



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DANIELA BRITO TEIXEIRA

**PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS
QUE PARTICIPAM DO PROJETO CAMINHADA ORIENTADA DA UFT-
MIRACEMA**

MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)

2019

DANIELA BRITO TEIXEIRA

PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS QUE
PARTICIPAM DO PROJETO CAMINHADA ORIENTADA DA UFT-MIRACEMA

Monografia apresentada á UFT - Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema/TO Para obtenção de título de Licenciatura em Educação Física, sob orientação da Prof^ª. Mestre Daniele Bueno Godinho Ribeiro.

MIRACEMA DO TOCANTINS (TO)

2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

T266p Teixeira, Daniela Brito.
 Percepção dos benefícios da atividade física e saúde dos idosos que participam do Projeto Caminhada Orientada da UFT-Miracema. / Daniela Brito Teixeira. – Miracema, TO, 2019.
 49 f.

 Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2019.
 Orientadora : Daniele Bueno Godinho Ribeiro

 1. Saúde e envelhecimento. 2. Idosos - Miracema do Tocantins. 3. Idosos - Atividade física. 4. Atividade física e envelhecimento. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

FOLHA DE APROVAÇÃO

DANIELA BRITO TEIXEIRA

**PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
DOS IDOSOS QUE PARTICIPAM DO PROJETO CAMINHADA
ORIENTADA DA UFT-MIRACEMA**

Monografia foi avaliada e apresentada à UFT –
Universidade Federal do Tocantins – Campus
Universitário de Miracema Curso de Educação Física
para obtenção do título de Licenciado em Educação
Física e aprovada em sua forma final pelo Orientador e
pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 12 /03/2019

Banca Examinadora



Profa. Me. Daniele Bueno Godinho Ribeiro, UFT



Prof. Me. Lucas Xavier Brito, UFT



Prof. Dr. Ruhena Kelber Abrão Ferreira, UFT

Miracema do Tocantins, 2019

Dedico este trabalho á Deus, minha família amada, em especial ao meu esposo Davi e minha filha Ana Luiza que sempre estiveram

comigo firme nesta caminhada me dando
forças e amor.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço á Deus por me permitir viver isso. Me graduar e poder alcançar voos altos. Sustentar-me quando pensei em desisti. Dar-me forças para concluir cada disciplina, cada semestre. Por ser senhor da minha vida e dar a certeza que há tempo para cada coisa aqui na terra. Pois dele, por ele e para ele são todas as coisas. A ele seja a glória para sempre! Amém. Romanos 11:36.

Obrigada também á minha família amada que sempre me apoiou durante esses quatro anos, ao meu querido pai Manoel que incansavelmente me levava e me buscava todos os dias na universidade, á minha mãe Noelcina por suas orações e por cuidar da minha filha tão bem enquanto estava estudando, á minha irmã Denise por me ajudar com trabalhos, TCC, conselhos e amor, ao meu irmão Diego por sempre estar disposto a ajudar, ao meu esposo Davi que me apoiou, me ajudou no possível e impossível. Com muita paciência e todo amor, a minha filha Ana Luiza por aguentar esse tempo eu não estar á noite em casa, mas ela sabe que é para nosso futuro, á minha prima Hellen pelas ajudas ao longo do curso. E á minha sogra Raimunda. Eu os amo muito e agradeço por tudo.

Agradeço aos meus colegas e amigos de graduação pelas risadas que foram tantas, pelas lágrimas choradas juntas, os desesperos de fim de semestre e as farras. A todos meus colegas de curso, Alderise, e em especial ao nosso grupo que se formou nos últimos anos Leandro, Lucas, Iara e Ida, os amo.

Um obrigada aos meus professores por todos os ensinamentos não só para a vida profissional, mas também para o crescimento pessoal. Em especial à minha orientadora maravilhosa Daniele Bueno, que não mede esforços para orientar, ajudar quando precisamos, ela sempre está presente, pronta pra acalmar, aconselhar e tirar o nosso melhor, sempre com sua sinceridade, lealdade e carinho, meu muito obrigada de coração por tudo.

RESUMO

O presente estudo tinha enquanto objetivo identificar se os idosos que participam do projeto “Caminhada Orientada” percebem os benefícios da prática da atividade física para a melhora da sua saúde. A partir deste objetivo propomos uma reflexão sobre os caminhos percorridos pela Educação Física e sua relação com a saúde. A pesquisa está baseada nos estudos prévios de BOTH (2006), BARBOSA (2000), ERMINDA (1999), Salgado (2007), Bassit e Witter (2006), Silva (2013) e Nahas (2003). Metodologicamente, configura-se como sendo um estudo de caráter bibliográfico, de campo e descritivo, de natureza qualitativa com a ciência enquanto área de conhecimento. Participaram da pesquisa sete mulheres e cinco homens com idade igual ou superior à 60 anos participantes do projeto supracitado no segundo semestre de 2018. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa e as informações coletadas foram obtidas através das entrevistas na pesquisa de campo. Para a análise dos discursos recorreremos à técnica elaborada por Moreira; Simões & Porto (2005) designada: Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado. Percebemos através dos relatos dos participantes que eles percebem os benefícios da prática da atividade e que o projeto oferece estes benefícios, porém que ainda existe a necessidade de políticas públicas voltadas para essa população.

Palavras-chaves: Idosos. Atividade Física. Saúde.

ABSTRACT

The objective of the present study was to identify if the elderly who participate in the "Orientated Walk" project perceive the benefits of practicing physical activity to improve their health. From this objective we propose a reflection on the paths covered by Physical Education and its relationship with health. The research is based on previous studies by BOTH (2006), BARBOSA (2000), ERMINDA (1999), Salgado (2007), Bassit and Witter (2006), Silva (2013) and Nahas (2003). Methodologically, it is configured as a bibliographic, field and descriptive study of a qualitative nature with science as an area of knowledge. Seven women and five men aged 60 years and older participating in the above-mentioned project participated in the study in the second half of 2018. This is a qualitative study and the information collected was obtained through interviews in field research. For the analysis of the discourses we will resort to the technique elaborated by Moreira; Simões & Porto (2005) designated: Content Analysis: Technique of Elaboration and Analysis of Units of Meaning. We noticed through the participants' reports that they perceive the benefits of the practice of the activity and that the project offers these benefits, but that there is still a need for public policies aimed at this population.

Key-words: Elderly. Physical Activity. Health.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Unidades de significados referentes às respostas da questão n° 1.....	Erro! Indicador não definido. 7
Quadro 2 - Unidades de significados referentes às respostas da questão n° 2	28
Quadro 3 - Unidades de significados referentes às respostas da questão n° 3	29

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
AVC	Acidente Vascular Cerebral
CAAE	Certificado de apresentação para Apreciação Ética
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
FC	Frequência Cardíaca
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	Instituição de Ensino Superior
OMS	Organização Mundial de Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFT	Universidade Federal do Tocantins

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Problema da pesquisa.....	12
1.1.1 Hipótese	13
1.1.2 Delimitação do escopo.....	13
1.1.3 Justificativa.....	13
1.2 Objetivos.....	14
1.2.1 Objetivo geral	14
1.2.2 Objetivo específico	14
1.3 Metodologia.....	14
1.3.1 Metodologia da pesquisa	14
1.3.2 Procedimentos metodológicos	14
1.3.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes	15
1.3.4 Participantes da pesquisa	16
1.3.5 Ética da pesquisa	16
1.3.6 Instrumentos para coleta de dados.....	16
1.3.7 Procedimentos para coleta de dados	17
1.3.8 Análise dos dados	17
1.4 Estrutura da dissertação	18
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	19
2.1 Saúde e envelhecimento.....	19
2.2 Idosos em Miracema do Tocantins	21
2.3 O papel da atividade física ou exercício físico para idosos	22
3 RESULTADOS E ANÁLISE.....	27
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
4.1 Contribuições da dissertação.....	32
4.2 Trabalhos futuros	32
REFERENCIAS	34
APÊNDICE	38

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar a pesquisa com a temática a prática da Educação Física para idosos: Saúde e atividade física.

A sociedade passa por transformações, o número de idosos aumenta e a comunidade não sabe lidar e tratar esses idosos. Com isso cresce a marginalização e estigmatização do idoso e sua falta de participação em questões sociais e até de seus direitos. A organização mundial da saúde (OMS) considera idosos os indivíduos com 60 (sessenta) anos ou mais. Conforme o estatuto do idoso (2003) *apud* (SCHNEIDER&IRIGARAY, 2008), pessoas com idade igual ou superior a 60 anos são identificadas como idosas. Segundo Papalia, Olds & Feldman (2006) *apud* (SCHNEIDER&IRIGARAY, 2008). Atualmente, os especialistas no estudo do envelhecimento referem-se a três grupos de pessoas mais velhas: os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos. O termo idosos jovens geralmente se refere a pessoas de 65 a 74 anos, que costumam estar ativas, cheias de vida e vigorosas. Os idosos velhos, de 75 a 84 anos, e os idosos mais velhos, de 85 anos ou mais, são aqueles que têm maior tendência para a fraqueza e para a enfermidade, e podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades da vida diária. O instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE), no censo de 2010, estimou que há cerca de 4 milhões de idosos no Brasil. Esse número só aumenta e a expectativa de vida também.

