

Programa Vida Ativa: saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA

Marcelo de Maio Nascimento¹
Luiz Gabriel Dantas Pereira²
Etevaldo Dantas Coelho Júnior³
Hugo Daniel Gomes da Costa⁴
Mateus Alves Ramos⁵

¹Professor do Colegiado de Educação Física da UNIVASF, coordenador do PVA. E-mail: marcelo.nascimento@univasf.edu.br.

²Discente de Educação Física da UNIVASF, bolsista do PVA. E-mail: luiz.gabrieldp@gmail.com.

³Discente de Educação Física da UNIVASF, bolsista do PVA. E-mail: junior194ba@hotmail.com.

⁴Discente de Educação Física da UNIVASF, bolsista do PVA. E-mail: hugo.dgc@hotmail.com.

⁵Discente de Educação Física da UNIVASF, bolsista do PVA. E-mail: mateusalvesramos2@hotmail.com.

RESUMO

O presente estudo tem por fim apresentar a estrutura organizacional do Programa Vida Ativa (PVA), assim como o perfil sociodemográfico e epidemiológico de seus alunos. Ele incide em uma ação de extensão do curso de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), criado em janeiro de 2015, com financiamento do MEC por meio do PROEXT 2015-2016. Seu objetivo é promover os níveis de qualidade de vida da comunidade idosa das cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. Assim, ele disponibiliza a oferta, gratuita, de 50 minutos, duas vezes por semana, das modalidades Pilates, ginástica, natação, hidroginástica, musculação e tênis. Antecedendo a prática do exercício físico, os idosos participam de 50 minutos de atividades interdisciplinares: palestras de saúde, dinâmicas psicossociais, oficinas de arte-expressão e inclusão digital. Semanalmente, 160 cidadãos, em idade entre 60-85 anos são atendidos. A equipe do PVA é formada por 40 alunos dos cursos de Educação Física, Administração, Artes Visuais, Computação, Enfermagem, Farmácia, Medicina e Psicologia, sob a orientação de 15 docentes dos respectivos cursos de graduação. Nessa perspectiva, o PVA vem ampliando tanto os níveis de qualidade de vida da população idosa local, como qualificando a formação discente, além de incentivar a produção acadêmica na área do envelhecimento humano.

Palavras-chave: Programa de Extensão; Idoso; Interdisciplinaridade; Envelhecimento Ativo.

Active Living Program: health and quality of life of the elderly people in Petrolina-PE and Juazeiro-BA

ABSTRACT

This study aims to present the organizational structure of the Active Living Program (PVA), as well as the socio-demographic and epidemiological profile of their students. It focuses on an action of extension of the Physical Education course at Federal University of São Francisco Valley (UNIVASF), created in January 2015 with MEC (federal department of education of Brazil) funding PROEXT/2015-2016. Its goal is to promote quality levels of life of the elderly community in the cities of Petrolina and Juazeiro-BA. Thus, it provides the offer, free of charge, 50 minutes, twice a week, the modalities

Pilates, gymnastics, swimming, water aerobics, weight lifting and tennis. Preceding the physical exercise, the elderly participate in 50 minutes of interdisciplinary activities: health lectures, psychosocial dynamics, workshops of art expression and digital inclusion. Every week, 160 citizens, aged between 60-85 years are met. The PVA team consists of 40 students of Physical Education courses, Management, Visual Arts, Computer Science, Nursing, Pharmacy, Medicine and Psychology, under the guidance of 15 teachers of their undergraduate courses. In this perspective, the PVA has increased both the levels of quality of life of the local elderly population, as qualifying the student training, and encourage academic research in the field of human aging.

Keywords: Extension Program; Elderly; Interdisciplinarity; Active Ageing.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Plano Nacional de Extensão (BRASIL, 2007, p. 85), “A Extensão é uma via de mão dupla, com trânsito assegurado à comunidade acadêmica que encontra, na sociedade, a oportunidade à elaboração da práxis de um conhecimento acadêmico”. Isso significa dizer que a filosofia extensionista consiste em criar mecanismos que possibilitem a troca de informações entre a universidade e a comunidade local. Nessa perspectiva, os contextos extensionistas funcionam como campo à reflexão de demandas sociais, contribuindo também para o desenvolvimento da cidadania dos envolvidos.

Ações extensionistas apresentam, por um lado, as equipes executoras, representadas por alunos, professores e técnicos da instituição, os quais mediante as atividades aprendem a vivenciar, em tempo real, fatos, que em geral, encontram-se ausentes das estruturas curriculares convencionais. Deste modo, a participação, principalmente, de discentes em atividades de extensão tem como contrapartida o aprendizado, ou seja, a qualificação de suas habilidades profissionais, o que, por conseguinte, enriquecerá o mercado de trabalho local. Do outro lado encontra-se a comunidade, a qual usufrui desta prestação de serviços que é diferenciada.

Projetos e programas de extensão são desenvolvidos nas mais variadas áreas. Dentre elas há o trabalho com a população idosa. Nos últimos anos, as atenções tanto das políticas públicas, como da ciência vêm se intensificando sobre este grupo etário. Os motivos para isso sobrevivem da constatação do rápido envelhecimento populacional. Segundo a OMS (2005), o contingente de idosos no mundo, com idade ≥ 65 anos, atingirá 1,2 bilhão de habitantes, no ano de 2025. Esses dados tornarão o Brasil o sexto país do mundo em número de idosos: um país jovem com cabelos brancos (VERAS, 1994). Prontamente, faz-se importante que questões do envelhecimento humano sejam tratadas com a devida precaução, para que se efetive, há tempo, procedimentos à instauração de qualidade aos anos de vida estendidos.

