

EXTRAMUROS

REVISTA DE EXTENSÃO DA UNIVASF

Volume 4, número 1, 2016 | Edição Especial Gerontologia

Editor Convidado: Prof. Dr. Marcelo de Maio Nascimento



Proex
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

UNIVASF
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
VALE DO SÃO FRANCISCO

EXTRAMUROS

REVISTA DE EXTENSÃO DA UNIVASF

Volume 4, número 1, 2016 | Edição Especial Gerontologia

Editor Convidado: Prof. Dr. Marcelo de Maio Nascimento

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO
VALE DO SÃO FRANCISCO**

Reitor

PROF. DR. JULIANELI TOLENTINO DE LIMA

Vice-Reitor

PROF. DR. PROF. TÉLIO NOBRE LEITE

Pró-Reitora de Extensão

PROF. DRA. LUCIA MARISY SOUZA RIBEIRO DE OLIVEIRA

Pró-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação

PROF. DR. HELINANDO PEQUENO DE OLIVEIRA

Pró-Reitora de Ensino

PROFA. DRA. MÔNICA APARECIDA TOMÉ PEREIRA

Pró-Reitora de Assistência Estudantil

PROFA. DRA. MÁRCIA MEDEIROS DE ARAÚJO

Pró-Reitor de Orçamento e Gestão

PROF. DR. ANTÔNIO PIRES CRISÓSTOMO

**Pró-Reitor de Planejamento e Desenvolvimento
Institucional**

PROF. ME. BRUNO CEZAR SILVA

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Diretor de Extensão

PROF. DR. WAGNER PEREIRA FÉLIX

Diretor de Arte, Cultura e Ações Comunitárias

PROF. DR. FULVIO TORRES FLORES

Diretor do Espaço Ciência e Cultura

PROF. DR. MILITÃO FIGUEIREDO

Assistente em Administração – Gabinete da Pró-Reitoria

RUTH MORAIS NUNES DE AMORIM

Coordenadora do Espaço Plural

LIGIA ANNY ALVES DE CARVALHO FARIAS

Assistente de Apoio às Atividades de Estágio

CLEVERSON THAYRONE DA SILVA ALMEIDA

Assistente de apoio às atividades de extensão

MARIA CLARA SILVA DE CARVALHO

Coordenadores administrativos – Diretoria de Extensão

EDILUCIA BARROS DA SILVA

ANDERSON VIEIRA SANTOS

Estagiários – Coordenação de Estágio

RAPHAEL PATRIK RODRIGUES DE CARVALHO

LUANN ALVES DE SOUZA

ANDRÉ LUIZ MAGALHÃES DE SOUZA

Estagiários – Diretoria de Extensão

JOÃO LUIZ OLIVEIRA ARAÚJO – Cursos de Idiomas

ISAÍAS DE LIMA FLORENTINO JUNIOR – Ligas Acadêmicas

GEORGE SANTIAGO ALVES – Desenvolvedor Web

**Estagiários – Diretoria de Arte, Cultura e Ações
Comunitárias**

IRAÍMA SILVA LAGO

JASON RIBEIRO DO NASCIMENTO

JONATHAS PLÍNIO DE SANTANA NUNES

LEONARDO GONÇALVES TEIXEIRA PEREIRA

Educadores – Espaço Arte, Ciência e Cultura

ELAINE SANTOS

ELIENA ANA

BRUNA MURICY

IGOR LUIZ

NEEMIAS SOUZA

COMISSÃO EDITORIAL

Editor Responsável

PROF. DR. FULVIO TORRES FLORES

Editor Assistente

PROF. ME. EDSON RODRIGUES MACALINI

CONSELHO EDITORIAL

PROFA. DRA. DARIZY FLÁVIA VASCONCELOS

UFBA - Universidade Federal da Bahia

PROF. DR. JOSÉ FILIPE VILELA VAZ

UMINHO – Universidade do Minho

PROF. DR. FRANCISCO ROBERTO CAPORAL

UFRPE - Universidade Federal Rural de Pernambuco

PROFA. DRA. GHISLAINE DUQUE

UNIVASF - Universidade Federal do Vale do São Francisco

PROFA. DRA. GISELE GIANDONI WOLKOFF

UTFPR - Universidade Tecnológica Federal do Paraná

PROF. DR. DR. H.C. HANS-JOACHIM APPELL CORIOLANO

DSHS - Deutsche Sporthochschule Köln

PROF. DR. HELINANDO PEQUENO DE OLIVEIRA

UNIVASF - Universidade Federal do Vale do São Francisco

PROFA. DRA. HOSANA DOS SANTOS SILVA

UNIFESP - Universidade Federal do Estado de São Paulo

PROFA. DRA. JOSEFA SALETE BARBOSA CAVALCANTE

UFPE - Universidade Federal de Pernambuco

PROF. DRA. LÚCIA MARISY SOUZA RIBEIRO DE OLIVEIRA

UNIVASF - Universidade Federal do Vale do São Francisco

PROFA. DRA. MARCIA BENTO MOREIRA

UNIVASF - Universidade Federal do Vale do São Francisco

PROFA. DRA. SIMONE MALAGUTI

LMU - Ludwig-Maximilians-Universität München

PARECERISTAS

VOLUME 4, NÚMERO 1 | ESPECIAL GERONTOLOGIA

PROFA. DRA. ELZENITA FALCÃO DE ABREU (UNIVASF)

PROF. DR. DR. H.C. HANS-JOACHIM APPELL CORIOLANO (DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN)

PROFA. KAMILA MARIA SOUZA AIRES ALENCAR (UNIVASF)

PROFA. DRA. LARA HELENA GOMES MARQUARDT (UNIVASF)

PROF. DR. LUIZ ALCIDES RAMIRES MADURO (UNIVASF)

PROF. DR. LUCIANO JUCHEM (UNIVASF)

PROF. DR. MARCELO SILVA DE SOUZA RIBEIRO (UNIVASF)

PROFA. DRA. MICHELE VIVIENE CARBINATTO (USP)

PROFA. MA. RAFAELA SANTOS DE MELO (UNIVASF)

Todos os textos e suas imagens, assim como a revisão, são de responsabilidade dos autores.

É permitida a reprodução parcial das informações publicadas, desde que seja citada a fonte.