O envelhecer naturalmente se dá pela diminuição da aptidão física e mudanças na estrutura e funcionamento de tecidos e órgãos, com interferência de fatores sociais, ambientais, genéticos e de comportamento. Segundo Soares (2010), o aspecto fisiológico sofre alterações nos sistemas músculo-esquelético, cardiorrespiratório, redução da força muscular, da potência aeróbia e função vascular, impedindo, assim, o idoso realizar tarefas cotidianas e até se locomover. Para muitos indivíduos envelhecer sempre foi meta, mas quando se torna idoso vira um problema social.

O declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população. (TRIBESS; VIRTUOSO, 2005, p. 163-172).

Os idosos atualmente se mostram mais preocupados com uma vida saudável, alimentação adequada que conseqüentemente diminuem as doenças e aumentam a qualidade de vida. Em favor disso a prática de atividade física regular, sistematizada, adequada e

limitada pode trazer os benefícios necessários, melhorar a aptidão física, reduzir perda de funções, melhorar o equilíbrio reduzindo o risco de quedas que podem provocar lesões e diminuindo também as taxas de mobilidade e mortalidade. Conforme Barbosa (2000, p. 25), “O papel da atividade física é importante, favorecendo a independência pessoal e o gosto pelo contato social”. Para a prescrição de um treinamento para o idoso é necessário uma avaliação médica funcional detalhada, mantendo o acompanhamento clínico. E depois se deve submeter o idoso a uma avaliação funcional para se verificar as repostas do corpo para a adaptação do treinamento.

Com o envelhecimento há as mudanças sociais, físicas, psíquicas, espirituais e biológicas. Os limites do corpo vão diminuindo e vão aumentando os desafios. Por isso a educação continuada é importante para sua inserção na sociedade e para seu bem-estar. De acordo com Both (2006, p.32), a educação social na velhice é fundamental para o crescimento e desenvolvimento de potenciais e habilidades na sociedade. A educação na velhice é um meio de cidadania, valorização e inserção a grupos e pessoas e também á cultura. E durante toda a vida essa busca pelo saber é incessante, necessária e atemporal, entendendo tudo isso a educação virá a contribuir para uma vida com qualidade e formação.

O papel da educação é conscientizar a sociedade para a valorização, respeito e cuidado com a pessoa idosa. A escola tem papel fundamental para se construir uma melhor qualidade de vida e também como meio de interagir socialmente, ético, estético, cognitiva e instrumentalmente para exercer melhor o trabalho e a cidadania e construir valores e ideias, em todas as faixas etárias. Conforme Herédia (2006, p.120). A família tem uma importante parcela de participação, proteção e segurança na vida desse indivíduo principalmente o idoso, melhorando seu aprendizado e assegurando seus direitos. Segundo Cortelletti (2006, p. 21-22). Na universidade o tema precisa ser aplicado, estudado e articulado, atendendo aos idosos e a comunidade com palestras, cursos e capacitações, e projetos. Aplicando, assim, o ensino, pesquisa e extensão que é o papel da universidade, contribuir, informar e produzir conhecimento.

1.1 Problema de pesquisa

A caminhada é praticada por todas as mais diversificadas idades, mas os idosos estão entre os que mais praticam, conforme dados do IBGE de 2015 estima-se que cerca de 9,2 milhões de idosos praticaram esportes ou atividade física no Brasil e em relação a essa prática a caminhada foi a mais praticada entre esses indivíduos atingindo 66,5% do total de quem

tinha 60 anos ou mais na época do levantamento, visto que os mesmos gostam de se movimentar e estarem com outras pessoas, então a prática de atividades físicas os possibilitam de se sentirem melhor e ter uma vida mais ativa, com isto não só estimula sua saúde física, mas também ajudam em sua saúde mental, os tornando seres com mais qualidade de vida e estimativa de vida mais longa. Contudo, busco resposta para a seguinte questão da pesquisa: os idosos praticantes da caminhada percebem seus benefícios?

1.1.1 Hipótese

Através destas informações a presente pesquisa tem como hipótese, que os idosos entendem que a prática de atividade física, como a caminhada orientada melhora a saúde e consequentemente a qualidade de vida, trazendo benefícios para quem as pratica.

1.1.2 Delimitação de escopo

O exposto trabalho de pesquisa foi elaborado procurando compreender se os idosos que participam do projeto “Caminhada Orientada” percebem os benefícios da prática da atividade física para sua saúde. Enquanto limitações para o trabalho, ressalta-se a falta de tempo para a coleta de dados, com a espera da aprovação do CEP para início da pesquisa e visto também que o calendário acadêmico do campus de Miracema está desajustado e o projeto só começou na segunda semana de Fevereiro com poucos idosos, prejudicando assim um número maior de participantes.

Foi realizada a coleta de dados com entrevista estruturada, contendo três questões geradoras que foram gravadas com recurso de um gravador, com os idosos que estavam presentes na semana de coleta de dados. A coleta não ofereceu nenhum risco aos participantes, que contribuíram assim com a pesquisa.

1.1.3 Justificativa

O desenvolvimento de uma pesquisa com esta temática justifica-se pela relevância que o tema apresenta para a vida, saúde e educação, aqui, especificamente dos idosos, e se os mesmos compreendem a importância da atividade física e seus benefícios para a manutenção da saúde e autonomia.

O tema chama bastante atenção particularmente para mim que pratico caminhada e percebo a melhoria da saúde como um todo, e também devido a população estar envelhecendo e temos que buscar formas de auxiliar os indivíduos a envelhecer com qualidade de vida, para isso a caminhada é uma atividade ótima para se trabalhar nessa fase da vida, além dos seus inúmeros benefícios, não tem custo, pois se pode caminhar em qualquer ambiente, e podemos fazer uma melhor orientação desses idosos para uma vida mais feliz.

Para os profissionais da área da educação física, é de suma importância a percepção desta população, para que através dos resultados da pesquisa, sejam realizadas ações e novas práticas de atividade física voltados para os indivíduos idosos e contribua com o acervo do curso de educação física do Câmpus UFT – Miracema do Tocantins.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Identificar se os idosos que participam do projeto “Caminhada Orientada” percebem os benefícios da prática da atividade física para a melhora da sua saúde.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Investigar quais os motivos que levaram os idosos a participarem do projeto “Caminhada Orientada” na UFT.
- Identificar se os idosos perceberam benefícios para a sua saúde, após início da participação do projeto “Caminhada Orientada” na UFT.

1.3 Metodologia

1.3.1 Metodologia da Pesquisa

Esta pesquisa se caracteriza como descritiva e de natureza qualitativa.

1.3.2 Procedimentos Metodológicos

- Pesquisa bibliográfica;
- Entrevista.

Esta pesquisa foi realizada na Universidade Federal do Tocantins – UFT, Instituída pela Lei 10.032, de 23 de outubro de 2000. A Fundação Universidade Federal do Tocantins (UFT) é uma entidade pública vinculada ao Ministério da Educação destinada à promoção do ensino, pesquisa e extensão, localizada na cidade de Miracema do Tocantins a uma latitude 09°34'02" sul e a uma longitude 48°23'30" oeste, estando a uma altitude de 197 metros. Foi a capital estadual até 1990, com população estimada de 20 684 habitantes.

O local escolhido para a realização desta pesquisa foi o Projeto de Extensão Universitária do curso de Licenciatura em Educação Física “Caminhada Orientada” que se iniciou em fevereiro de 2018 e acontece todas as terças e quintas-feiras na área externa da Universidade Federal do Tocantins – UFT campus de Miracema unidade Warã, pela coordenação dos Profs. Ma. Daniele Bueno e Me. Lucas Xavier, e tem como objetivo “Promover uma prática de caminhada orientada para a terceira idade, almejando a melhora da qualidade de vida a partir dos parâmetros sociais, afetivos e fisiológicos para a população da cidade de Miracema – TO” (RIBEIRO, 2018, p.02).

1.3.3 Critérios de Inclusão e Exclusão dos Participantes

Critérios de Inclusão:

- Aceitar participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;
- Idosos acima de 60 anos de idade;
- Idosos que participem do projeto “Caminhada Orientada”, por no mínimo 3 meses;
- Estarem presentes no dia da coleta de dados.

Critérios de Exclusão:

-Idosos que possuam algum tipo de comorbidades que possam interferir nas etapas da pesquisa, como por exemplo AVC, estenose de canal medular, cardiopatia grave, entre outras afecções de origem músculo esquelética (amputados, trombose venosa periférica, insuficiência venosa);

-Idosos em tratamento psiquiátricos, com déficit sensorial (visual e auditivo), e intelectual.

-Idosos que não tenham condições de praticar a caminhada e não estarem presentes nos dias da coleta de dados.

1.3.4 Participantes da Pesquisa

Participaram da pesquisa todos os idosos que atenderam os critérios de inclusão.

1.3.5 Ética da Pesquisa

Este projeto de pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa. Seguindo a lei do Conselho Nacional de Saúde CNS 466/12, que regulamenta pesquisas com seres humanos com número do CAAE: 01649418.6.0000.5519 e foi aprovado com o número do Parecer: 3.143.624.

A pesquisa ofereceu um risco mínimo, pois os voluntários apenas responderam a uma entrevista estruturada, onde este risco foi sanado com a aplicação da entrevista em um local adequado e reservado, garantindo assim o bem estar e o conforto dos participantes neste momento, nesta ocasião não foi emitida opiniões que influenciariam nas respostas dos participantes.