O envelhecimento humano é caracterizado como o processo responsável por transformações de ordem biopsicossociais (SPIRDUSO; FRANCIS; MACRAE, 2005), as quais dificultam a adaptação da pessoa ao meio em que vive. Até hoje ainda não há certeza sobre o momento exato do início dessas alterações, visto que elas se encontram em dependência de fatores de ordem genética, bem como com o estilo de vida adotado ao longo dos anos. Neste contexto, a busca pela longevidade se afigura em um sonho. Contudo não basta – apenas – estender os anos de vida de uma pessoa, pois o mais importante

é que eles apresentem níveis adequados de saúde e bem-estar.

Dentre as medidas consideradas eficazes à implantação de um envelhecimento com qualidade, existe a adoção de hábitos saudáveis de vida, além do desenvolvimento de redes de relacionamentos sociais. Como resultado disso, espera-se que a pessoa apresente baixo risco de doenças e também de incapacidades funcionais, após os 60 anos. No entanto, para que isso se torne uma realidade é imprescindível que a pessoa seja informada, desde cedo, sobre as particularidades do processo do envelhecimento. A intenção reside em conscientizar o indivíduo a se engajar – ativamente – no estabelecimento de sua própria qualidade de vida (QV).

Uma medida relativamente simples e de baixo custo à promoção dos níveis de saúde e QV, em idade avançada, a qual fortalece os laços sociais, incide na prática regular do exercício físico (MATSUDO, 2001; MEURER et. al., 2012). Diante disso, instituições de ensino superior (IES) por meio de projetos e programas de extensão vêm ofertando à comunidade idosa atividades esportivas e de lazer (SALIN et. al., 2011). De acordo com Di Domizio et. al. (2016), existe hoje no Brasil a tendência de que medidas à promoção da saúde do idoso cresçam, cada vez mais, nas IES. Muitas dessas iniciativas estão incisas na programação das Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATI), as quais se encontram vinculadas às Pró-Reitorias de Extensão. Considerando a “multifatoriedade” do processo do envelhecimento humano, tais ações adotam procedimentos interdisciplinares, visto que esta metodologia concebe a devida envergadura para que profissionais de diferentes áreas do conhecimento abordem diferentes questões em sentido comum (CHENA, 2015).

O presente estudo tem por fim apresentar o Programa Vida Ativa (PVA), uma ação de extensão do curso de Educação Física (CEFIS) da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), o qual foi criado com financiamento do Edital do Ministério da Educação (MEC-PROEXT). Seu principal objetivo incide na promoção da saúde e qualidade de vida da população idosa das cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA, associando a prática regular de exercícios físicos (EF) com atividades educativas e sociais, em caráter interdisciplinar. Sendo assim, inicialmente será considerada a estrutura organizacional do PVA, sua equipe e serviços. Em um segundo momento será exibido o perfil sociodemográfico e epidemiológico de seus participantes, bem como os principais resultados e dificuldades encontradas no período entre janeiro de 2015 e abril de 2016.

Programa Vida Ativa: Ontem e hoje

As raízes do PVA se encontram em outra ação de extensão do CEFIS/UNIVASF, o projeto “Pilates e o Idoso: Contribuições para o Equilíbrio Corporal”, aprovado pelo Edital da Pró-Reitoria de Extensão PIBEX, no ano de 2012. Este projeto se encontra hoje em sua quinta edição. A iniciativa foi pioneira na IES na oferta da prática do EF para a comunidade idosa. No entanto, o vínculo entre a prática do EF com ciclos de atividades educativas, em caráter interdisciplinar, ocorreu em 2013, quando o projeto “Pilates e o Idoso” recebeu insumo do “Projeto Integrar”, outra ação de extensão aprovada pelo Colegiado de Psicologia da UNIVASF no Edital MEC-PROEXT.

Com esta parceria, três novos bolsistas ingressaram no projeto “Pilates e o Idoso”: uma estudante de Educação Física, uma de Psicologia e outra de Medicina. Assim, foi formada a primeira equipe interdisciplinar para o trabalho com a comunidade idosa.

Outra conquista incidiu na ampliação dos serviços, uma vez que a oferta passou de duas para três turmas de Pilates, com igual aumento do número de 30 para 55 idosos (NASCIMENTO et. al., 2014). Com a troca de conhecimentos entre discentes e professores da área da Psicologia, Medicina e Educação Física se observou – imediatamente – avanços nos serviços prestados à comunidade, assim como as diversas possibilidades para a qualificação profissional da equipe. Dessa forma, foi criado um grupo de estudo com foco no envelhecimento humano, o que possibilitou, por conseguinte, o desenvolvimento de artifícios metodológicos e organizacionais próprios para o PVA (NASCIMENTO et. al., 2015).