Universidade Federal do Vale do São Francisco
Pró-Reitoria de Extensão

EXTRAMUROS – Revista de Extensão da UNIVASF.
Petrolina-PE.
Pró-Reitoria de Extensão
Volume 4, número 1 | Edição Especial Gerontologia.
161 p.
Semestral
ISSN 2318-3640
1. Extensão. 2. Universidade. 3. Revista.
I. Título

REVISTA DE EXTENSÃO DA UNIVASF

Av. José de Sá Maniçoba, s/n.
Centro
Petrolina – PE
CEP 56304-205

Gabinete da Pró-Reitoria: (87) 2101-6768
www.extramuros.univasf.edu.br
extramuros@univasf.edu.br

SUMÁRIO

| | |
|--|------------|
| EDITORIAL | 6 |
| <i>Prof. Dr. Marcelo de Maio Nascimento</i> | |
| PARTE I - AÇÕES EXTENSIONISTAS COM A COMUNIDADE IDOSA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO | 12 |
| Programa Vida Ativa: saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA | 13 |
| <i>Marcelo de Maio Nascimento, Luiz Gabriel Dantas Pereira, Etevaldo Dantas Coelho Júnior, Hugo Daniel Gomes da Costa, Mateus Alves Ramos</i> | |
| A prática do tênis no Programa Vida Ativa: relato de experiência | 27 |
| <i>Luciano Juchem, Emanuel Batista da Silva, Amanda Samara da Silva</i> | |
| Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE | 38 |
| <i>Graciano Joan Xavier de Lima, Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos</i> | |
| A psicologia e o idoso: a participação de acadêmicos de psicologia no Programa Vida Ativa, em Petrolina-PE | 48 |
| <i>Caroline Gonçalves Soares, Eddie Nara Dantas Passos Rosa, Marcus César da Silva Leandro, Silviane Bruno, Elzenita Falcão de Abreu, Marcelo Silva de Souza Ribeiro</i> | |
| A enfermagem e a educação em saúde no suporte para qualidade de vida do idoso: relato de experiência | 58 |
| <i>Kise Mota Silva, Israel Antonio de Oliveira Neto, Naiara Pereira Barbosa, Viviane Oliveira Almeida, Kamilla Maria de Souza Aires Alencar</i> | |
| Gestão, comunicação e fortalecimento de rede em um programa de extensão com idosos, na cidade de Petrolina-PE | 75 |
| <i>Nayara Amorim Coelho e Souza, Alvany M. S. Santiago, Marcelo de Maio Nascimento</i> | |
| PARTE II - TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSOS E PROJETOS CIENTÍFICOS COM IDOSOS NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO | 85 |
| Linhas do tempo: poética e representação do idoso nas artes visuais | 86 |
| <i>Diego da Silva Carvalho, José Raimundo Magalhães Rocha</i> | |
| Árvore genealógica: refletindo procedência e descendência do cidadão idoso | 99 |
| <i>Cássia Poliana Príncipe Nunes, Luanna Cavalcanti de Oliveira Santos, Júlia Nogueira de Barros, Camila Diniz de Carvalho Souza, Marcelo de Maio Nascimento</i> | |
| A música como recurso em atividades para idosos: relato sobre dois programas de extensão da Univasf | 116 |
| <i>Dalmo Cardoso Barreto, Marcelo Silva de Souza Ribeiro</i> | |
| PARTE III - ENVELHECIMENTO HUMANO: GRUPOS DE ESTUDO E PESQUISA NACIONAIS E INTERNACIONAIS | 129 |
| Alcance de um programa de musculação associada ao tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária | 130 |
| <i>Enaiane Cristina Menezes, Janeisa Franck Virtuoso, Paula Fabrício Sandreschi, Giovana Zarpellon Mazo</i> | |
| A relação entre autonomia e a condição de ser idoso na literatura científica de enfermagem: uma revisão integrativa | 139 |
| <i>Gisela Cataldi Flores, Sérgio Deodato, Fernanda Carlise Mattioni</i> | |
| O envelhecimento na província do Quebec: apresentação de um programa de formação e estudos em gerontologia | 151 |
| <i>Gisela Evandro Moraes Peixoto, Bartira Pereira Palma, Marcos Alencar Abaide Balbinotti, Daniela Wiethaeuper, Leonardo Pestilo de Oliveira</i> | |
| DADOS TÉCNICOS | 161 |

Prof. Dr. Marcelo de Maio Nascimento¹

¹Editor convidado.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), existem hoje no mundo cerca de 600 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Em 2014, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou que a população idosa brasileira era de 13,7%. Isso significa que existiam no país 27,8 milhões de pessoas acima dos 60 anos de idade. Para o ano de 2050, a estimativa é que o Brasil tenha dois bilhões de idosos em decorrência do aumento da expectativa de vida, que hoje é de 74 anos. Isso indica que, em breve, existirá um número considerável de habitantes acima dos 80 anos de idade. Vale ressaltar que a população de octogenários apresenta, em geral, maior grau de dependência funcional e prevalência de doenças.

Docente do curso de Educação Física da UNIVASF e coordenador do Programa Vida Ativa (MEC-PROEXT/2015-2016). E-mail: marcelo.nascimento@univasf.edu.br.

Assim, sabendo que a transição demográfica determina alterações nos indicadores de morbimortalidade e que, atualmente, há no Brasil a superposição das doenças crônico-degenerativas, das violências e dos acidentes sobre as doenças transmissíveis, cresce o interesse, tanto da mídia como das políticas públicas de saúde e da própria população, sobre temas relativos ao envelhecimento humano. Naturalmente, cada uma dessas esferas tem o seu ponto de vista e ou interesse sobre a temática. Assim, por um lado, encontra-se o governo que busca por intermédio de medidas como, por exemplo, a atual Reforma da Previdência, regular o ônus que o aumento da expectativa média de vida irá causar aos cofres públicos no futuro, e, por outro lado, há a população que de certa forma aproveita os avanços da ciência na área da saúde, gozando de melhores níveis de qualidade de vida e bem-estar.

Ao se fazer uma retrospectiva, observa-se que em comparação com décadas passadas, hoje, as pessoas idosas não são mais taxadas pela sociedade como velhas, ou seja, sujeitos sem utilidade e desconectados do mundo. Nota-se também que o idoso atual não se considera mais como tal. Muito pelo contrário, pessoas acima dos 60 anos de idade conhecem seus direitos e buscam por eles, pois lhes são assegurados por lei. Essas conquistas têm contribuído para que a pessoa idosa se sinta, cada vez mais, parte integrante e ativa da sociedade. Na prática, basta olhar ao redor e observar o número de idosos que participam de grupos de convivência, que fazem turismo, que visitam aulas de educação continuada em escolas e universidades. Não se pode esquecer também daqueles conectados à internet, que são conhecedores das novas tecnologias digitais.