As informações obtidas foram usadas exclusivamente para atender os propósitos desta pesquisa, não sendo permitido o uso para outros fins. Lembrando que cabe ao pesquisador responsável a segurança e a privacidade das informações coletadas nesta pesquisa. Enquanto benefícios, a presente pesquisa tem a finalidade de fornecer dados sobre a prática da atividade de caminhada de forma orientada com idosos e sua percepção, auxiliando os acadêmicos do curso de Educação Física da IES para momentos de reflexão e sistematização da prática docente. Para os idosos participantes será realizada uma apresentação dos resultados com uma palestra direcionada com informações para a prática de exercícios físicos e saúde.

1.3.6 Instrumentos para coleta de dados

Para coleta das informações necessárias para o alcance dos objetivos propostos optamos pela entrevista estruturada, gravada com recurso de um gravador, contendo as seguintes questões geradoras:

- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?
- Como o senhor (a) ficou sabendo do projeto?

- O senhor (a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

1.3.7 Procedimentos para coleta de dados

Inicialmente foi feito contato com a coordenadora do curso de Educação Física da Universidade Federal do Tocantins, com a finalidade de esclarecer as intenções da pesquisa e solicitar também a autorização para a realização da mesma. Posteriormente, foi agendado um horário com os coordenadores do projeto para apresentação da pesquisa aos idosos e verificação dos participantes mediante aceite e assinatura do TCLE (ANEXO).

Após assinatura os idosos foram convidados a participar da entrevista que aconteceu na sala do bloco I no câmpus Warã da UFT – Miracema, após a atividade do projeto, utilizando-se um gravador. A cada idoso participante foi informado que terão o tempo necessário para pensar nas respostas. A questão seguinte só foi apresentada após a resposta da questão anterior.

Todas as perguntas e respostas foram gravadas e posteriormente transcritas sem nenhuma alteração nos apêndices do trabalho.

1.3.8 Análise dos dados

Para análise das informações obtidas através das entrevistas na pesquisa de campo, recorreremos à técnica elaborada por Moreira; Simões & Porto (2005), designada: Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado. A técnica se destina a compreender e interpretar os “[...] relatos dos sujeitos de uma pesquisa, os quais emitem opinião sobre determinado assunto, opinião carregada de sentidos, de significados e de valores” (MOREIRA, SIMÕES e PORTO, 2005, p. 108).

De acordo com a técnica e com a intenção de concretizarmos os estudos relativos ao trabalho que se segue, o procedimento de análise se dá em três grandes momentos:

- 1ºMomento: Transcrição das entrevistas sem nenhuma modificação contribuindo para o entendimento dos relatos obtidos através das respostas dos sujeitos;
- 2º Momento: Seleção dos indicadores e elaboração das unidades de significados.
- 3ºMomento: Interpretação em busca da compreensão do fenômeno estudado através do referencial teórico utilizado na construção do trabalho.

1.4 Estrutura Da Dissertação

O trabalho está organizado em três capítulos correlacionados. Na introdução, apontou através de sua contextualização o tema apresentado nesta pesquisa. O Capítulo 1 expõe a fundamentação teórica, que versa sobre as avaliações, amostras de dados segundo a OMS referentes ao aumento considerável de pessoas que chegam a fase de processo da vida humana, que é o envelhecimento. Contudo o aumento desta estatística se dá pela saúde e qualidade de vida. Cada vez mais esses indivíduos estão cuidando mais da saúde psíquica e corporal. Pois hoje a sociedade precisa muito mais desses cuidados, pois vivemos em uma sociedade mais competitiva, que nos cobra muito mais. Por isso existe a necessidade de estudar e explorar mais esse processo da vivência humana.

O Capítulo 2 explanou nosso campo de estudo, com dados referentes ao município escolhido para realizar essa pesquisa, a cidade de Miracema do Tocantins-TO, segundo o IBGE. Mostrando o aumento populacional de idosos neste município, e como a prefeitura e os gestores tratam esses indivíduos, com atividades, entretenimento, oficinas, entre outros. Mostrando como é importante inserir esses idosos na sociedade de forma com que aumente a qualidade de vida dos mesmos. Por isso a importância de políticas públicas voltadas para os idosos.

O Capítulo 3 apresenta na prática os conceitos de atividade física e exercício físico para os idosos e como eles ajudam no dia-a-dia, para o bem estar físico e emocional. Demonstrando como o exercício físico é fundamental em qualquer idade, bem como na velhice, é muito importante as praticas de atividade física não só para combater o sedentarismo, mas também as doenças, como cardiovasculares, diabetes, hipertensão e a depressão. Permitindo assim haver equilíbrio em todas as áreas da vida, proporcionando mais saúde e conseqüentemente qualidade de vida e mais longevidade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Saúde e envelhecimento

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as avaliações brasileiras fazem suas estatísticas de que até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas. O envelhecimento é um processo da vivência humana, em que pese, todo ser humano, se assim não morrer na juventude alcançará essa plenitude de condição de vida. É um direito a vida, fundamental que precisa ser garantido até que a natureza biológica indique.

Por esta extraordinária mudança que vem ocorrendo sobre o crescimento dessa estatística, as questões sobre envelhecimento estão cada vez mais sendo exploradas e estudadas, contudo precisamos conceituar o envelhecimento. O envelhecimento é um "processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo". (ERMINDA, 1999, p. 43). Ou seja, o envelhecer não é apenas um acontecimento momentâneo a vida do ser humano, ele é um fenômeno natural que já existe desde o nascimento. Costa (1998, p.26) também distingue envelhecimento: processo evolutivo, um ato contínuo, isto é, sem interrupção, que acontece a partir do nascimento do indivíduo até o momento de sua morte [...] é o processo constante de transformação.

Erminda (1999) complementa que o envelhecimento pode ser dividido em três dimensões: biológica, cronológica e social. E para outros autores apresentam outras características como Duarte (2008, s/p.), “[...] é universal, por ser natural, não depende da vontade do indivíduo, todo ser nasce, desenvolve-se, cresce, envelhece e morre. É irreversível, apesar de todo o avanço da medicina [...] nada impede o inexorável fenômeno, nem o faz reverter”.

Outros autores também interpretam o processo de envelhecimento e segundo Souza (2007) é:

Entre todas as definições existentes, a que melhor satisfaz é aquela que conceitua o envelhecimento como um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que terminam por levá-lo à morte. (SOUZA; 2007, p. 12).

O envelhecimento muda a vida de todos, é um processo contínuo na vida de todo indivíduo e apresenta a maior diversidade entre as pessoas em função da variedade e intensidade de interferências internas e externas vividas no decorrer dos anos. Quanto ao fenômeno biológico, o corpo, estrutura, o organismo, a aptidão física, o equilíbrio e mobilidade do indivíduo muda devido também ao sedentarismo. Em relação ao fator psicológico as mudanças são na psiquê, afetam a memória e comportamento, também gera ansiedade, depressão, estresse, mau humor, insônia desencadeando outras doenças. Quanto ao fator social a velhice sofre impacto pelas condições da sociedade em que está inserida.

Da mesma forma, Salgado (2007) interpreta o envelhecimento:

Um processo multidimensional, ou seja, resulta da interação de fatores biológicos, psicoemocionais e socioculturais. Executando a razão biológica que tem caráter processual e universal, os demais fatores são composições individuais e sociais, resultado de visões e oportunidades que cada sociedade atribui aos seus idosos. (SALGADO, 2007, p. 68).

Acerca da definição para o envelhecimento Bassit e Witter (2006, p.15) afirmam que “O processo de envelhecimento humano se dá pela ordem de fenômenos biológicos, psicológicos e sociais”.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte. As mudanças na velhice são constantes, nos âmbitos cultural e econômico e acabam afetados por não haver voz ativa e não intervirem nas decisões tomadas pela comunidade que vivem. Pois, a sociedade mudou através de processos de industrialização e urbanização, mudando a estrutura familiar e papéis sociais, a população idosa aumentou, sua autonomia diminuiu e é tratada como um problema social. Por isso a necessidade de se falar e estudar sobre velhice, para dar suporte e contemplar o idoso em sua totalidade.

Em relação à saúde a Organização Mundial da Saúde (1948) afirma que "Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades".

Saúde, de acordo com Bouchard et al (1990), é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida

e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associaria-se à morbidade e, no extremo, à mortalidade.

A saúde é a condição em que o organismo comporta-se em disposição adequada as imposições do ambiente, com bem-estar físico, social e psíquico. Ser saudável não é só a ausência de doenças, ser saudável é também ter metas e serem cumpridas em todos os aspectos, para se viver bem e feliz. Para se alcançar uma vida longa e uma boa saúde é necessário que tenha uma vida tranquila, boa genética, praticar atividade física, boa higiene, uma alimentação adequada, conviver bem socialmente e ter momentos de lazer. Isso vale para todas as fases da vida, inclusive a velhice, pois ela deve ser vivida com qualidade.

2.2 Idosos em Miracema do Tocantins

Segundo o último censo de 2010 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) é de que há na cidade de Miracema do Tocantins 20.684 pessoas e a população estimada em 2017 é de 19.055 habitantes e 1.781 idosos residentes e domiciliados, com idade de 60 anos ou mais. A população da cidade está diminuindo e a população idosa de Miracema está aumentando, pois, os jovens da cidade migram para outras em busca de trabalho.

Para os idosos não ficarem ociosos e sentirem inúteis, a Prefeitura Municipal de Miracema do Tocantins oferece por meio da Secretaria Municipal da Assistência Social, serviços de convivência e fortalecimento de Vínculos para idosos na Casa do Idoso Pedro Pires de Castro, através do Decreto de Lei nº 027/2005 sendo inaugurado em 27/09/2005 com atividades o ano inteiro, com horário de funcionamento de 08h00min da manhã às 16h00min da tarde.

