flexibilidade e força; aumento da massa muscular; melhora da autoestima e autoconfiança; menor dependência de terceiros para realização das atividades do dia a dia (NÓBREGA et al., 1999), entre inúmeros outros benefícios.

Algumas pessoas aderem a programas de atividade física visando não apenas a melhoria de aspectos físicos, mas também por lazer, para aumentar o contato social, promover a melhora da autoestima, redução da ansiedade e depressão, entre outros fatores psicológicos (BENEDETTI et al., 2008).

CONCLUSÃO

Os achados do presente estudo sugerem que os motivos considerados muito importantes para que os participantes acima de 60 anos frequentem o projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da Academia Saúde Forma da cidade de Guapó-GO são: Fazer novas amizades, Melhorar/manter o estado de saúde, Aumentar o bem estar geral e Combater o sedentarismo, o que implica que estas estão, primeiramente, preocupadas com sua saúde, sendo este um fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física.

Entretanto, fatores como emagrecimento, ocupar o tempo livre, evitar a solidão e por indicações médicas, entre outras, não interferem na adesão desse grupo aos programas de atividade física.

Portanto, sugere-se que programas de atividades físicas voltados para esse grupo, objetivem a melhora da saúde em geral, no entanto não se esquecendo que o item principal da adesão é o de fazer novas amizades.

Recomenda-se a realização deste mesmo tipo de pesquisa, usando a mesma população, idosos que praticam atividades em academias onde tiveram um resultado positivo, e se a realidade em outras regiões como a cultura, hábitos e costumes podem ou não influenciar nos resultados.

REFERENCIAS

ARAÚJO, K. B. G. **O resgate da memória no trabalho com idosos: o papel da educação física.** Campinas, São Paulo. Dissertação de mestrado, 2008.

BENEDETTI, T. R. B. et al. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos.** Revista de Saúde Pública. v. 42, n. 2, p. 302-307, 2008.

CAMPOS. A. E. M; ABEGÃO. L. H; DELMARO. M. C, **O planejamento de projetos sociais: dicas de técnicas e metodologias.** IN: Caderno da Oficina Social. Centro de Tecnologia, Trabalho e Cidadania. RJ, N9. 2002

CIOLAC. E. G. ; GUIMARÃES. G. V. **Exercício físico e síndrome metabólica.** Rev Bras Med Esporte vol.10 no.4 Niterói July/Aug. 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000400009 Acesso em: 10/10/16

CIOSAK. S. I. C. BRAZ.E. COSTA. M. F. B. N. A. NAKANO. N. G. R. RODRIGUES.J. Alencar. R. A. Ana Carolina. A. Rocha. L. **Senescência e**

senilidade: novo paradigma na Atenção Básica de Saúde. Rev Esc Enferm USP 2011; Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/40902/44371>. Acesso em: 2 novembro de 2016.

COHEN. E; FRANCO. R. **Solução de Projetos Sociais.** 3ª Ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

CUPERTINO, A. P. F. B., ROSA, F. H. M. & RIBEIRO, P. C. C. **Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva de Indivíduos Idosos.** Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/prc/v20n1/a11v20n1.pdf>. Acesso em: 20 de outubro 2016.

DANTAS, Gabriela Cabral da Silva. **"Envelhecimento";** Brasil Escola. Disponível em <http://brasilecola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm> Acesso em 20 de outubro de 2016.

DE PAULA. L. G. **Caminhada e a Saúde do Idoso: Uma Questão de Saúde Pública.** Trabalho de Conclusão de Curso. FUG. Trindade-GO. 2014

ERMINDA. J. G. **Processo de envelhecimento.** In. COSTA. M. A. M.; et AL (Orgs.). O Idoso: problemas e realidades. Coimbra, PT: Formasau, 1999.

FRANCH. K. M. B. **Comparação antropométrica e do perfil glicêmico de idosos diabéticos praticantes de atividade física regular e não praticantes.** Rev. Bras. Geriatr. Gerntol. v.13 n.1. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://revista.unati.urejr/scielo.phps>. Acesso em: 13/09/2013.

FREITAS, A. S. **Projetos Sociais.** Porto Alegre: Alvorada, 2001.

GEIS, P. P. **Atividades criativas e recursos práticos.** Porto Alegre: Artmed, 2003

KALACHE, A. **Envelhecimento no contexto internacional, a perspectiva da Organização Mundial de Saúde.** In: Anais do 1º Seminário Internacional: Envelhecimento Populacional: uma agenda para o final do século. Brasília:

Ministério da Previdência e Assistência Social, Secretária da Assistência Social, 1996.