Contudo há de se observar que o atual reconhecimento social, humano e solidário do idoso também apresenta interesses ocultos, alguns em sentido comercial e financeiro, pois idosos possuem geralmente renda própria, cumprindo, sempre que possível, com seus compromissos de financiamento. Diante disso, a população idosa tem papel fundamental junto à economia de suas regiões e, por conseguinte, do país.

Ora, analisando a situação, percebe-se que o aumento da população idosa é uma realidade, além do mais, que indivíduos acima dos 60 anos de idade não se percebem como velhos. Então, nada melhor do que aproveitar o momento e desenvolver na prática medidas que sensibilizem e conscientizem essa população sobre as ações negativas que o processo do envelhecimento gera sobre o organismo. Entre as estratégias que podem

possibilitar o retardamento e/ou amortização dos efeitos negativos do envelhecimento humano, há o esclarecimento de que o sucesso da questão não é de responsabilidade exclusiva dos governantes e tão pouco da medicina ou da indústria farmacêutica. Mas que a promoção da saúde, da qualidade de vida e o bem-estar dependem, em grande parte, do compromisso da própria pessoa com o seu estado de saúde física, mental e espiritual.

Nessa perspectiva, foi criado já nos anos 90 o conceito do envelhecimento bem-sucedido (*success full aging*), o qual sugere a transformação do conjunto de hábitos e atitudes diárias de vida da pessoa. Porém é necessário que exista a participação da pessoa no processo, de forma consciente e atuante. A ideia do envelhecimento bem-sucedido implica em motivar as pessoas para que elas alterem qualitativamente, por exemplo, seus hábitos alimentares, reduzam seus níveis de dependência, observem sua capacidade para lidar com momentos de estresse, busquem a qualidade do sono e também insiram momentos de lazer no cotidiano. Isso implica no aumento, semanal, dos níveis de atividade física. Ademais, que também existam a valorização do planejamento financeiro e a ampliação do espectro de relacionamentos sociais. Diante disso, observa-se que a promoção do estado geral de saúde está diretamente relacionada ao estilo de vida que a pessoa adota. Sendo assim, o sucesso da questão se encontra nas mãos de cada indivíduo. Portanto, o envelhecimento bem-sucedido sugere que essa tomada de consciência não seja uma imposição, uma vez que o engajamento “voluntário” da pessoa no processo é fundamental.

Dando continuidade à questão, no ano de 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou a campanha “*active aging*”. O termo ativo se refere à participação do idoso em assuntos da esfera social, econômica, cultural, espiritual e civil, não incidindo apenas sobre sua capacidade física-funcional ou em sua participação como força de trabalho. Segundo a OMS, o envelhecimento ativo deve ocorrer entre amigos, na presença de colegas de trabalho, vizinhos e, principalmente, junto à família.

Nessa concepção, a prática regular e orientada de exercícios físicos se apresenta como um mecanismo que aproxima a pessoa do entendimento do conjunto de transições impostas pelo processo do envelhecimento ao seu organismo. Nos últimos anos, diferentes estudos demonstraram o aumento dos serviços na área da saúde para a população idosa, muitos com destaque para as ofertas de programas e projetos de extensão universitária à prática de exercícios físicos, sob a forma regular e orientada. Muitas dessas ações privilegiavam a ótica da interdisciplinaridade, visto que com ela há a valorização e diversificação da atenção em saúde sob a perspectiva holística. Mediante a interdisciplinaridade, é possível que profissionais de diferentes áreas desenvolvam tarefas em comum acordo, o que expande e qualifica a compreensão das transições decorrentes do avanço da idade. Isso é fundamental, pois o processo do envelhecimento humano é multifatorial.

Com as atividades extensionistas direcionadas à comunidade idosa, a universidade pública, diante de suas representações e atribuições frente à sociedade, vem obtendo resultados excelentes. É importante ressaltar que a extensão se tornou obrigatória no ensino superior pela Lei 5.540, de 1968. Sua maior característica incide no diálogo com o ensino e a pesquisa na busca de soluções que possibilitem a redução de diferenças sociais, políticas econômicas e culturais. Nesse contexto, ações extensionistas prezam por artifícios metodológicos de pesquisa-ação.

A presente edição da “Revista Extramuros” tem como foco o envelhecimento ativo, caracterizando-se como uma obra na área da Gerontologia. Esse termo, segundo

a Sociedade Brasileira de Gerontologia, define a ciência que estuda o processo do envelhecimento humano, na perspectiva multi e interdisciplinar, considerando a dimensão biológica, psicológica e social do indivíduo. A iniciativa teve como origem duas ações extensionistas desenvolvidas na Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf): o Programa Vida Ativa (MEC-PROEXT/2015-2016) e a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/Univasf).

A publicação foi dividida em três seções: I- inclui os resultados de projetos desenvolvidos por discentes e docentes de diferentes colegiados da Univasf, inseridos no Programa Vida Ativa (PVA); II- apresentação de dois Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) e os resultados de um Projeto Voluntário de Iniciação à Pesquisa (PIVIC), todos desenvolvidos na Univasf, e III- apresentação de trabalhos de grupos de estudo convidados: i) Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC/Florianópolis); ii) Universidade Católica Portuguesa (UCP/Lisboa) e iii) Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR/Canadá).

O primeiro artigo consiste na apresentação cronológica das atividades de extensão, com foco na prática de exercícios físicos direcionados à comunidade idosa e ofertados pelo curso de Educação Física da Univasf. O texto segue com a descrição da estrutura organizacional do Programa Vida Ativa (PVA), o qual recebeu insumos do edital MEC-PROEXT/2015-2016. O texto apresenta o perfil sociodemográfico e epidemiológico dos 160 alunos, entre 60-85 anos de idade, além dos serviços do PVA. Um diferencial desse programa incide na associação da prática do exercício físico com atividades educativas, em caráter interdisciplinar (ciclo de palestras de saúde, dinâmicas psicossociais, oficinas de arte-expressão e inclusão digital), que são planejadas e executadas por alunos dos cursos de Administração, Artes Visuais, Computação, Enfermagem, Farmácia, Medicina e Psicologia, sob a orientação de 15 docentes dos respectivos cursos de graduação da Univasf.

O segundo trabalho apresenta as atividades da equipe de Tênis do PVA. O relato inclui depoimentos dos idosos participantes do projeto que evidenciam em suas falas as contribuições da prática dessa modalidade esportiva para a saúde e o bom desempenho das atividades da vida diária. Essa ação é pioneira na região, servindo também como espaço à formação profissional de alunos do curso de Educação Física, os quais futuramente irão divulgar o tênis na região.