Visando oferecer aos idosos bem-estar, segurança, conforto, entretenimento e saúde. Antes do Café da manhã faz-se a oração e depois servidos as refeições, almoço, lanche, oficinas, festividades em datas comemorativas, cochilo da tarde, palestras e reflexões, rodas de conversas sobre temas atuais, eventos, oficina de música, encontros, viagens, quadrilha junina, Exercício Físico com Treino Funcional, danças, jogos, entre outras atividades. A casa possui uma horta, vacas leiteiras e granja que ajuda na alimentação desses idosos na casa e beneficiam também creches municipais e outros projetos. Passa todos os dias um ônibus em todos os setores da cidade, que tenha um idoso que frequenta a casa para busca-los e levá-los para o Centro de Convivência, Segundo a Secretaria de Assistência Social atualmente são cadastrados 123 idosos, mas estão frequentando apenas 80. Há também o Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, para fortalecimento de seus direitos.

Na Universidade Federal do Tocantins também acontecem projetos voltados para os idosos. São eles: O Projeto Caminhada Orientada que acontece às Terças e Quintas-feiras, onde se afere a pressão dos participantes antes e depois da caminhada. Há também às Segundas-feiras o Projeto Roda de Conversa com os idosos, onde eles socializam e debatem assuntos do dia-dia, conversam sobre a vida e realizam dinâmicas. Portanto, tendo assim mais oportunidades dos idosos da cidade de Miracema terem um momento deles, cuidando da saúde física e psicológica.

“O idoso na sua vida social familiar nem sempre consegue desempenhar um papel de relevância. Fatores diversos contribuem para que tal fato ocorra numa frequência cada vez maior. Quando mantenedores do grupo familiar, o idoso ainda consegue obter prerrogativas importantes como indivíduo, como cidadão. Mas aqueles que por doença, ou por poucos recursos econômicos, se tornam totalmente dependentes da família, enfrentam diversas situações constrangedoras, como o descaso e o desrespeito” (NETO; CRUZ, 2000, p. 66).

Então daí a importância dessas políticas públicas para que os idosos que não são assistidos por suas famílias possam ter um local para serem inseridos socialmente, auxiliando em sua saúde mental e física através dos programas existentes. Como também os indivíduos que tem o apoio de sua família e se beneficiam ainda mais na casa do idoso e em projetos e possam conviver com outras pessoas, obtendo inúmeros ganhos para sua saúde como um todo e por consequência qualidade de vida.

Silva (2013) afirma que o que se constata é que inúmeras práticas executadas por eles nos lugares cotidianos de convivência como a rua em que habitam e todo o seu entorno, além de outros espaços de sociabilidades possibilitam aos mesmos a continuarem ativos e reflexivos quanto ao papel de cidadãos. Não são apenas velhos improdutivos, mas senhores do seu tempo capazes de criar, se relacionar e viver bem como qualquer sujeito.

Nos leva a reflexão de que o idoso através desses espaços de convivência pode se viver de maneira dinâmica, refletindo assim sua vida, melhorando outros aspectos, se sentindo inseridos e válidos na sociedade, se tornando produtivos e mais felizes.

2.3 O Papel da Atividade Física ou Exercício Físico Para Idosos

O conceito de atividade física é amplo. Entre as diversas significações, Nahas (2010) a define como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano, que resulte em um gasto energético, uma simples caminhada, erguer uma caixa, varrer o chão já se encaixam como uma atividade física.

Segundo o mesmo autor, Nahas (2003), o exercício físico é uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional. Incluem, geralmente, atividades de níveis moderados ou intensos, tanto de natureza dinâmica como estática.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, sustenta que a saúde e qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física. A atividade física ou exercício físico regular e apropriado em conjunto com uma alimentação adequada contribui para o bem-estar, a aptidão física e força muscular do homem.

É importante em todas as faixas etárias. No processo de envelhecimento a atividade física é fundamental para proporcionar benefícios físicos, psíquicos e sociais e, ainda, no tratamento e prevenção de doenças e na manutenção de capacidades, independência e combate ao sedentarismo. Com a atividade ideal para cada indivíduo pode-se reduzir as perdas no aspecto fisiológico e também problemas biopsicossociais. Com uma velhice ativa e saudável pode desfrutar com prazer de atividades na sociedade e realizar tarefas que realizava diariamente, pois a atividade física recupera e mantém a saúde. Silva (1999), ao distinguir a qualidade de vida em sentido geral (aplicada ao indivíduo saudável) da qualidade de vida relacionada à saúde (aplicada ao indivíduo sabidamente doente) vincula à prática de atividade física à obtenção e preservação da qualidade de vida.

Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que “os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos”. Com base nisso, a partir do momento em que o idoso compreende que a atividade física ou o exercício físico poderá proporcionar benefícios para a sua saúde e qualidade de vida, ele vai usufruir da atividade e a mesma se tornará prazerosa, fazendo parte de sua rotina e contribuindo com o seu bem-estar físico e psíquico. Os indivíduos que sempre praticaram atividade física ao longo da vida têm maior probabilidade de se tornarem idosos mais saudáveis e terão uma rotina de atividades e seus benefícios para a saúde serão vistos com maior facilidade. Para os indivíduos que começaram a prática de alguma atividade já na velhice os resultados virão mais lentamente, mas com certeza surtirão efeitos e trarão resultados satisfatórios para a saúde.

Guedes & Guedes (1995) reconhecem as vantagens da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida. A prática de atividades físicas ou exercício físico são maneiras significativas para se alcançar a manutenção da capacidade funcional da pessoa idosa e contribuem para uma melhor qualidade de vida. E deve ser estimulada por toda a vida,

especialmente nessa faixa etária. Portanto, se faz indispensável para se entender os aspectos relacionados às práticas de atividades físicas, para criação de estratégias de intervenção para realização de atividades ao idoso para melhoria da sua qualidade de vida através dessas práticas.

Apontados como os maiores fatores de angústia emocional e agrava da qualidade de vida, a depressão e os transtornos que ocorrem com muita frequência em toda a população, notadamente, dentre os idosos. No campo da saúde, a atividade física proporciona melhora aos indivíduos, como sendo um método acessível, barato, não farmacológico e que gera inúmeros benefícios, que promove a saúde psíquica e também física nos idosos. Para isso, é fundamental que os profissionais da área da saúde fiquem alertas e aptos a identificar e direcionar da melhor forma o tratamento de idosos com depressão ou problemas ligados a psiquê.

Os profissionais da área da Educação Física têm o papel de transformar o protótipo atual, de que esses problemas só se melhoram com medicalização. A atividade ou exercício físico podem sim contribuir para que esses indivíduos melhorem sua qualidade de vida começando com a cabeça, a auto estima e a socialização. No entanto, não quer dizer que um método seja mais efetivo do que o outro, cada caso em especial exigirá procedimentos distintos, ou um complementara o outro.

Segundo Nahas (2001), a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, 20 entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

Diante do exposto, entende-se que a atividade física trás inúmeros benefícios a saúde, principalmente no idoso, seja ele sedentário ou não. A melhora em sua saúde é notada, pois a atividade física promove melhoria em sua vida o que dá mais prazer e vontade do indivíduo continuar a pratica-la especialmente nesta fase da vida em que pode ser a sua única distração e atividade.

Gupta et al (2009, p:77) reforça que “levantar pesos, caminhar, andar de bicicleta e correr podem ajudar o coração e os pulmões.” Sendo assim, pode-se compreender a relevância que exercícios bem sistematizados e cumpridos da forma correta podem melhorar a saúde cardíaca dos idosos. O mesmo autor confirma ainda que foi concluído que “os idosos

sedentários que se submeteram a um programa semestral de exercício, como caminhada ou corrida, ciclismo e alongamentos, foram capazes de melhorar a eficácia no envio de oxigênio para os músculos até níveis próximos aos de pessoas na casa dos 20 e 30 anos.”

O exercício físico quando minuciosamente planejado, executado e acompanhado, fomenta reflexos positivos na saúde da pessoa idosa, levando á um bem-estar físico e psicológico. Em conformidade com Ezquerro, Idoate e Barrero (2003, p:35) “deve-se à libertação de algumas substâncias chamadas endorfinas, cujo efeito sobre o cérebro é idêntico aos opiáceos (morfina e heroína). Por isso, atuam como analgésicos naturais e melhoram a ansiedade e relaxam a mente (...) e melhoram os sintomas da depressão. Assim a prática do exercício físico desenvolve, na pessoa, uma acentuada alteração no estado de espírito, provocando um bem-estar e melhor capacidade de socialização”.

A atividade física é um componente importante para prevenção de doenças cardiovasculares, da depressão, aumento da autoestima e promoção da interação e integração na sociedade. Bem como destaca Presles e Solano (2008 p:15) o exercício é um agente muito útil no que se refere “ao combate ao stress”.

A atividade física constitui-se num recurso importante para minimizar as alterações provocadas pelo envelhecimento, sendo um fator importante na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, sendo essenciais por permitir e preservar a independência e autonomia do idoso, possibilitando com isso a manutenção de uma vida ativa como afirma Nóbrega et al (1999).

[...] quando praticada regularmente, possibilita: melhora a saúde orgânica; estimula os grupos musculares; melhora a coordenação dos braços e pernas; auxilia na queima de calorias e gordura, quando acompanhada de um controle nutricional; melhora as capacidades motoras, articulares, musculares e cardiorrespiratórias; aumenta a eficiência dos pulmões, coração e vasos sanguíneos; fortalece a musculatura dos membros inferiores, auxiliando numa melhor sustentação da postura corporal; favorece maior contato com o próprio corpo e com a natureza; relaxa e auxilia no combate à insônia; estimula a criatividade e proporciona melhor contato social. (MAZO, 2004, p. 46).