Em 2014, observou-se um considerável aumento no contingente de idosos que buscavam o Colegiado de Educação Física da UNIVASF para ingressar nas atividades do grupo Pilates. Nessa altura, o projeto possuía uma lista de espera com 150 pessoas. Diante disso, com a finalidade de ampliar e qualificar os serviços se decidiu buscar insu- mo junto ao Edital do Programa de Extensão Universitária MEC-PROEXT/2015-2016. Este programa de incentivo à extensão foi criado em 2003, com a finalidade de apoiar instituições públicas de ensino superior para o desenvolvimento tanto de projetos, como de programas que incrementem as políticas públicas. Assim, concorrendo com 68 propos- tas de IES nacionais, na área de Esporte e Lazer e, atendendo aos critérios do Edital, a criação do PVA foi aprovada em segundo lugar e contemplada com o financiamento de R\$ 298.670,00 (duzentos e noventa e oito mil, seiscentos e setenta reais).

A filosofia de trabalho do PVA incide na valorização da indissociabilidade entre o ensino, a pesquisa e a extensão, em caráter interdisciplinar. Suas atividades são divididas em seis áreas, representadas por equipes de discentes de oito cursos da UNIVASF, orien- tados por professores dos respectivos cursos (Figura 1). A coordenação é de responsabi- lidade de um professor de Educação Física. A equipe PVA é formada por 39 alunos (16 bolsistas e 24 voluntários), orientados por 15 professores de oito cursos de graduação da UNIVASF: Administração (1 aluno), Artes Visuais (1 aluno), Ciências da Computação (1 aluno), Educação Física (9 alunos), Enfermagem (5 alunos), Farmácia (3 alunos), Medi- cina (5 alunos) e Psicologia (14 alunos). Suas atividades estão estruturadas em seis áreas (Figura 1):

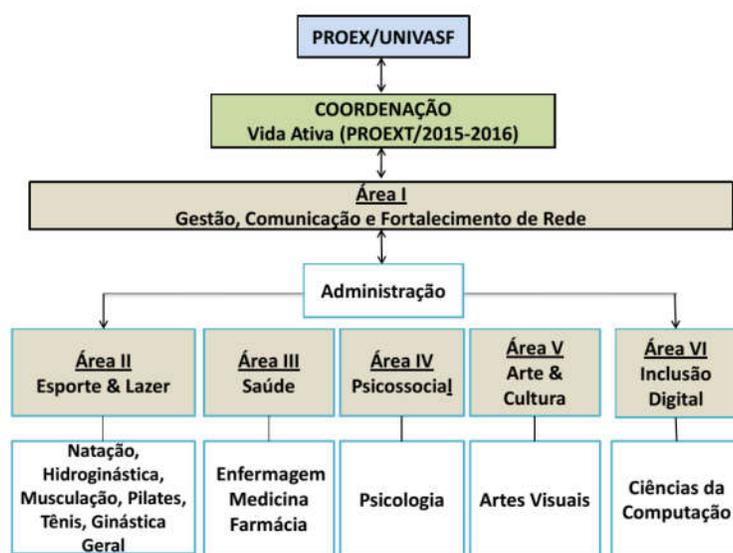


Figura 1. Organograma da estrutura operacional do Programa Vida Ativa, Petrolina -PE, 2016. Fonte: Arquivo PVA.

Ainda com o objetivo de fomentar a extensão, o ensino e a pesquisa com foco nas áreas da Gerontologia e Envelhecimento Ativo, consolidando e assegurando isso para o futuro, já em 2014, a coordenação do atual PVA aprovou na Câmara de Extensão da UNIVASF a criação da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI)⁶. Com a UNATI, a UNIVASF dispõe, hoje, de um mecanismo de baixo custo e alto potencial à difusão da educação continuada e à prevenção e atenção em saúde junto à comunidade idosa.

⁶<http://unati.univasf.edu.br/>

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo epidemiológico descritivo de corte transversal, realizado com 160 idosos integrantes do programa de extensão universitária “Vida Ativa” da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), localizada na cidade de Petrolina-PE, Brasil. O estudo compreende o período entre janeiro de 2015 e abril de 2016. Como critério de inclusão foi adotada a idade ≥ 60 anos e estar devidamente matriculado no PVA. Foram excluídos todos aqueles que não responderam devidamente a ficha de cadastro, não apresentaram o atestado médico ou não realizaram as avaliações físicas. Os dados sociodemográficos e epidemiológicos foram coletados por meio de um questionário contendo 59 perguntas, desenvolvido pela própria equipe do PVA com base no instrumento multidimensional “Brazil Old Age Schedule” (BOAS) (VERAS; DUTRA, 1995). O questionário foi estruturado em quatro dimensões: i) Dados para identificação (7 perguntas); ii) Características sociodemográficas (9 perguntas); iii) Hábitos de vida e história de saúde (38 perguntas); iv) Motivações para prática do EF, além de informações sobre como o participante ficou sabendo da existência do PVA. Os resultados são apresentados pela análise estatística descritiva (média, frequência e desvio padrão), os dados foram analisados no pacote SPSS, versão 19.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ainda com o objetivo de fomentar a extensão, o ensino e a pesquisa com foco nas áreas da Gerontologia e Envelhecimento Ativo, consolidando e assegurando isso para o futuro, já em 2014, a coordenação do atual PVA aprovou na Câmara de Extensão da UNIVASF a criação da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI)⁶. Com a UNATI, a UNIVASF dispõe, hoje, de um mecanismo de baixo custo e alto potencial à difusão da educação continuada e à prevenção e atenção em saúde junto à comunidade idosa.