O terceiro trabalho apresenta a modalidade de “Ginástica Para Todos” (GPT). A GPT consiste em uma manifestação da cultura corporal que associa diferentes formas de expressão. Sua prática tem permitido o desenvolvimento tanto da capacidade cognitiva e psicomotora, como social, expressiva e criativa de um grupo significativo de idosos. Uma peculiaridade dessa ação versa na apresentação de coreografias de GPT além muros da universidade. A metodologia empregada nas aulas é diferenciada, visto que os idosos são integrados no processo criativo das coreografias. Nessa perspectiva, a GPT vem ampliando os níveis de qualidade de vida, tanto dos idosos como de seus familiares, os quais interagem nas atividades.

O quarto estudo incide em um relato de experiência organizado por discentes e docentes do Colegiado de Psicologia da Univasf. O manuscrito apresenta os procedimentos metodológicos e principais resultados das dinâmicas psicossociais realizadas semanalmente com grupos de idosos do PVA, desde o ano de 2015. As ações dessa equipe

têm como intenção instaurar uma cultura de cuidado e promoção à saúde, valorizando práticas e hábitos diários que promovam a autonomia da pessoa. O relato também traz depoimentos dos discentes de Psicologia que descrevem suas experiências nas reuniões de planejamento da equipe, bem como as percepções do trabalho diário com a população local. De forma geral, o grupo de discentes concluiu que a participação no PVA tem se apresentado como oportunidade, durante a formação acadêmica, para a reflexão sobre questões do envelhecimento humano, além de ampliar a visão do papel do profissional da área da Psicologia na sociedade local.

O quinto artigo é uma contribuição do curso de Enfermagem da Univasf. Nele se encontra a descrição dos procedimentos metodológicos e do conjunto de atividades desenvolvidas por essa equipe com os alunos do PVA. Entre os depoimentos, há destaque para a participação do grupo na fase de fundamentação da equipe do PVA, quando os alunos de Enfermagem ministraram um minicurso de Primeiros Socorros. Ao longo do artigo, o grupo também descreve suas percepções sobre a participação nas atividades da Universidade Aberta à Terceira Idade - UNATI/Univasf, intitulada como “UNATIvivências”. Trata-se de um ciclo de oito encontros interdisciplinares envolvendo palestras e atividades práticas oferecidas à comunidade, no ano de 2015.

O sexto trabalho vem do curso de Administração da Univasf. Essa equipe desempenha, desde janeiro 2015, um trabalho de base, que foi fundamental para o estabelecido pela gestão do PVA. Com os conhecimentos da área de Administração, foram desenvolvidas ferramentas para a coordenação e acompanhamento das diferentes equipes interdisciplinares do PVA, bem como para o assessoramento de suas atividades semanais. Ao longo dos anos de 2015 e 2016, a equipe de Administração não só desenvolveu e aperfeiçoou ferramentas com a coordenação do PVA, mas também desenvolveu ciclos de atividades com os grupos de idosos. Com as ferramentas criadas, ocorreu a qualificação de três áreas: i) Serviço de assessoramento do coordenador do PVA; ii) Gestão e estruturação das atividades e iii) Comunicação e serviço de rede e desenvolvimento de eventos sociais. Outra conquista dessa equipe foi o desenvolvimento do TCC de uma aluna bolsista que teve como foco de estudo a população idosa na área da Administração. Dessa forma, a participação dos administradores contemplou o tripé da universidade: extensão, ensino e pesquisa.

A partir do sétimo trabalho, são apresentadas três ações de pesquisa. Uma delas foi desenvolvida no próprio PVA, as demais são Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) desenvolvidos por discentes dos cursos de Artes Visuais e Psicologia da Univasf. O primeiro trabalho vem do Colegiado de Artes Visuais e tece ligações com a área da Gerontologia, discutindo a respeito da representação do idoso no tempo e nas Artes Visuais. Sua leitura é interessante, pois conduz o leitor à reflexão de que ninguém está livre das transformações do tempo, seja criança, jovem, adulto ou idoso. Ademais, que o processo do envelhecimento além de ser natural e inevitável, apresenta uma série de interfaces à apreensão do belo. Este TCC finalizou com uma exposição de desenhos no Teatro João Gilberto, localizado na cidade de Juazeiro-BA.

Seguindo a ordem, tem-se o artigo intitulado “Árvore Genealógica: Refletindo a procedência e a descendência do idoso”. O estudo consiste na apresentação dos resultados parciais de um Projeto de Iniciação Científica Voluntária (PIVIC/Univasf), desenvolvido por quatro discentes do curso de Psicologia da Univasf, com idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade e do Programa Vida Ativa. Nesse artigo, encontra-se o conjunto

de dinâmicas desenvolvidas, ao longo de seis meses, que motivaram um grupo de idosos a refletirem sobre a importância ou não de questões intergeracionais em suas vidas. No centro das atenções desse artigo há a apresentação dos procedimentos metodológicos da ação intergeracional, além da ilustração da árvore genealógica confeccionada por um dos participantes. Em um segundo momento, o estudo apresenta os depoimentos das alunas responsáveis pelas atividades que expressam em suas falas os conhecimentos adquiridos e dificuldades encontradas durante a Iniciação Científica.

Encerrando essa seção, o leitor tem acesso ao TCC desenvolvido no Colegiado de Psicologia/Univasf. Esse trabalho aliou a música e o canto à promoção da qualidade de vida e do bem-estar de idosos. Sua leitura proporciona o entendimento sobre as técnicas aplicadas nas dinâmicas, as propostas do aluno para o desenvolvimento de processos grupais com base no Psicodrama e na Musicoterapia. O estudo é original, visto que a literatura brasileira carece de material didático para o tratamento da questão. Além disso, o trabalho traz informações específicas sobre a realização das atividades de descontração, aquecimento, técnicas de respiração, dinâmicas de socialização com ou sem a música, incluindo procedimentos para o trabalho de memórias musicais, oficinas de criação poético-musical e do autoconhecimento pela representação.

A partir do décimo estudo, o leitor encontrará trabalhos desenvolvidos por grupos externos à Universidade Federal do Vale do São Francisco, convidados a contribuir para o sucesso desta edição. Neste momento, são expressos agradecimentos aos autores que prontamente aceitaram compartilhar suas experiências/conhecimentos com os leitores da Revista Extramuros.