Crê-se que com a prática regular de atividade física, especificamente a caminhada, a vida da população idosa está mudando, antigamente eram sedentários, doentes e sem disposição, muitas vezes excluídos da sociedade, atualmente, com a compreensão de que atividade física é saúde, então encontra-se nesta atividade um estímulo para se alcançar uma melhor qualidade de vida, combater o preconceito e a exclusão e doenças, vivendo com saúde equilibrada de corpo inteiro.

Zimmerman (2000) cita os objetivos e benefícios da atividade física para o indivíduo: Melhora as condições musculares como força e resistência e as articulares como mobilidade, desenvolve a flexibilidade, previne e melhora as condições cardiorrespiratórias e a circulação periférica, previne a obesidade e a osteoporose, recupera a postura, a coordenação motora e o equilíbrio, desenvolve a autoconfiança, a auto-imagem e a socialização quando os exercícios são feitos em grupo, também mantém e promovem a independência.

Zimmerman (2000) ainda cita também as atividades mais indicadas para os idosos: Ginástica, natação, caminhada, dança, jogos recreativos, esteira e bicicleta ergométrica. Na estimulação para as atividades físicas o prazer e o lazer devem estar sempre ligados. Para que esses indivíduos quando praticarem se adaptem e apreciem as atividades que eles já praticaram ao longo da vida ou a partir da terceira idade começaram a praticar por afinidade.

Conforme Howley, 2001; Malmberg et al., 2005. Existe assim um bom entendimento, tanto do ponto de vista da reabilitação como da prevenção, que a participação regular em AF ou exercícios resultam em efeitos positivos relacionados à saúde. Sendo assim a prática de AF ou exercícios físicos devem sim ser mais divulgada para serem mais praticados para que se alcance resultados positivos na saúde da população.

Terra (2016) Destaca dentre tantos exercícios recomendados para idosos, a ginástica que a define como o conjunto de exercícios físicos e mentais em ação que solicitam e ativam os sistemas e aparelhos orgânicos e visam ao desenvolvimento das qualidades físicas, psíquicas e sociais do ser humano. A ginástica para idosos enfatiza os aspectos biológicos funcionais, considerando a idade, a saúde e a história de vida do indivíduo. Entre tantos tipos de ginásticas temos: a estética, corretiva, muscular, localizada, aeróbica, step, laboral, pilates, entre outras, que deve ser recomendada considerando o indivíduo e suas particularidades.

O autor ainda indica a prescrição de exercício para o idoso, o aquecimento deve ocupar 25% do tempo de aula, com exercícios de mobilização nas principais articulações, alongamentos e movimentos rítmicos. A intensidade deve ser leve a moderada, aumentando-se a frequência cardíaca (FC) gradativamente. A partir do aquecimento destina-se 50% do tempo da aula para a realização do exercício (que será o que melhor se adapta ao indivíduo com suas especificidades), desenvolvendo elementos da aptidão física, a flexibilidade, o equilíbrio, a resistência muscular localizada com intensidade moderada a alta. No final da aula 25% do tempo destina-se ao relaxamento e retorno aos padrões fisiológicos do início da aula. Aplicando assim os exercícios de alongamento.

3 RESULTADOS E ANÁLISE

QUADRO DE UNIDADES DE SIGNIFICADOS

Questão n° 1: Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	TOTAL
01- Prazer.		X								X			2
02- Melhora do sono.		X											1
03- Saúde.			X	X		X	X			X	X		6
04- Socialização.							X	X			X		3
05- Exercício.												X	1

Quadro 1 – Unidades de significados referentes às respostas da questão n° 1.

Análise das informações dos sujeitos referente à questão n°1

Para discussão dessa pergunta foram listados 05 (cinco) unidades de significados. Na primeira, “Prazer” dois participantes: P2 e P10, responderam confirmando que a caminhada dá a sensação de prazer porque os diverte e é muito bom.

A segunda unidade de significados, “Melhora do sono” foi levantado pelo P1 que afirma dormir melhor depois de ter iniciado a prática da caminhada. “[...] *eu acho bom caminhar demais, diverte a gente também, faz dormir, muito boa*”.

Na terceira unidade de significados “Saúde” os participantes P3, P4, P6, P7, P10 e P11 nos trouxeram como resposta que a saúde melhora com a caminhada, por isso a participação no projeto. Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que “os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos”, o que confirma as respostas dos participantes nas unidades de significados 01, 02, e 03, que manifestaram os sintomas benéficos experimentados por eles com a frequência da participação no projeto.

Conforme os sujeitos: P7, P8 e P11, a unidade de significados 4 (quatro) “Socialização” é muito bom para a convivência com outras pessoas. Segundo P7 “[...] *eu olho pros dois lados, você socializa, conhece pessoas e terceiro é bom pra saúde, então pra mim é*

esse motivo”. Como afirma também Silva (2013) que o que se constata é que inúmeras práticas executadas por eles nos lugares cotidianos de convivência como a rua em que habitam e todo o seu entorno, além de outros espaços de sociabilidades possibilitam aos mesmos a continuarem ativos e reflexivos quanto ao papel de cidadãos. Não são apenas velhos improdutivos, mas senhores do seu tempo capazes de criar, se relacionar e viver bem como qualquer sujeito. O que torna muito significativa a conscientização de que todos tem o direito à vida, qualidade de vida, e o contato com o outro é algo muito importante, traz alegria, nos faz sentir “vivo” em qualquer idade!

Segundo P12 “Exercício” é o motivo da participação. “[...] *É, eu acho que é pá fazer as física né*”. Conforme Howley, 2001; Malmberg et al., 2005. “Existe assim um bom entendimento, tanto do ponto de vista da reabilitação como da prevenção, que a participação regular em AF ou exercícios resultam em efeitos positivos relacionados a saúde”. Afirmando assim que participando de atividades ou exercícios físicos a saúde tem benefícios de forma geral.

Questão n° 2: Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	TOTAL
01- Projeto Roda de Conversa com Idosos	X											X	2
02- Outras pessoas		X		X	X	X	X	X					6
03- Prof. Daniele			X						X				2
04- Acadêmico Bolsista Gheorges										X	X		2

Quadro 2 – Unidades de significados referentes às respostas da questão n° 2.

Análise das informações dos sujeitos referente à questão n°2

Na pergunta número 2 (dois) foram feitas 4 (quatro) unidades de significados conforme as respostas dos sujeitos pesquisados. A primeira “Projeto Roda de Conversa com idosos”, foi mencionada por 2 (dois) sujeitos: P1 e P12, que afirmam que ficaram sabendo do “Projeto Caminhada Orientada”, através de pessoas do “Projeto roda de conversa com idosos” que acontece também na UFT, unidade Warã às segundas-feiras e tem como coordenador o Prof. Dr. Carlos Mendes Rosa, docente do curso de Psicologia da referida IES.

Na segunda unidade “Outras pessoas” P2, P4, P5, P6, P7 e P8 responderam que ficaram sabendo do projeto “Caminhada Orientada” por terceiros, como afirma P7 “[...] *É o boca-boca né, hehehe é o maravilhoso boca a boca, é desde o ano passado que eu sei disso mais participei pouco ano passado por questões de compromissos*”.

Os sujeitos P3 e P9 declararam que ficaram sabendo da “Caminhada Orientada” pela Prof.^a Daniele que os apresentou o projeto e os convidou a participar. O convite aconteceu no dia do encontro da roda de conversas com idosos, supracitado, quando a Prof.^a Daniele e seus extensionistas foram apresentar o projeto que se iniciaria e dessa forma convidá-los à participarem também.

Os indivíduos P10 e P11, na quarta unidade de significados declararam que foi pelo “Acadêmico Bolsista Gheorges” que ficaram sabendo do projeto e participaram. Como disse P11: “[...] *o Jorge, convidá nois pra fazer parte lá*”.

Dessa forma podemos observar que existe uma necessidade de informações disponíveis para que os idosos sejam estimulados para a participação de projetos e da mesma forma, o que parece é que a cidade se apresenta carente de atividades para estes idosos e a Universidade pode entrar com este papel desenvolvendo então de forma memorável o tripé: Ensino, pesquisa e extensão!

Questão n° 3: O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	TOTAL
01- Emagrecimento.	X										X		2
02- Melhora na depressão.		X											1
03- Prazer.		X											1
04- Diminuição da dor.						X		X		X			3
05- Diminuição do colesterol.			X										1
06- Saúde.	X			X	X		X					X	5
07- Força.				X									1
08- Melhora do sono.						X					X		2
09- Agilidade.							X						1
10- Disposição/Energia.				X		X						X	3

Quadro 3 – Unidades de significados referentes às respostas da questão n° 3.

Análise das informações dos sujeitos referente à questão n°3

As respostas referentes à questão n° 3 (três), foram elencadas em 10 (dez) unidades de significados. A primeira é pertinente às respostas dos indivíduos: P1 e P11 que relataram que a “Caminhada Orientada” auxilia no emagrecimento. Matsudo & Matsudo (2000), afirmam que “os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos”. O que pode propiciar também um balanço no metabolismo destes participantes, que começam a praticar mais exercício e automaticamente causam um gasto energético maior, ocasionando no emagrecimento, melhora no sono, postura, dentre outros...