Os serviços do PVA são gratuitos, oferecidos no turno da manhã e tarde, de segunda à sexta-feira. Por meio do Quadro 1 se observa o horário das atividades. Semanalmente, foram oferecidas 23 horas à prática do EF orientado. Os idosos foram distribuídos em 10 grupos, segundo a modalidade física que praticavam: ginástica geral, hidroginástica, musculação, natação, Pilates e tênis. Os integrantes de cada grupo visitavam o programa duas vezes por semana, durante 50 minutos. Antecedendo a prática do EF existiram atividades interdisciplinares sob a forma de ciclos de palestras, dinâmicas e oficinas (Quadro 1); totalizando um conjunto de 19 horas de atividades educativas (50 minutos):

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7:00-7:50		Hidroginástica-I	Hidroginástica-II	Hidroginástica-I	Hidroginástica-II
8:00-8:50		Natação	Computação	Natação	Computação
8:00-8:50		Farmácia		Artes Visuais	
9:00-9:50		Psicologia		Artes Visuais	
15:00-15:50	Musculação	Tênis	Musculação	Tênis	Musculação
15:00-15:50	Psicologia	Medicina	Artes Visuais	Psicologia	Enfermagem
16:00-17:00	Pilates (70-80 anos)	Pilates (60-69 anos)	Pilates (70-80 anos)	Pilates (60-69 anos)	
16:00-16:45	Psicologia	Psicologia	Medicina	Enfermagem	
16:45-17:30	Medicina	Psicologia	Farmácia	Psicologia	
16:00-17:00		Hidroginástica I		Hidroginástica I	
17:00-18:00		Hidroginástica II		Hidroginástica II	
17:30-18:30	Pilates (60-69 anos)	Ginástica Geral	Pilates (60-69 anos)	Ginástica Geral	

Quadro 1: Horário das atividades ofertadas pelo Programa Vida Ativa, Petrolina -PE, 2016. Fonte: Arquivo PVA.

Organização funcional das equipes-PVA

Quinzenalmente, as equipes interdisciplinares se encontraram para discutir questões administrativas e ajustar os conteúdos que seriam trabalhados com os 23 grupos de idosos. Esses momentos foram fundamentais à efetivação de ações integradas e integradoras, além de terem possibilitado a troca de conhecimentos e experiências entre discentes de seis áreas do conhecimento. Observou-se também que com os encontros os acadêmicos aperfeiçoaram suas habilidades profissionais, desenvolvendo, igualmente, competências sociais. A dinâmica dos encontros foi a seguinte: a) inicialmente, um tema era eleito pelas equipes, a seguir este era discutido/estudado separadamente pelos grupos; b) após o preparo do assunto, cada equipe apresentava sua versão na reunião ao grande grupo. A abordagem compreendia a ótica da referida área do conhecimento; c) em paralelo, aproveitava-se o mesmo para que as equipes sincronizassem e finalizassem os conteúdos e a forma pela qual seriam trabalhados com os idosos. Esses momentos também foram utilizados à avaliação dos procedimentos adotados nas semanas anteriores, bem como para o *feedback* sobre as repercussões junto aos grupos. Aproveitando a ocasião, a equipe de Administração e a coordenação do PVA discutiam e esclareciam com as equipes questões administrativas do programa.

Prática do exercício físico

A prática do EF aconteceu nas dependências do curso de Educação Física: a) sala de dança e ginástica; b) sala de musculação, c) piscina; d) ginásio poliesportivo. As atividades foram ministradas por bolsistas, discentes do curso de Educação Física, assessorados por estagiários, alunos da disciplina de Estágio Obrigatório. Com a inclusão dos estagiários nas atividades práticas do PVA a relação entre a extensão e a graduação/ensino foi ampliada, qualificando, por conseguinte, a matriz curricular do curso de Educação Física e a formação do discente na área do envelhecimento humano.

Com o objetivo de aprimorar o treinamento desenvolvido com as modalidades esportivas, verificando a eficácia da prática do EF sobre a saúde dos idosos, duas vezes por ano, foi avaliada a capacidade física e funcional dos idosos por meio de testes de equilíbrio estático e dinâmico, padrão da marcha, força, alongamento e flexibilidade, bem como o índice de massa corporal-IMC e circunferência abdominal. Além disso, aspectos como atenção, memória cognição e percepção da QV também foram avaliados. Uma medida interessante adotada pelas equipes incidiu na incorporação dos resultados das avaliações, como ponto de questão nos ciclos de palestras e dinâmicas. Essa estratégia foi fundamental à conscientização dos alunos idosos rumo à transformação de seus hábitos e à adoção de um estilo de vida saudável.

PVA: perfil sociodemográfico e epidemiológico

Atualmente, 160 cidadãos idosos, entre 60-85 anos ($67,5 \pm 6,0$), participam do PVA. De forma geral, prevalece a feminização (95%), o fato é considerado comum em grupos de atividade física para idosos (PEREIRA; OKUMA, 2009). Quanto ao estado conjugal, 62,5% dos integrantes manifestaram serem casados, seguidos pelos viúvos, 16,8% (Tabela 1). A grande maioria vivia na companhia de filhos, do parceiro ou demais familiares; apenas 7,5% moravam sós. Nessa perspectiva, vale salientar que em idade avançada, ter companhia em casa é fundamental, visto que muitos idosos necessitam de acompanhamento à resolução de suas atividades de vida diária (AVD). Outro ponto determinante, em idade avançada para uma QV adequada, incide no tipo da moradia: 80% dos entrevistados afirmaram morar em casa térrea, apenas 3,2% tinham que subir escadas na própria casa, outros 16,2% habitavam em apartamentos, mas não relataram possuir algum problema com escadas. Entre os entrevistados, em idade ≥ 75 anos, apenas um morava em casa com dois andares (Tabela 1).