O primeiro artigo vem do grupo da Universidade Estadual de Santa Catarina (UDESC), reconhecida nacionalmente pela qualidade e inovação de seus trabalhos científicos com a população idosa, na área da Ciência do Movimento Humano. O tema abordado pelo grupo da UDESC é a incontinência urinária. O estudo fez parte de um ensaio clínico randomizado em que o grupo controle participou durante 12 semanas de sessões de fisioterapia, enquanto que o grupo intervenção realizou o mesmo protocolo do grupo controle, porém associado a um treinamento específico com pesos. Os autores concluíram que o alcance do programa foi baixo. Contudo os resultados significaram um avanço para a área, uma vez que a intervenção foi pioneira, confirmando o papel social da universidade na busca de soluções para problemas próprios da comunidade. Aliado ao fato de se deve considerar que ainda são raras as intervenções multidisciplinares que abordam a incontinência urinária.

O décimo primeiro trabalho vem do além mar, Portugal. É uma produção entre pesquisadores brasileiros e portugueses, tendo como sede o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa/Lisboa. Trata-se de uma revisão de literatura da área da Enfermagem, realizada nas bases SCIELO e MEDLINE, no período entre os anos de 2004-2014. O objetivo do estudo foi analisar a relação entre a autonomia e a condição de ser idoso. A partir dos artigos selecionados, consolidaram-se duas categorias: independência para o autocuidado como condicionante da autonomia pessoal do idoso e a tomada de decisão, dignidade da pessoa idosa. Mediante a análise dos textos, foi concluído que a maioria das publicações da área da Enfermagem demonstraram para o período estudado, fundamentalmente, interesse sobre a população idosa hospitalizada e ou residente em Instituições de Longa Permanência. Outro interessante achado foi que os contextos em que os idosos estavam inseridos no cotidiano de vida não tinham sido

objeto de investigação desses estudos. Além disso, o cuidado de Enfermagem não vem sendo dirigido pelas necessidades pessoais das pessoas. De tal modo, não se observou nos estudos a busca por tecnologias de cuidado que garantissem a autonomia da pessoa idosa e que também facilitassem a comunicação entre o paciente e o cuidador.

Encerrando a edição, tem-se a participação do grupo da *Université du Québec à Trois-Rivières* (UQTR), Canadá. Esse grupo apresenta o programa de formação e estudos em Gerontologia dessa universidade. A leitura desse texto traz, com certeza, perspectivas inovadoras sobre a formação acadêmica na área do envelhecimento humano. Sendo assim, as informações contidas nesse estudo são importantes para todos aqueles que transitam na área da Gerontologia, além de servir como material à reflexão das atuais políticas públicas brasileiras, visto que o Estado canadense busca valorizar o trabalho realizado pelo cidadão idoso, oferecendo-lhe possibilidades amplas para o desenvolvimento continuado.

Em tempo, registramos nossos agradecimentos à artista visual Priscila Dias dos Reis, por ceder as imagens de capa e divisões internas que enriquecem e coloreem esta edição.

Espera-se que todos tenham uma ótima leitura e, sobretudo, que os trabalhos desta edição possibilitem a reflexão sobre a qualidade do envelhecimento que temos hoje e o que desejamos para as gerações futuras.

PARTE I



**AÇÕES EXTENSIONISTAS COM A
COMUNIDADE IDOSA NA UNIVERSIDADE FEDERAL**

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: junior-194ba@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 sobrevêm 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 (15 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):

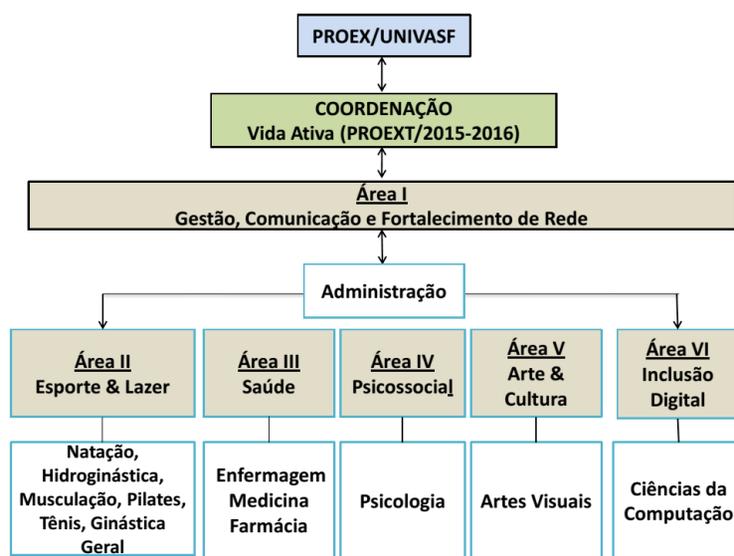


Figura 1. Organograma da estrutura operacional do Programa Vida Ativa, Petrolina -PE, 2016. Fonte: Arquivo PVA.

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):

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

| 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 | |

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 UNIVASF, 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 |
| Prática 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:

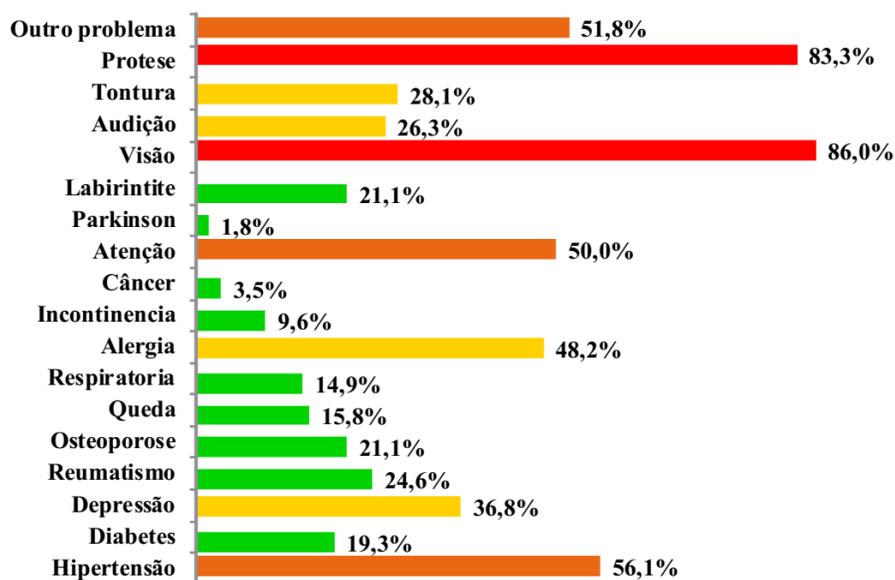


Figura 2. Principais morbidades dos participantes do Programa Vida Ativa, Petrolina-PE, 2016. Fonte: Arquivo PVA.