Já na segunda unidade de significados, 1 (um) sujeito: P2 afirmou a “Melhora na depressão” com a caminhada. Em conformidade com Ezuerra, Idoate e Barrero (2003, p:35) “deve-se à libertação de algumas substâncias chamadas endorfinas, cujo efeito sobre o cérebro é idêntico aos opiáceos (morfina e heroína). Por isso, atuam como analgésicos naturais e melhoram a ansiedade e relaxam a mente (...) e melhoram os sintomas da depressão. Assim a prática do exercício físico desenvolve, na pessoa, uma acentuada alteração no estado de espírito, provocando um bem-estar e melhor capacidade de socialização”.

A terceira unidade de significados “Prazer” também foi a resposta do P2 que percebe prazer ao realizar a caminhada. Segundo o autor Zimmerman (2000) ainda cita “as atividades mais indicadas para os idosos: Ginástica, natação, caminhada, dança, jogos Recreativos, esteira e bicicleta ergométrica. Na estimulação para as atividades físicas o prazer e o lazer devem estar sempre ligados”. O que podemos destacar as unidades 02 e 03, quando os participantes afirmam perceber melhora na depressão e sentem prazer, contribuindo para uma melhora integral na vida destes idosos, utilizando do exercício físico em detrimento de medicamentos.

Na continuação, os sujeitos P6, P8 e P10 ressaltam “Diminuição da dor” com a “Caminhada Orientada”. Conforme Zimmerman (2000) cita os objetivos e benefícios da atividade física para o indivíduo: Melhora as condições musculares como força e resistência e as articulares como mobilidade, desenvolve a flexibilidade, previne e melhora as condições cardiorrespiratórias e a circulação periférica, previne a obesidade e a osteoporose, recupera a postura, a coordenação motora e o equilíbrio, desenvolve a autoconfiança, a auto-imagem e a socialização quando os exercícios são feitos em grupo, também mantém e promovem a independência.

Na quinta unidade de significados “Diminuição do Colesterol” o Sujeito P3 em sua fala justifica sua resposta. *“Sim. Muita saúde porque eu tinha um problema de colesterol aí depois eu fiz inzame e não acusou mais o colesterol alto, então eu to beleza na minha saúde”*.

A sexta unidade de significado “Saúde”, foi trazida pelos sujeitos P1, P4, P5, P7 e P12 que afirmam ter sua saúde melhorada através da “Caminhada Orientada”. A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, sustenta que “a saúde e qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física”.

O sujeito P4 na sétima unidade de significados “Força” afirma que “[...] *hoje graças á Deus, eu tem me dado muito bem, tenho “sintido” mais, é, energias, tenho “sintido” mais forças “tombem” e a minha saúde graças a Deus [...]*”.

Na sequência os sujeitos P6 e P11 apontaram “Melhora do sono” como a oitava unidade de significados, eles afirmam que dormem bem melhor após ter iniciado a caminhada no projeto. O autor Nahas (2001) também afirma que “a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde)”.

A nona unidade de significados “Agilidade” foi levantada pelo P7, que declara: “[...] *mesmo que você não sinta imediatamente, mas você, você percebe que você melhora, você fica mais ágil né e eu não sinto muita diferença porque eu já faço caminhada, mas quem é difícil de caminhar, assim não tem esse hábito de caminhar eu acho que sente-se bem melhor, que pre... a gente fica mais ágil né [...]*”.

A décima e última unidade de significados “Disposição/energia” foi citado por 3 (três) sujeitos P4, P6 e P12 que reconhecem que melhoraram com a “Caminhada Orientada” esses aspectos. (MAZO, 2004, p. 46) afirma que a atividade física “[...] quando praticada regularmente, possibilita: melhora a saúde orgânica; estimula os grupos musculares; melhora a coordenação dos braços e pernas; auxilia na queima de calorias e gordura”. Consequentemente assim aumentando sua disposição e energia para fazer até tarefas do dia-dia.

Tivemos como limitação do estudo o sujeito 09, que apesar de atestar no momento do convite para participação da pesquisa, participar do projeto, o mesmo afirmou depois que só foi uma vez por motivo de saúde. De acordo com a técnica previmos a presença do participante, mesmo sem considerações plausíveis em suas respostas, as quais não foram levadas em consideração, por não responder de forma pertinente às perguntas, como exposto nos quadros.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados documentados, foi investigado sobre os possíveis benefícios da prática da atividade física poderia trazer e se os participantes do projeto “caminhada Orientada” conseguiam perceber tais benefícios. Através das respostas dos participantes, pudemos perceber que eles compreendem sim que a prática dessa atividade física trás inúmeros benefícios para sua saúde e como consequência na sua qualidade de vida. Que ficaram sabendo do projeto de diversas maneiras e dessa forma confirmamos a hipótese do referido trabalho de pesquisa. Pudemos verificar que os idosos que frequentam o projeto “Caminhada Orientada” na UFT, se mostram satisfeitos e animados, o que se torna muito relevante do ponto de vista de saúde integral.

Existem ainda poucas políticas públicas voltadas para essas pessoas, então a preocupação com essa população que necessita tanto de ser reiterada na sociedade e aumentar a sua expectativa de vida, com mais saúde através de exercício ou atividade física. Surge a necessidade mais latente que nunca do idoso se apoderar dos seus direitos e participar mais ativamente dentro da sociedade e a Universidade vem como uma ponte, com seus projetos para a inserção dos mesmos. Então a importância de se falar no idoso e de suas necessidades enquanto indivíduo e na sociedade para refletir sobre o nosso futuro.

4.1 Contribuições da dissertação

Salientamos que este referido trabalho de pesquisa, é de fundamental importância para que a comunidade da cidade de Miracema do Tocantins e de uma forma geral os profissionais da área da Educação Física, aqui neste trabalho ressaltados, se aprimorem da grande diversidade de conteúdos que a profissão nos apresenta e repensem ações para que o papel da IES caminhe de encontro com as necessidades do meio em que está inserida.

O impacto de uma Universidade inserida em uma cidade interiorana é grande e deve trazer benefícios para sua comunidade e vice e versa. Esta dissertação em sua humilde pesquisa mostra um pouquinho deste papel na sociedade, trabalhar para o desenvolvimento integral do ser humano, sempre.

4.2 Trabalhos futuros

Dessa forma necessitamos de novos olhares à prática da Educação Física, e recomendamos que novas pesquisas sejam realizadas a partir desta pesquisa, aprofundando

mais o conhecimento e com a realização de intervenções práticas em diferentes locais e com diferentes perspectivas.

REFERÊNCIAS

- ASSUMPCÃO, L. O.T.; MORAIS, P. P. de; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.
- BARBOSA, Rita M. dos Santos Puga. **Educação física Gerontológica** – saúde e qualidade de vida na terceira idade. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- BASSIT, A. Z.; WITTER, C. Envelhecimento: objeto de estudo e campo de intervenção. *In*: WITTER, Geraldina Porto. **Envelhecimento** - Referenciais teóricos e Pesquisas. Campinas: Alínea Editora, 2006. p.15-29.
- BOTH, A. Escola e currículo: para uma pedagogia da qualidade de vida e da velhice ativa. *In*: CASARA, Mirian Bonho; CORTELLETTI, Ivonne Assunta; BOTH, Agostinho. **Educação e envelhecimento humano**. Caxias do Sul: Editora da universidade Caxias do Sul, 2006. p. 31-43.
- BRASIL. SEMAS. Secretaria Municipal de Assistência Social de Miracema do Tocantins. **Velhice**, 2017.
- CAMPOS, B. N. V. **A velhice como direito humano fundamental**. Conteúdo Jurídico, Brasília-DF: 19 set. 2012. Disponível em: <<http://www.conteudojuridico.com.br/?artigos&ver=2.39419&seo=1>>. Acesso em: 13 jun. 2018.
- CARVALHO, Teles, NOBREGA, Antônio Cláudio Lucas, LAZZOLI, José Kawazoe et al. Sociedade Brasileira De Medicina Do Esporte- Posição Oficial : Atividade Física e Saúde. **Jornal de Medicina do Exercício**. p. 3-4, jan/fev/mar/ 1999.
- CORTELLETTI, I. A. Universidade: sua função social na promoção da velhice. *In*: CASARA, Mirian Bonho; CORTELLETTI, Ivonne Assunta; BOTH, Agostinho. **Educação e envelhecimento humano**. Caxias do Sul, RS: Editora da universidade Caxias do Sul, 2006. p.21-29.
- CONSTITUIÇÃO da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946
- COSTA, E. **Gerontodrama**- A velhice em cena. 1º ed. São Paulo: Ágora, 1998.

DEMOGRÁFICO, IBGE Censo. Disponível em: [http://www. ibge. gov. br](http://www.ibge.gov.br). Acesso em 05 de Junho de 2018, v. 3, 2010.

DANERES, Patricia Silveira. VOSER, Rogério Cunha. A atividade física na terceira idade. Benefícios aos seus praticantes. EFDesportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Año 18, Nº 179, Abril de 2013. Disponível em:<<https://www.efdeportes.com/efd179/a-atividade-fisica-na-terceira-idade-beneficios.htm>> Acesso em 22 de Janeiro de 2019.

DUARTE, Luzia Travassos. **Envelhecimento**: processo biopsicossocial. (Monografia) 2008. Disponível em: www.psiconet.com/tiempo/monografias/brasil. Acesso em 16 de janeiro de 2019.