LIMA-COSTA. M. F.; BARRETO. S. M. **Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento.** Epidemiol. Serv. Saúde v.12 n.4 Brasília dez. 2003. Disponível em:

http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742003000400003 Acesso em: 28/04/16

MANZARO. S. C. F. **Envelhecimento: idoso, velhice ou terceira idade.** REVISTA PORTAL: publicação mensal Portal do Envelhecimento desde agosto de 2010. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal>. Acesso em: 14 de outubro 2016.

MARCONI e LAKATOS. **Fundamentos de metodologia científica.** 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MAXIMIANO, A. C. A. **Teoria Geral da Administração: da revolução urbana à revolução digital.** 6ª Edição. São Paulo : Atlas, 2006.

MESSY J. **A pessoa idosa não existe.** (Tradução JSM. Werneck). São Paulo: Aleph; 1999.

NÓBREGA, A. C. L et al. **Atividade física e saúde no idoso.** Revista Brasileira Medicina Esporte: Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Curitiba, v. 5, n. 6, p.207-211, 05 novembro 1999.

OLIVEIRA. C. C. CAMPOS. F. C. C; **Projeto social: saúde e cidadania. Belo Horizonte:** Nescon/ UFMG, Coopmed, 2009. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/148> Acesso em: 5 de setembro 2016.

PONT GEIS. P. **Atividade física e saúde na terceira idade.** Tradução de Magda Schwartzhaupt Chaves. 5ªed. Porto Alegre: Armed, 2003.

ROCHA, C. R. T.; PEITO, S.S.; ZAZÁ, D.C. **Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 156, maio de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Acesso 20/10/16

RODRIGUES, A. P.; LIMA, R. C. KAWASHITA, I. M. **Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade.** 35 f. Monografia (Bach. em Educação Física). IF do Sul de Minas, Muzambinho, 2012. Disponível em: http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1687_09.pdf Acesso em: 07/06/2016

SANTOS. E. G. S. **Perfil de Fragilidade em Idosos Comunitários de Belo Horizonte: Um Estudo Transversal.** Belo Horizonte Universidade Federal de Minas Gerais 2008. Disponível em:

http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/MSMR-7W4PX3/rika_gon_alves_silva_santos.pdf?sequence=1. Acesso em: 17 outubro 2016.

SANTOS. L. C. **PROJETOS SOCIAIS: fragmentos de ensinamentos**. Revista ADM /Universidade do Estado da Bahia - UNEB - Programa Gestão de Organizações - PGO, Salvador, Ano I, n. 4, p.39-50, maio/ago. 2003. Disponível em: <http://empreende.org.br/pdf/Projetos%20Sociais%20-%20fragmentos%20de%20ensinamentos.pdf>. Acesso em: 13 setembro 2016.

SILVA. L. R. F. **Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento**. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p.155-168, jan.-mar. 2008. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/hcsm/v15n1/09.pdf>. Acesso em: 3 de outubro 2016.

SILVESTRE, J.; KALACHE, A.; RAMOS, L. R. & VERAS, R. P., **Population ageing in Brazil and the health care sector**. *Bold: Quarterly Journal of The International Institute of Ageing*, 7:4-12. 1998.

VEIGAS. G. G. **Caminhada ou corrida: o que o paciente diabético deve Saber**. 2002. Disponível em: <http://www.cepe.usp.br/site> Acesso em: 04/11/2016

VERAS. R. **Em busca de uma assistência adequada à saúde do idoso: revisão da literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 19(3):705-715, mai-jun, 2003. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=Em+busca+de+uma+assist%C3%AAncia+adequada+%C3%A0+sa%C3%BAde+do+idoso%3A+revis%C3%A3o+da+literatura+e+aplica%C3%A7%C3%A3o+de+um+instrumento+de+detec%C3%A7%C3%A3o+precoce+e+de+previsibilidade+de+agravos&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5. Acesso em: 22 setembro 2016.

VERAS, R. P., 2002. **Terceira Idade: Gestão Contemporânea em Saúde**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará.

VIDMAR. F. M. et al. **Atividade física e qualidade de vida em idosos**. Rev. Saúde e Pesquisa, v4, n.3 p.417- 424, set/dez. 2011. Disponível em:< www.cesumar.br%2Fpesquisa> Acesso em: 13/10/16.