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 incidência 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 incluíam 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:

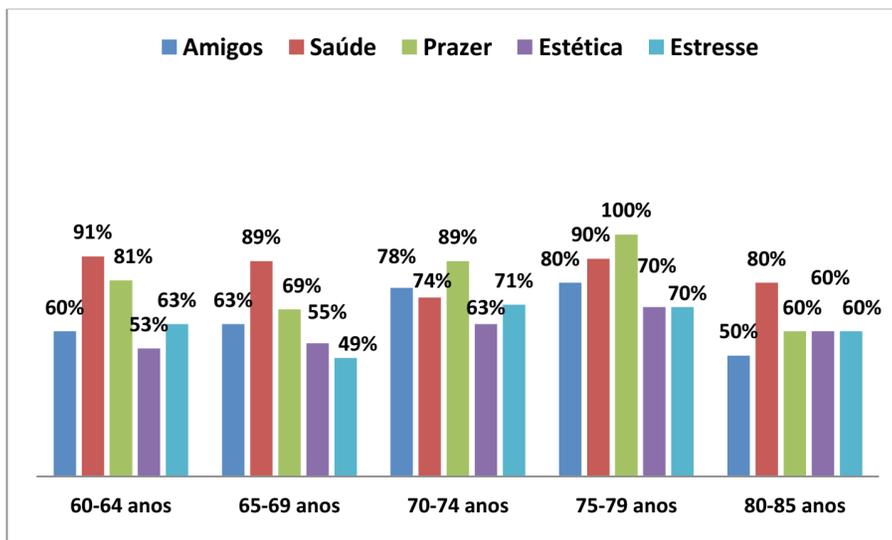


Figura 3. Motivos para participação das atividades do PVA, Petrolina-PE, 2016. Fonte: Arquivo PVA.

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 (ARAUJO, 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.

A prática do tênis no Programa Vida Ativa: relato de experiência

Luciano Juchem¹
Emanuel Batista da Silva²
Amanda Samara da Silva³

¹Doutor em Ciências do Movimento Humano; Professor do Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco. E-mail: luciano.juchem@univasf.edu.br.

²Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco; Bolsista do Programa Vida Ativa. E-mail: emmanuel.rodri-gues020@gmail.com.

³Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco; Bolsista do Programa Vida Ativa. E-mail: amandamira@hotmail.com.

RESUMO

O envelhecimento populacional, reflexo da melhoria das condições de vida, é um fenômeno que vem ocorrendo em todos os países, as quedas são a principal causa de mortes causadas por lesões em adultos com mais de 65 anos de idade, assim como das internações hospitalares causadas por lesões. A prática do Tênis possibilita a melhora na estabilidade postural e o aumento da força dos membros inferiores além da melhora da capacidade do idoso em coincidir suas ações motoras com o deslocamento de estímulos externos. O projeto de ensino do Tênis para os idosos do Programa Vida Ativa é desenvolvido em 2 seções semanais com uma hora de duração, utilizando metodologias e materiais adaptados e incluindo exercícios do Método Pilates em uma das seções. Segundo relato dos participantes do projeto, a prática do Tênis contribuiu para a melhora nos deslocamentos, redução de dores articulares e melhora na autoestima.

Palavras-chave: Tênis; Idoso; Capacidade Física Funcional.

The practice of tennis in the Active Living Program: an experience report

ABSTRACT

Population aging, reflecting the improvement of living conditions, is a phenomenon that has occurred in all countries, falls are the leading cause of deaths from injury in adults over 65 years of age, as well as hospital admissions caused injuries. The practice of Tennis enables improvement in postural stability and increased strength of the lower limbs in addition to improving the capacity of the elderly in their motor actions coincide with the displacement of external stimulus. The tennis teaching project for the elderly Active Living Program is developed in two weekly sections with one hour of practice, using appropriate methodologies and materials and including Pilates exercises in one of the sections. According to the report of the project participants, the practice of Tennis contributed to the improvement in shifts, reduction of joint pain and improves self-esteem.

Keywords: Tennis; Elderly; Physical Functional Capacity.

INTRODUÇÃO

Apesar do fato de o Brasil já ter sido o número um do ranking mundial de tênis (Gustavo Kuerten) e recentemente o número um do ranking de duplas (Marcelo Melo), o tênis ainda não é um esporte com muitos praticantes no país. Uma das causas pode ser o fato de que poucas cidades possuem quadras públicas para a sua prática, com a consequente necessidade de que as pessoas se associem a clubes com quadras de tênis, além do custo do material (raquetes e bolinhas), ainda muito caro para a maior parte da população. A cidade de Petrolina possui uma quadra pública de tênis e as outras quadras estão localizadas em um clube social e em condomínios residenciais. Recentemente a Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF inaugurou o seu ginásio esportivo com a demarcação de uma quadra de tênis.

O presente relato tem por objetivo descrever as ações de implantação e desenvolvimento de um programa de ensino do tênis para idosos, participantes do Programa de Extensão Vida Ativa (PVA), desenvolvido na Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf) e atendendo às comunidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. Por se tratar de uma atividade desenvolvida no âmbito de um Programa de Extensão (englobando o ensino, a pesquisa e a extensão), nos deteremos na apresentação dos procedimentos para a implantação e desenvolvimento das atividades, bem como dos resultados obtidos com o ensino do tênis. O relato também inclui depoimentos dos idosos e dos bolsistas responsáveis pela execução da ação.

O tênis e o idoso

O envelhecimento populacional, reflexo da melhoria das condições de vida, é um fenômeno que vem ocorrendo em todos os países. Segundo o último Censo, o Brasil tem uma população de mais 20 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade⁴. Durante o processo de envelhecimento surgem diferentes alterações fisiológicas, psicológicas e funcionais que poderão comprometer a sua qualidade de vida e até mesmo limitar a sua capacidade de viver de forma independente.

Entre os principais problemas psicológicos que acometem os idosos está a depressão (ANTES et al., 2012). Sendo assim, a participação dessa população em programas de atividades físicas e esportes pode aumentar o bem-estar destes participantes (HOLMEROVÁ et al., 2010; LEE; HUNG, 2011; ROSENBAUM; SHERRINGTON, 2011; BULLO et al., 2015). Outra alteração importante que sobrevém do processo do envelhecimento humano é o decréscimo da capacidade física e funcional, responsável pelo aumento do risco de quedas e demais problemas originados relacionados, como a impossibilidade de execução de atividades diárias de vida (AVD) e dependência do cuidado de outras pessoas (MARKOVIC et al., 2015), o que implica diretamente na queda da qualidade de vida da pessoa.