Referente à escolaridade, prevaleceu o Ensino Fundamental incompleto (36,6%), seguido pelo Médio incompleto (15,6%) e Superior incompleto (13,1%). Apenas uma idosa relatou não saber ler e escrever, enquanto duas pessoas não possuíam qualquer tipo de formação, contudo sabiam ler e escrever (Tabela 1). O quesito situação de emprego apresentou dados interessantes: 45,6% dos idosos eram aposentados, 31,2% estavam trabalhando, sendo que desses a grande maioria estava na faixa etária, entre 60-69 anos. Demonstrando que sujeitos acima de 60 anos têm presença ativa no mercado de trabalho local. No entanto, deve-se atentar que isso, muitas vezes, sobrevém do déficit orçamentário, considerando que na região idosos vivem com seus familiares. Corroborando este achado, observou-se que 11,8% dos entrevistados aposentados ainda desenvolviam alguma atividade para complementar a renda familiar. Dez idosos (6,2%) relataram estarem desempregados, todos na faixa entre 60-64 anos (Tabela 1).

Observou-se que 77,5% dos integrantes do PVA eram católicos. O segundo grupo religioso identificado foi o de evangélicos (11,8%), seguido pelos kardecistas (8,1%). Quando questionados sobre a renda mensal, verificou-se que 71,7% ganhavam entre 2-3 salários, enquanto 8,1% revelaram possuir renda acima de 4 salários. Resultados dessa ordem demonstraram que o PVA está cumprindo com sua proposta base que foi a prestação de serviços à comunidade carente da região (Tabela 1):

		Faixa etária				Total	
		60-64	65-69	70-74	≥75	n	%
Sexo	Feminino	59	54	26	13	152	95,0
	Masculino	1	3	3	1	8	5,0
Estado Civil	Casado	50	37	10	3	100	62,5
	Viúvo	5	8	5	9	27	16,8
	Solteiro	3	3	2	0	8	5,0
	Divorciado/separado	2	6	3	2	13	8,1
	União estável	0	3	9	0	12	7,5
Tipo Companhia	Sozinho(a)	0	6	4	2	12	7,5
	Filhos(as)	28	21	14	8	71	44,3
	Parceiro(a)	21	15	6	2	44	27,5
	Familiar(es)	10	15	3	2	30	18,7
	Outros	1	0	2	0	3	1,8
Tipo Moradia	Casa térrea	50	45	20	13	128	80,0
	Apartamento	8	10	7	1	26	16,2
	Casa dois andares	2	2	2	0	6	3,7
Escolaridade	Não sabe ler/escrever	0	0	1	0	1	0,06
	Fundamental incompleto	1	0	0	1	2	1,2
	Fundamental completo	9	33	12	3	57	36,6
	Médio incompleto	17	3	2	3	25	15,6
	Médio completo	0	4	4	3	11	6,8
	Superior incompleto	10	5	4	2	21	13,1
	Superior completo	5	3	1	0	9	5,6
	Sabe ler/escrever	18	9	5	2	34	21,25
Situação emprego	Ativo	28	21	1	0	50	31,2
	Desempregado	10	0	0	0	10	6,2
	Aposentado	11	28	22	12	73	45,6
	Aposentado ativo	8	6	3	2	19	11,8
	Recebe benefícios	1	2	3	0	6	3,7
	Outros	2	0	0	0	2	1,2
Religião	Católico	48	42	22	12	124	77,5
	Evangélico	7	8	3	1	19	11,8
	Espírita-kardecista	5	5	3	0	13	8,1
	Sem religião	0	1	0	0	1	1,2
	Outros	0	1	1	1	3	1,8
Renda	até 1 SM	21	23	8	5	57	33,6
	até 2 SM	30	18	8	5	61	38,1
	até 3 SM	6	13	8	2	29	18,1
	até 4 SM	2	2	3	1	8	5,0
	R\$3.152,01 ou mais	1	1	2	1	5	3,1

Tabela 1: Perfil sociodemográfico dos participantes do Programa Vida Ativa, Petrolina-PE, 2016.
Fonte: Arquivo PVA.
Legenda: SM- Salário mínimo (abril/2016).

Com referências aos hábitos de saúde, 62,3% afirmaram não fumar, enquanto 36,8% desses já haviam fumado, revelando bom nível de conscientização da população local à transformação de hábitos de vida. 53,7% alegaram nunca ter bebido, 53,7% responderam beber socialmente e 12,7% haviam parado de beber. Em sentido a prática da atividade física, 60% responderam que além dos dois dias de prática do EF, no Colegiado de Educação Física da UNIVASE, realizavam ainda a caminhada e/ou aulas de ginástica. Outra importante questão investigada foi o plano de saúde. Observou-se que 71,8% dos entrevistados eram segurados, os demais alegavam não ter, pois a condição financeira não permitia. Quando questionados sobre quais procedimentos tomariam, em caso de doença, afirmaram ser dependentes do serviço básico de atenção em saúde dos Municípios de Petrolina-PE e Juazeiro-BA (Tabela 2):

		Faixa etária				Total	
		60-64	65-69	70-74	≥75	n	%
Fuma	Sim	1	0	0	0	1	0,9
	Sim, mas parou.	14	15	9	4	42	36,8
	Não	45	42	20	10	71	62,3
Bebe	Nunca bebeu	30	36	13	7	86	53,7
	Socialmente	22	18	12	2	54	33,7
	Sim, mas parou.	8	3	4	5	20	12,5
Pratica AF fora do PVA	Sim	32	37	17	10	96	60,0
	Não	28	20	12	4	64	40,0
Possui plano de saúde	Sim	40	44	20	11	115	71,8
	Não	20	13	9	3	45	28,1

Tabela 2: Hábitos de vida dos participantes do Programa Vida Ativa, Petrolina-PE, 2016.
Fonte: : AF-Atividade Física; PVA- Programa Vida Ativa.