ENVELHECIMENTO: Conceitos e definições. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/envelhecimentoconceitos/2879>>. Acesso em: 13 Jun. 2018.

ERMINDA, J. Processo de envelhecimento. In: Departamento de edições da Formasau, **O idoso-Problemas e realidades**. 1º ed. Coimbra: Formasau, 1999. p 41-50.

EZQUERRA, E. Idoate, M. BARRERO, E. **Exercício Físico: O Talismã da Saúde**. Ed. Everest. Madrid.2003.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropomia Desempenho Humano*, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GUEDES, Dartagnan Pinto, GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

HERÉDIA, Vania Beatriz Merlotti. A família, a educação e o envelhecimento humano: Desafios para a sociedade. In: CASARA, Mirian Bonho; CORTELLETTI, Ivonne Assunta; BOTH, Agostinho. **Educação e envelhecimento humano**. Caxias do Sul: Editora da universidade Caxias do Sul, 2006. p.109-130.

HOWLEY, E, T. Type of Activity. resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 33(6), 364-369, 2001.

JUNIOR, E. **Envelhecimento e vida saudável**. Apicuri, 2009.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SILVA, Luciano Flausino da. **A importância do exercício físico na vida do idoso**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso.

SILVA, M. A. D. Exercício e Qualidade de Vida. In: CHORAYEB, Nabil & BARROS, Turíbio. **O Exercício**, São Paulo, Atheneu Editora, 1999.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MARTINS, Ana Cláudia. Pesquisa do IBGE aponta que 9 mi de idosos praticam exercícios. **Jornal Cruzeiro do Sul**, 19 maio. 2017. Disponível em: <<https://www2.jornalcruzeiro.com.br/materia/788494/pesquisa-do-ibge-aponta-que-9-mi-de-idosos-praticam-exercicios>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R, NETO, Turíbio Leite Barros. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** .v.5, n.2, p.60-76, 2000.

MAZO, Giovana Zarpellan. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

NETO, Emilio A. Jeckel; CRUZ, Ivana B. Mânica (Org.). **Aspectos biológicos e geriátricos do envelhecimento**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2000.

NÓBREGA, A.C.L; FREITAS, E.V.; OLIVEIRA, M.A.B. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e

Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Rev Bras Med Esp.** 1999 nov/dez;5(6); 207-11.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005.

PADOIN, P. G. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. **O mundo da saúde**, v. 34, n. 2, p. 158-64, 2010.

SALGADO, Marcelo Antonio. Os Grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos. Políticas públicas para a habitação do idoso. **A Terceira Idade**, v. 39, São Paulo, 2007.

SILVA, V. **Velhice e envelhecimento:** qualidade de vida para os idosos inseridos nos projetos SESC-Estreito. 2009.

SILVA. M.S. “**Antes que eu esqueça**”: Trajetórias, laços e memórias produzidas por sujeitos da terceira idade na interação em territórios de sociabilidades. Dissertação de mestrado. UFRN, 2013.

SOUZA, Daniela Pereira de Souza e. **Prevenção e abordagem da fisioterapia na osteoporose.** Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia da Universidade Veiga de Almeida – Cabo Frio 2007. Disponível em: <http://www.eduardoassaf.com.br/monografias/2007/2007-danielapereiradesouzaesouza.pdf>. Acesso em 07 de Julho de 2018.

TERRA, NEWTON LUIZ. **Doenças geriátricas & exercícios físicos.** EDIPUCRS, 2016.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde**, 2005, p.163-172. Disponível em: < <http://www.educacaofisica.com.br/> >. Acesso em: 29 de Junho 2016.

ZICK, L. Atividade física e saúde: conceitos e benefícios. **Efdeportes - Revista Digital.** Buenos Aires. Ano 20, n. 204, 2015.

ZIMERMAN, Guitte I. **Velhice: aspectos biopsicossociais.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE).

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE).

APÊNDICE C- ENTREVISTAS TRANSCRITAS

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

“O TCLE respeita a pessoa e sua autonomia, permitindo ao indivíduo decidir se quer e como quer contribuir para a pesquisa”.

Prezado (a) Senhor

(a) _____ O (s) Professor e aluno (s) do curso de Educação Física da Universidade Federal do Tocantins - UFT, abaixo identificado (s), solicita (m) sua colaboração no sentido de que o senhor faça parte de uma pesquisa que será desenvolvida sob a minha supervisão como pesquisador(a) responsável. Junto com este convite para sua participação voluntária estão explicados a seguir todos os detalhes sobre o trabalho que será desenvolvido para que o (a) senhor(a) entenda sem dificuldades e sem dúvidas os seguintes aspectos: TÍTULO: Percepção dos benefícios da atividade física e saúde dos idosos que participam do projeto caminhada orientada da UFT-Miracema. Pesquisador responsável: Prof. Ma. Daniele Bueno Godinho Ribeiro Pesquisador (es /as) colaborador (es/as): Daniela Brito Teixeira O objetivo do estudo é: Identificar se os idosos que participam do projeto “Caminhada Orientada” percebem os benefícios da prática da atividade física para a melhora da sua saúde. Para coletar as informações necessárias para o alcance dos objetivos propostos optamos pela entrevista estruturada, gravada com recurso de um gravador de áudio. Os possíveis riscos e desconfortos que a pesquisa poderá trazer a (ao) Senhor (a) é: A pesquisa oferecerá um risco mínimo, pois os voluntários apenas responderão a uma entrevista estruturada, onde este risco será sanado com a aplicação da entrevista em um local adequado e reservado, garantindo assim o bem estar e o conforto dos participantes neste momento, não podendo o entrevistador nesta ocasião emitir opiniões que poderão influenciar nas respostas dos participantes. Os benefícios que o senhor (a) deverá esperar com a sua participação são: Será realizada uma apresentação dos resultados com uma palestra direcionada com informações para a prática de exercícios físicos e saúde. Enquanto durar a pesquisa, e sempre que necessário, o(a) senhor(a) será esclarecido(a) sobre cada uma das etapas do estudo telefonando ou nos procurando a qualquer momento durante as 24 horas do dia nos telefones e/ou endereços abaixo descritos, onde nós estaremos disponíveis para quaisquer esclarecimentos. O (ao) senhor (a) é absolutamente livre para, a qualquer momento, desistir de participar, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. Em caso de

dúvidas quanto aos aspectos éticos da pesquisa o(a) Sr.(a) poderá entrar em contato poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa.

CEP/UFT. O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o CEP da Universidade Federal do Tocantins pelo telefone (63) 3229 4023, pelo e-mail: cep_uft@uft.edu.br, ou Quadra 109 Norte, Av. Ns 15, ALCNO 14, Prédio do Almojarifado, CEP-UFT 77001-090 - Palmas/TO. O (A) Sr. (a) pode inclusive fazer a reclamação sem se identificar, se preferir. O horário de atendimento do CEP é de segunda e terça das 14 às 17 horas e quarta e quinta das 9 às 12 horas.” Fica claro que as informações conseguidas através da sua participação nesta pesquisa, poderão contribuir para elaboração de um Trabalho de Conclusão de Curso. Nós pesquisadores garantimos sua total privacidade, não sendo expostos os seus dados pessoais e/ou sua família (nome, endereço e telefone). Quanto a imagens pessoais resultantes de sua participação neste estudo, serão colhidas de forma a preservar a integridade total (sua e/ou da família) sem risco de discriminação e/ou estigmatização. Assumimos o compromisso de trazer-lhe os resultados obtidos na pesquisa assim que o estudo for concluído e aproveitamos para informar que a sua participação nesta pesquisa é totalmente voluntária, você não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração, e caso o senhor(a) sofrer algum dano comprovadamente dessa pesquisa, você terá direito a indenização, que correrão sob nossa responsabilidade. Fica claro que as informações conseguidas através da sua participação nesta pesquisa, poderão contribuir para elaboração de um Trabalho de Conclusão de Curso. Nós pesquisadores garantimos sua total privacidade, não sendo expostos os seus dados pessoais e/ou sua família (nome, endereço e telefone). Quanto a imagens pessoais resultantes de sua participação neste estudo, serão colhidas de forma a preservar a integridade total (sua e/ou da família) sem risco de discriminação e/ou estigmatização. Esperando tê-lo informado de forma clara, rubricamos todas as páginas do presente documento que foi elaborado em duas vias sendo uma delas destinada ao senhor.

Daniele Bueno Godinho Ribeiro
Tel: (63) 98462-4058

Daniela Brito Teixeira
Tel: (63) 984765751

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE).**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Declaro que fui informado(a) dos objetivos, riscos e benefícios da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e que compreendi perfeitamente tudo o que me foi informado e esclarecido sobre a minha participação na pesquisa. Estando de posse de minha capacidade psíquica e legal, concordo em participar do estudo de forma voluntária sem ter sido forçado e/ou obrigado e sem receber pagamento em qualquer espécie de moeda. Assino este documento em duas vias com todas as páginas por mim rubricadas.

Miracema, _____ de _____ de _____.

.....