As quedas são a principal causa de mortes causadas por lesões em adultos com mais de 65 anos de idade, assim como das internações hospitalares causadas por lesões (SLEET; MOFFETT; STEVENS, 2008). Diferentes tipos de atividades físicas podem auxiliar na manutenção da capacidade física funcional dos idosos e na consequente diminuição dos riscos de queda (GRANACHER et al., 2011; APPELL et al., 2012; GRANACHER et al., 2013).

⁴http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/caracteristicas_da_populacao/caracteristicas_da_populacao_tab_brasil_zip_ods.shtml

Uma das modalidades esportivas capazes de contribuir à manutenção da capacidade física funcional de idosos, assim como à diminuição do risco de quedas, é o Tênis. Sua prática possibilita a melhora na estabilidade postural e aumento da força dos membros inferiores (PIZZIGALLI, AHMAID; RAINOLDI, 2014). Outra contribuição da prática desta modalidade se dá por meio da melhora da capacidade do idoso em coincidir suas ações motoras com o deslocamento de estímulos externos, denominada “*timing*” antecipatório (LOBJOIS, BENGUIGUI; BERTSCH, 2006; CANTIERI; MARQUES, 2012), a sincronização deficiente da resposta motora frente aos estímulos do meio ambiente pode gerar a perda do equilíbrio, sobrevivida da queda durante atividades corriqueiras como dirigir, subir escadas rolantes, entrar em portas giratórias ou abraçar um neto que venha correndo em sua direção.

O Tênis se caracteriza por ser uma modalidade com alta exigência motora, envolvendo habilidades com amplas variações de deslocamentos: habilidades estabilizantes (em situações em que são necessários o equilíbrio estático e dinâmico para a execução dos fundamentos); habilidades manipulativas (segurar a raquete); e, habilidade através da qual ocorre o aspecto motor característico do esporte, a rebatida (PAULA; BALBINOTTI, 2009). Williams (apud CANFIELD, 1992) define a rebatida como a habilidade motora em que o indivíduo utiliza alguma parte do seu corpo ou um implemento para projetar um objeto. Esta habilidade motora exige uma antecipação e organização temporal de forma que o executante possa prever a trajetória e o momento de chegada do objeto a ser rebatido, até o ponto coincidente ideal para que o implemento possa atingir e direcionar o objeto com precisão (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

Além da rebatida, a prática do tênis envolve predominantemente a ação dos grandes grupos musculares, como a motricidade fina no aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos e adaptações nos padrões de movimentos em função da ação do adversário. Diante disso, também há um bom desenvolvimento das habilidades perceptivas devido os constantes ajustes espaço-temporais e das tomadas de decisão que ocorrem durante as partidas (PAULA; BALBINOTTI, 2009).

METODOLOGIA DO TRABALHO

As aulas da modalidade de Tênis no PVA tiveram início em julho de 2015. As atividades têm a duração de uma hora e são realizadas duas vezes na semana, no período da tarde. Por se tratar de uma modalidade esportiva que se tornou mais conhecida da população brasileira após 2007 (ano que Gustavo Kuerten conquista seu primeiro título de Roland Garros), é possível que no início não tenha despertado muito interesse na comunidade que procura o PVA. Desta forma, as aulas iniciaram com 2 alunas, tendo atualmente 10 participantes com idades entre 62 e 65 anos. Antes de iniciarem as aulas, todos os participantes preencheram uma ficha de inscrição onde relatavam seus dados sociodemográficos, hábitos de vida e histórico de saúde. Também apresentavam um atestado médico, autorizando a prática de exercícios físicos de leves a moderados. Feito isso, os alunos passaram por uma avaliação antropométrica (peso, estatura, circunferência abdominal e Índice de Massa Corporal-IMC); pelo Teste de Alcance Funcional (TAF) para medir a flexibilidade; pela Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e o Teste de Equilíbrio Corporal (TEC), teste este que avalia o equilíbrio estático e dinâmico, com ênfase na regulação exteroceptiva e interoceptiva.

Mesmo sabendo-se da importância da prática de esportes e de atividades físicas para a qualidade de vida das pessoas, a Educação Física ainda carece de estudos que abordem a iniciação esportiva tardia, ou seja, a entrada de adultos e idosos na prática de uma nova modalidade esportiva de forma institucionalizada e organizada (PIMENTEL; GALLATI; PAES, 2010). Desta forma, nos dois meses iniciais se optou por realizar atividades que envolvessem o equilíbrio estático, o equilíbrio dinâmico e a coordenação óculo-manual, a coordenação motora geral (Figura 1), focando o desenvolvimento da visão periférica dos participantes e sua adaptação ao material (bolas e raquetes). Através dessas atividades foi possível avaliar a bagagem motora dos alunos e assim propor atividades que explorassem e desenvolvessem suas potencialidades, bem como o equilíbrio dinâmico (importante para a redução do risco de quedas).



Figura 1. Sequência de atividades de aquecimento.
Fonte: Equipe Tênis PVA.

Os procedimentos à adaptação com o material utilizaram bolas e raquetes. Inicialmente, os participantes manipulavam os materiais de forma individualizada e posteriormente em duplas (Imagem 1 e 2). Foram utilizadas atividades que envolviam o manuseio, os quiques, os lançamentos e a recepção das bolas de diferentes tamanhos e pesos (Figura 2; imagem 6), com essas atividades se trabalhou a coordenação óculo-manual, o foco e a visão periférica. Na medida em que as atividades iam sendo dominadas, foram acrescentados elementos que modificaram o ritmo e a velocidade das atividades. Com isso, construiu-se a base motora necessária para que as atividades do Tênis fossem assimiladas com eficiência; aliado a isso, trabalhou-se a capacidade física funcional dos participantes.

Os fundamentos do Tênis foram trabalhados de forma global, com elementos da metodologia de ensino “Play + Stay”⁵, preconizada pela Federação Internacional de Tênis (ITF). Todavia foram utilizadas bolas de plástico e não as bolas de tênis, delimitando as áreas dos praticantes com faixas plásticas presas a cones (Figura 3; imagem 7). É importante destacar que as bolas de plástico descrevem uma trajetória semelhante à da bola de tênis, porém de forma mais lenta. A opção por essas bolas e redes foi porque,

⁵<http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx>

até então, as aulas eram realizadas em uma sala com janelas de vidro e não na quadra de Tênis. De tal modo, a utilização de uma bola mais rápida e a delimitação de uma quadra com maiores dimensões poderia ocasionar acidentes. No entanto, a partir de 2016, as aulas foram transferidas para um espaço mais adequado e seguro, o ginásio de esportes da Univasf, desta forma as bolas de tênis e redes (do Play + Stay, que quicam de forma mais lenta que a oficial), foram gradativamente acrescidas nas atividades.