Dentre as morbidades referidas (Figura 2), problemas de visão (86%) mostrou ser a principal questão, seguido pela hipertensão arterial (56,1%). Com respeito à hipertensão foi observado, já nos primeiros meses do ano de 2015, um grande número de idosos com alterações da pressão arterial (PA). Diante disso, as equipes da área de saúde criaram o serviço de acolhimento da PA. Os procedimentos foram os seguintes: antecedendo a prática do exercício físico, a PA de todos os idosos era verificada, a seguir os resultados eram registrados em cadernetas pessoais. Identificando-se casos de hipertensão não controlada, essas pessoas eram acompanhadas de forma sistematizada. No caso de idosos que, mesmo assim continuavam a apresentar valores alterados da PA, esses eram então encaminhados para um profissional da área da Medicina. Este serviço esteve sob a responsabilidade de discentes das áreas da Enfermagem, Farmácia, Medicina e Psicologia sob a orientação de seus respectivos coordenadores. Em um segundo momento, as informações do acolhimento eram transmitidas às equipes responsáveis pelas atividades físicas. Por intermédio da Figura 2 é possível observar as principais morbidades encontradas, bem como o grau de incidência:

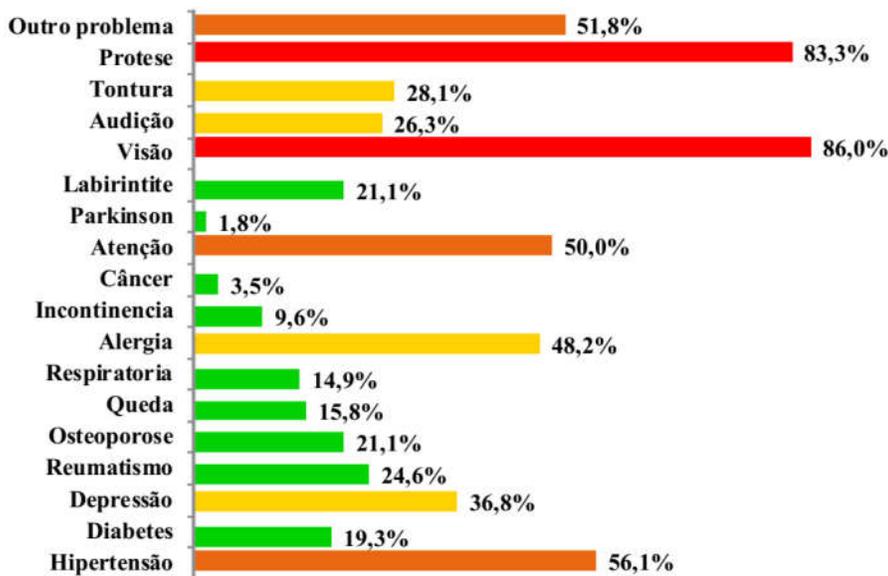


Figura 2. Principais morbidades dos participantes do Programa Vida Ativa, Petrolina-PE, 2016.
Fonte: Arquivo PVA.

Entre as morbidades relatadas pelos idosos, destacou-se o déficit de atenção (50%), decorrente, muitas vezes, do próprio processo do envelhecimento humano. A partir desta constatação, algumas medidas foram tomadas pelas equipes do PVA. A principal incidiu na criação de ações que estimulassem a capacidade de atenção e memória dos idosos nas dinâmicas e oficinas de Artes Visuais, Psicologia, Computação, Medicina e Enfermagem. Este trabalho também fez parte das atividades do tênis e da ginástica, as quais incluíram exercícios de tarefa dupla (DALY et. al, 2015). O treinamento de tarefa dupla, em idade avançada, apresenta-se como um artifício eficaz sobre o sistema nervoso central. Os exercícios também auxiliam a pessoa idosa na correção postural, principalmente, em situações de desequilíbrio (FREITAS; BARELA, 2006); ou seja: previnem o evento da queda, por conseguinte, lesões e dias de internação hospitalar, reduzindo assim custos no orçamento público (FREIBERGER, DE VREED, 2011).

Mediante as entrevistas de saúde, também foram observados sintomas de depressão em 36,8% dos participantes. Nesse sentido, a experiência sobrevivida do convívio com os idosos demonstrou que muitas vezes, por meio de conversas, eles buscavam apoio dos integrantes das equipes do PVA ou entravam na sala da coordenação para manifestarem problemas de ordem emocional; muitos advindos de questões familiares. Alguns idosos já eram acompanhados pelo Centro de Estudos e Práticas em Psicologia (CEPPSI/UNIVASF), entre esses havia usuários de medicamentos controlados, os quais recebiam especial atenção das equipes de Psicologia, Farmácia, Enfermagem e Medicina.