Assinatura do Participante

Impressão digital

APÊNDICE C- ENTREVISTAS TRANSCRITAS

PARTICIPANTE 1

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Foi muito bom, pra mim foi ótima, essa par...essa...esse projeto pra mim foi um “miô” coisa do mundo que foi feito. Um projeto muito bom.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Foi o professor Carlo, e pra mim foi uma benção ele ter me indicado a professora Daniele pra mim foi um, uma benção. Deus que botou na cabeça daquele homem pra mim botar aqui com ela aqui.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Eu percebo, percebo que vê uma grande vantagem pra mim, que se não fosse essa caminhada pra mim, “oia” eu tava pesando oitenta, oitenta e oito quilo e trezentos e cinquenta grama, voltou pra cinquenta e dois quilo, então foi uma grande vantagem pra mim, eu não corria nem como daqui ali naquela arvore ali, hoje eu posso pegar um xoto daqui do começo aqui, “voltia” aqui e terminar aqui na na bancada aqui, eu não fazia isso de jeito “ninhum” hoje eu aposto e já faço graça ao meu pai Deus “devero” devo um favor muito grande.

PARTICIPANTE 2

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

No não é muito bom, essa, esse projeto ai da cami... da caminhada, eu acho bom caminhar demais, diverte a gente também, faz dormir, muito boa.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Como é que eu fiquei sabendo do projeto? Foi uma “muié” que me me convidou pra mim vim né.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Muito bem, foi muita boa a,a, a saúde “inté” boa, eu sofria uma depressão, e essa depressão quando eu pego assim sai pra fora assim, vim pra qui fazer caminhada, “inté” que diverte muito a caminhada nesse projeto.

PARTICIPANTE 3

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Pra mim é muito bem porque eu me senti mais, mais esforçada, mais sadia e eu me sinto muito bem fazer meus exercícios junto com o pessoal aqui.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Eles foram lá na sala de palestra na segunda feira e convidaram a gente, a professora Daniele ne, ela convidou e ai nos aceitamos e “vinhamos” pra caminhar e fizemos o cadastro e ai conseguimos caminhar e tamos aqui, já tem mais de ano e nos tamo feliz demais. Risos... ai nois já ta com saudade.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Sim. Muita saúde porque eu tinha um problema de colesterol ai depois eu fiz inzame e não acusou mais o colesterol alto, então eu to beleza na minha saúde.

PARTICIPANTE 4

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

“Quale” o motivo? E que “quale” o motivo pelo projeto é a gente saber, um trabalhar dentro da área e ter a, um pouco do “intidimento” dele pra que a gente possa “caminhá” em frente né.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

A gente sabendo primeiro porque a gente teve algumas informações de algumas pessoas, pelos mais velho que a gente sempre trabalhou assim com eles né, segundo, é que a gente “tumbém” através das orientações a gente já procura “tumbém” puxa um pouco pra alcançar pra que ter, possa ter mais um “intidimento”, mais compreensão pra que a gente ficar sabendo o que que “sinifica” o, o teu trabalho né.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Sim. Pra mim, “inté” hoje eu tenho me dado muito bem de eu estar, “tê” começado e agradeço muito as pessoas que me trouxe “inté” aqui né que me fez um convite e eu vim, aceitei um convite e vim e depois daqui, quer dizer eu num vim diretamente já pra agir mais vim pra vê, ah , como que é o moti... o ritmo do trabalho, do, das ... das “siginificação” do, das orientações que a gente podia alcançar então depois de tudo que a gente recebeu, e eu achei muito importante pra mim que eu “divia” “acumpanha” o, esse projeto né, e “acompanhei” e “inté” hoje graças á Deus, eu tem me dado muito bem, tenho “sintido” mais, é, energias, tenho “sintido” mais forças “tombem” e a minha saúde graças a Deus, muitas paz melhorou muito á visto o que eu era né, não sei os outros né, mais eu me “sinti” bem né.

PARTICIPANTE 5

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

É, é, acho bom, acho bom.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Foi aquele finado João Bispo que me chamou pra qui “premero”, ai eu “continuê” e acho bom, nunca arrependi.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Percebo, percebo. Boa mio... grande “milhora”.

PARTICIPANTE 6

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Ah, é pra mim é muito bom eu tô me sentindo muito bem, minhas perna parou mais de doer, dói muito ainda porque eu tenho hérnia de disco, e eu tenho essas vea arrebetada ne, e ai dói muito ainda, mais melhorou muito, muito mermo assim.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

A gente tava aqui na sa... no na na na na sala ali da da da de conversa ne, ai la eles indicaram nois pra vim pra fazer essa caminhada, ai eu digo ah eu não vou perder, ai eu aproveitei e vim.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Bastante, muita mermo assim, ate pra durmir eu melhorei, tava muito ruim pra dormir melhorei foi muito pra dormir, melhorei muito mermo assim, ate minhas minina nota assim que eu melhorei pa anda, melhorei bastante.

PARTICIPANTE 7

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Hehehe, bom, a gente aqui não tem muita oportunidade no sentido de, di participação, porque idoso é realmente é esquecido, existe leis, existe direitos mais que na verdade é meio esquecido o idoso, não falo em questão familiar porque eu não tenho esse problema, mais a sociedade quando entende de fazer um movimento desse a gente tem que aproveitar, porque é bem físico pra nos é uma maravilha, eu já faço, fazia caminhada antes e acho muito bom, acredito que quem participa junto comigo também tem esse mesmo pensamento e é uma... eu olho pros dois lados, você socializa, conhece pessoas e terceiro é bom pra saúde, então pra mim é esse motivo.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

É o boca-boca né, hehehe é o maravilhoso boca a boca, é desde o ano passado que eu sei disso mais participei pouco ano passado por questões de compromissos e esse ano eu to mais light como vocês, os jovens falam hehe, então eu resolvi participar de verdade e to achando ótimo.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Bom, em se tratando de saúde, graças á Deus eu sou bom, muito bem resolvida, eu acho que tudo melhora quando você faz é a caminhada, é é uma coisa natural que você vai, mesmo que você não sinta imediatamente, mas você, você percebe que você melhora, você fica mais ágil né e eu não sinto muita diferença porque eu já faço caminhada, mas quem é é difícil de caminhar, assim não tem esse hábito de caminhar eu acho que sente-se bem melhor, que pre... a gente fica mais ágil né, eu tenho uma colega aqui, ela, quando eu cheguei aqui ela fazia duas caminhada, duas rodadinha e já sentia muito cansada, então quando eu resolvi vir pra vir e participar realmente eu disse pra ela: Você vai caminhar e você vai aumentar essas caminhada. Né, que ela tem sessenta e três anos, sessenta e quatro, intão nós começamos, teve dia dela fazer oito rodadas e é sem aumentar, intão isso o que? melhora o que? Circulação, ela sem perceber ela conversando e vai indo e vai indo, e vai indo e vai andando, entendeu? Que ela melhorou cem por cento, intão a gente só tem o que ganhar com isso né, diveria continuar sempre sabe, que eu acho pouco só as vezes, divia ter todo dia.

PARTICIPANTE 8

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Eu pra mim eu aceito muito ótima pa gente, a gente participar , eu gosto muito a, da caminhada.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Da caminhada? Foi umas moça que foi la em casa, contou, participou o “causu” ai nois veio aqui e participou tombém, o professor, foi pra caminhada.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Ve com o... quando termina a caminhada também as perna tá cansada né, a dor nas perna também na coluna que eu sinto, né sinto problema de coluna, e eu pá, acho muito bom, otimo.

PARTICIPANTE 9

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Ah faz parte da saúde, não é? Faz parte da, da, do corpo humano, ou seja você andar, você fazer física não é?! Eu é, eu acho que no meu sentido né!

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Antes? Antes me, me procuraram ali na, eu não sei o nome dos professor, mas ‘tivemo’ junto ali, eu não, entrei no processo que eu fui operado duas vezes e quando eu ando de “apé” muito assim, “ramo” dizer, eu sinto que parece que a operação tá assim rasgando, sinto arder e por isso eu pedi eles que eu num ia. Eu “caminhá” um quilômetro, um quilometro de apé eu sinto, e não andando de “apé” eu num sinto, só pra mim fica “trabaiando quietim” assim, num sinto, ai eu não fiz parte da caminhada.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Olha, não posso dizer esse lado ai porque eu num fui, eu fui só uma vez, daquela vez eu “pidi” eles que num ia mais, ai eu, esse caso si eu num, eu sinto é prejudicado, né a caminhada pra mim, mas sei que a, a caminhada faz parte da saúde, isso ai eu sei, agora pra mim é porque eu já tenho defeito na saúde que não posso andar né.

PARTICIPANTE 10

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Pra mim é bom né.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Pra mim é bom né.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Muito. Porque é dor naquela, no corpo da gente, nas perna diminuiu, pelo “meno” pra mim acabou.

PARTICIPANTE 11

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

Muito. Porque é dor naquela, no corpo da gente, nas perna diminuiu, pelo “meno” pra mim acabou.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Através que um aluno de lá “vei convidá”, assim o professor Carlos tinha falado que tinha, ia ter ai depois veio o mininu, o Jorge, convidá nois pra fazer parte lá.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Ah sim, muito! Haha, muito, vários aspecto melhorou mais, assim, melhorou pra “durmi”, “esmagrici” mais “tava” pesada e hoje sinto é falta dia que eu não posso vim, quando entra o mês de férias né que a gente fica afastado, é sinto falta, porque a caminhada que a gente faz lá fora é diferente dessa daqui, é muito diferente, essa daqui eu dou dez viu. Haha.

PARTICIPANTE 12

Pergunta 1- Qual o motivo da participação no projeto “Caminhada Orientada”?

É, eu acho que é pá fazer as física né.

Pergunta 2- Como o senhor(a) ficou sabendo do projeto?

Por causa da Luana, desse projeto aqui ? por causa da Luana que sempre ela né, ligou pra mim e falou que ia ter esse encontro aqui dos idosos.

Pergunta 3- O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Sim. “Manheci” bem melhor.