Por fim, considerando que a aderência e permanência do idoso na atividade física é um fator determinante à efetivação do envelhecimento com qualidade (CARDOSO et. al., 2008; GOMES; ZAZÁ, 2009; MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2012), buscou-se conhecer o perfil motivacional daqueles que procuravam os serviços do PVA. De acordo com Ryan e Deci (2000), a motivação sobrevém de um processo intencional, o qual direciona o indivíduo ao cumprimento de metas eleitas por ele como importante. Assim, encontramos dois tipos de motivação: a primeira está em dependência de fatores de ordem intrínseca, ou seja, motivos pessoais; já a segunda forma seria extrínseca, balizada por causas secundárias, como por exemplo: questões financeiras ou obrigações. Sendo que a pessoa também pode se apresentar amotivada.

Assim, com base nas dimensões motivacionais, propostas por Balbinotti (2010), incisas no Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAFE), questionou-se os idosos, logo que ingressavam no PVA, sobre os motivos que os impeliam a participar do programa. Os questionamentos foram os seguintes: Por que você deseja participar de atividades físicas? Atribua em uma escala de “um” (pouco) a “cinco” (muito) valores para os seguintes conceitos: i) Controle do Stress; ii) Saúde; iii) Sociabilidade; iv) Estética; v) Prazer. Os resultados desta enquête são apresentados na Figura 3, segunda faixas etárias:

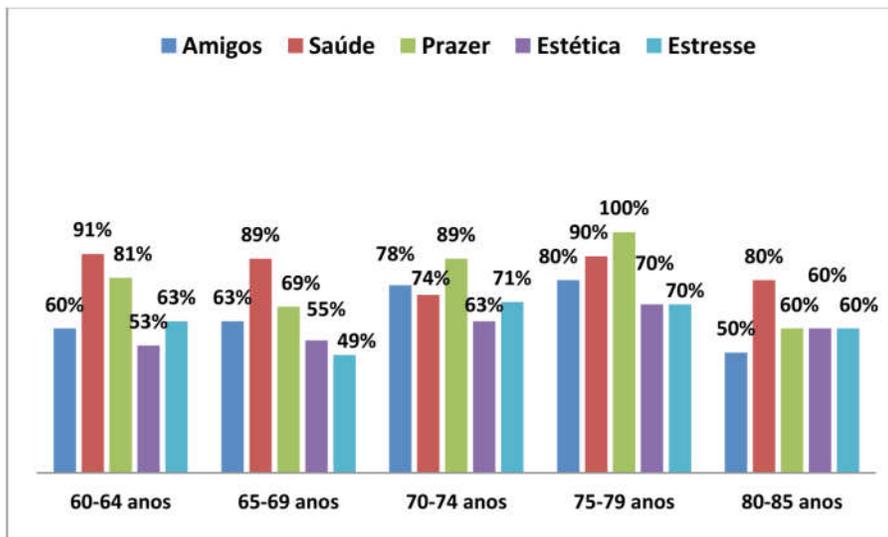


Figura 3. Motivos para participação das atividades do PVA, Petrolina-PE, 2016. Fonte: Arquivo PVA.

De forma geral, observou-se que indivíduos na faixa etária entre 60-69 anos destacaram como principal motivação para participar do PVA a ampliação de seus níveis de saúde, destacando o prazer na segunda colocação. Achados dessa ordem corroboram os estudos de Gomes e Zazá (2009) realizado com idosas integrantes de um grupo de convivência em Belo Horizonte, assim como de Cardoso et al. (2008), em Florianópolis. Por outro lado, entre os septuagenários existiu a supremacia do prazer como motivo para prática do EF. Todavia se observou divergências na segunda colocação, uma vez que sujeitos entre 70-74 anos valorizaram a ampliação do círculo de amizade, enquanto os mais idosos, 75-79 anos, salientaram a promoção da saúde como o principal pretexto. Fatores como o estresse e a estética dividiram a quarta e quinta colocação.

Comumente, a literatura especializada sugere que a estética seja um dos principais motivos para que pessoas, em idade entre 18-36 anos, pratiquem exercícios físicos (ARAÚJO, 2007). Logo, o senso comum leva a crer que indivíduos idosos não valorizem sua estética. O presente estudo constatou, em primeiro lugar, como motivo à participação nas atividades do PVA, junto ao grupo de octogenários, a promoção dos níveis de saúde. Dividindo o segundo lugar, observou-se a estética, o prazer e o estresse. Esta classificação do grupo de octogenários divergiu dos resultados dos demais integrantes do PVA, visto que indivíduos entre 60 e 79 anos definiram a estética na quarta colocação. Por conseguinte, fazer amigos foi considerado pelos octogenários como uma motivação de quinta categoria, ou seja, na última posição. Enquanto sexagenários e septuagenários embolsaram para a amizade a segunda ou terceira colocação.

CONCLUSÕES

Ao longo de dezesseis meses, o Programa Vida Ativa demonstrou estar cumprindo com os objetivos e metas estabelecidas em seu projeto de criação. Pois em um curto tempo, ele mostrou ser uma ação de extensão eficaz para o empoderamento tanto da comunidade idosa, como interna, principalmente junto aos discentes da UNIVASF. Sendo assim, existiu comprovadamente a transformação de hábitos de vida de um grupo de idosos, os quais ampliaram seus níveis de saúde e qualidade de vida, como também tiveram acesso à educação continuada (NASCIMENTO; CARVALHO, 2015; NASCIMENTO; CARVALHO, 2016). As ações do PVA também permitiram que discentes de seis cursos

exercitassem, em tempo real, os saberes obtidos em sala de aula. Ademais, por intermédio de bases interdisciplinares, o programa criou e desenvolveu uma dinâmica própria para o trabalho extensionista, o que é fundamental para o desenvolvimento de futuras ações na IES.

Uma das principais características do PVA incidiu na valorização da indissociabilidade entre a extensão, o ensino e a pesquisa. Sendo assim, desde sua criação o programa estimulou os membros das equipes a participarem de cursos de capacitação, à submissão de projetos de pesquisa em Editais de Iniciação Científica, bem como a publicação de artigos em periódicos científicos. Um exemplo disso foram as contribuições de equipes do PVA para uma edição especial da Revista Extramuros (Pró-Reitoria de Extensão da UNIVASF), em 2016, a qual teve a Gerontologia e o Envelhecimento Ativo como temas.

Entre os principais desafios encontrados para o período se destaca a consolidação do trabalho entre profissionais de diferentes áreas do conhecimento; algo que, contudo, incidiu em um – rico – aprendizado. Por fim, espera-se que este estudo motive discentes, docentes e técnicos de Instituições de Ensino Superior à criação de ações interdisciplinares e integradoras na área do envelhecimento humano.

Agradecimentos

Todos os alunos do Programa Vida Ativa, Edital MEC-PROEXT/2015-2016 pelos recursos disponibilizados, à Pró-Reitoria de Extensão da UNIVASF e integrantes das equipes do PVA que acreditaram na proposta e contribuíram intensamente a sua afirmação.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. S; PIMENTA, F. H. R; BARAÚNA, M. A. et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista digital**, Buenos Aires, 2007.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132)**. 3. ed. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montréal, Canadá, 2010.

CARDOSO, A. S; BORGES, L. J; MAZO, G. Z; BENEDETTI, T. B; KUHNEN, A. B. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista Movimento**, v. 14, p. 225-239, 2008.

DALY, R. M.; DUCKHAM, R.L.; TAIT, J. L.; RANTALAINEN, T.; NOWSON, C. A.; TAAFFE, D. R.; et al. Effectiveness of dual-task functional power training for preventing falls in older people: study protocol for a cluster randomised controlled trial. **Trial Journal**, v. 16, n. 1, p. 120, 2015.

FREIBERGER, E.; DE VREEDE, P. Falls recall-limitations of the most used inclusion criteria. **Eur Rev Aging Phys Act.**, v. 8, n. 2, p. 105-108, 2011.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão à prática de atividade física em idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 132-8, 2009.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 299-304, 2012. Disponível em: <<http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84872735775&partnerID=40&md5=cf-9045238341299d87760c514b2733e7>>.

NASCIMENTO, M. M.; FERREIRA, H. C.; ROCHA, J. M. S.; CORNELIO, J. S. E. S.; LIMA, R. K. R.; BARRETO, D. C.; CARVALHO, E. C. F.; GODIM, L. S. S.; MENEZES, L. F. A.; VERAS, R. G. R.; ANDRADE, N. L. Saúde e Qualidade de Vida do Idoso: Considerações Interdisciplinares (educação física, psicologia e medicina). In: BARRETO, Alexandre Franca (Org.). **Saúde e qualidade de vida do idoso: Considerações Interdisciplinares (educação física, psicologia e medicina)**. Recife: UFPE, p. 311-326, 2014.

NASCIMENTO, M. M.; CARVALHO, E. C. F. Comparação da percepção da qualidade de vida entre idosos ativos e iniciantes no método Pilates. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 7, p. 259-268, 2015.

_____. A percepção da qualidade de vida de septuagenárias praticantes do método Pilates. **Revista CPAQV**, v. 8, p. 2-9, 2016.

NASCIMENTO, M. M.; CARVALHO, E. C. F.; ROCHA, J. M. S.; ANDRADE, N. L. Programa Interdisciplinar PAF & PAPP: Concepções metodológicas para a atenção e o cuidado ao idoso e formação acadêmica. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, p. 325-337, 2015.

PEREIRA, J. R. P.; OKUMA, S. Perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 319-334, 2009.

RYAN, R. M.; DECI, E. Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SALIN, M. S.; MAZO, G. Z.; CARDOSO, A. S.; GARCIA, G. S. Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 197-208, 2011.

DI DOMIZIO, D.; DE LA TORRE, M.; DEL P. G.; SÁNCHEZ, M. M.; SCORTEGAGNA, P.A.; OLIVEIRA, R. de C. da S. Características e critérios na organização da educação física na universidade de programas para idosos: breve estudo entre os países. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 27-45, 2016.

SPIRDUSO, W. W.; FRANCIS, K. L.; MACRAE, P. G. **Physical Dimensions of aging**, 2nd. Edition, Human Kinetics, 2005.

VERAS, R. **País jovem com cabelos brancos**: a saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro: Relume Dumará/UERJ, 1994.

VERAS, R.; DUTRA, S. **Perfil do idoso brasileiro**: Questionário BOAS. Rio de Janeiro: Relume Dumará/UERJ, 1994.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

NASCIMENTO, Marcelo de Maio; PEREIRA, Luiz Gabriel Dantas; JÚNIOR, Etevaldo Dantas Coelho; COSTA, Hugo Daniel Gomes da; RAMOS, Mateus Alves. Programa Vida Ativa: saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 13-26, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 12 dez. 2015

Aceito em: 07 maio 2016.