Figura 2.
Atividades de adaptação com a raquete e bolas.
Fonte: Equipe Tênis PVA.

No mês de outubro de 2015, com o objetivo de intensificar e aprofundar a preparação física dos idosos para as atividades do Tênis foram integrados exercícios do método Pilates às aulas (Imagens 8 e 9). Sendo assim, os serviços passaram de um dia por semana, para dois dias na semana (terça-feira e quinta-feira); a oferta foi aceita por unanimidade. Com isso, existiu de forma geral, o aumento do tempo de prática de Tênis, associado à prática do Pilates na quinta-feira.

Os exercícios do método Pilates auxiliaram os idosos no desenvolvimento da manutenção da postura corporal. Em idade avançada, este método promove o aumento da força muscular e melhora dos níveis da flexibilidade (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004). Também contribui, em idade avançada, para a manutenção da capacidade do equilíbrio corporal, afetada pelo processo do envelhecimento. Esta ação é considerada como “Pilates adaptado”; isso significa dizer que se optou por associar exercícios originais do método Pilates com exercícios/técnicas oriundas da ginástica geral e funcional. De tal modo, pode-se assim ampliar os efeitos do treinamento, visto que os exercícios são direcionados às necessidades individuais dos alunos, segundo a faixa etária.



Figura 3. Jogo de Tênis em espaço reduzido e Exercícios básicos do “Pilates Adaptado”.
Fonte: Equipe Tênis PVA.

Os exercícios praticados pelo grupo de tênis da Univasf são realizados tanto na posição em pé, como deitado no solo sobre o colchonete; além de contar com o auxílio de materiais: Bola pequena, bola suíça. A princípio os exercícios que estão sendo trabalhados são os mais básicos da cadeia do “Pilates adaptado”, pois a turma ainda não tinha tido contato com esse tipo de treinamento antes, ou seja, podemos caracterizar essa fase inicial como um momento de adaptação. Porém, isso não quer dizer que a execução dos exercícios seja facilitada aos praticantes.

Considerando que a prática do Tênis exige o corpo como um todo, o objetivo desse treinamento incide em trabalhar de forma igual os membros superiores e inferiores. Assim, o plano de aula foi composto dos seguintes exercícios: **Ponte**, sem bola e com bola (Imagens 8 e 9) por meio da qual é fortalecida a musculatura do glúteo, lombar, completa região abdominal, e trabalha a estabilidade do quadril; **Abdominais** (sem bola e com bola) em que são trabalhados de três formas diferentes (abdominal tradicional, the hundred e single leg stretch) e utilizando tanto da maneira estática, quanto da dinâmica; Dois exercícios para **glúteo** (abdução da perna com a mesma alongada e abdução da perna com os joelhos flexionados, assim aumentando a amplitude do movimento); **Apoio**, em que são trabalhados os músculos do peitoral maior e deltoide na porção anterior e medial, além da participação dos tríceps.

Em pé, em forma de círculo é trabalhado o exercício **Afundo**, que fortalece a musculatura da coxa e glúteo, estabiliza membros inferiores e aprimora a coordenação. Na mesma forma em círculo é trabalhado o **Agachamento**, que fortalece quadríceps, glúteos e demais músculos responsáveis pelo “CORE”; Adução do braço pressionando a bola suíça junto ao corpo lateralmente, e à frente do corpo pressionando as duas mãos na bola suíça com os cotovelos flexionados, trabalhando com mais ênfase os músculos do peitoral e do ombro; E por fim, um exercício para trabalhar o equilíbrio, ainda na forma de círculo, em que a perna é elevada e baixar de maneira dinâmica, e logo após de maneira estática mantendo a perna por alguns segundo elevada. Valendo ressaltar que à medida da progressão dos alunos a intensidade dos exercícios irá aumentar e também a introdu-

ção de novo exercícios.

Relatos das experiências dos participantes

Por se tratar de uma atividade dentro de um Programa de Extensão, no final de 2015, foi realizada uma avaliação sobre o primeiro ano de atividades tênis. A medida incidiu em uma roda de conversação, entre os idosos, os dois bolsistas do PVA e o professor coordenador das aulas e de Tênis. O bolsista que iniciou as atividades relata que uma das dificuldades encontradas foi formar a turma – devido ao fato de o esporte não ser muito difundido na região –, pois muitas pessoas demonstravam certa resistência em participar de aulas de tênis. O fato de nunca ter praticado este esporte também causou insegurança ao discente de Educação Física. Contudo ressaltou que na medida em que as aulas foram transcorrendo ele se sentiu seguro para criar, propor e dirigir atividades; ou seja, tanto as aulas, como suas habilidades foram crescendo. Também foi relatado sobre a possibilidade de vivenciar de forma prática os conteúdos trabalhados na disciplina de esportes de raquete; além do prazer e engrandecimento pessoal e profissional proporcionado pela convivência com o público idoso.

Já os participantes narraram que a entrada nas aulas de Tênis foi primordial para a saúde, pois precisavam da prática de alguma atividade física para manter ou melhorar a qualidade de vida. Apenas uma participante relatou que a opção e desejo estiveram ligados com o aprendizado do Tênis:

Porque eu precisava de algum exercício. (Aluno 1)

Necessidade. Precisava melhorar a saúde para suportar as atividades do dia a dia. (Aluno 3)

Por que, desde jovem, eu via passando na televisão e achava bonito, então me interessei. (Aluno 5)

Em relação às expectativas iniciais para com o Tênis, os depoimentos demonstram que não existia uma ideia muito clara em relação ao esporte, porém, a experiência se revelou interessante e agradável:

Eu não tinha muito o que esperar porque eu não conhecia, mas a curiosidade era grande para saber como era, e sabia que seria muito bom. (Aluno 2)

Já tinha visto pela TV, achava que não iria conseguir por causa da idade, mas vejo que nós podemos, sim! (Aluno 4)

Eu esperava uma coisa mais pesada, mas, graças a Deus, é ótimo! (Aluno 6)

A metodologia utilizada nas aulas, bem como o trabalho e a dedicação dos bolsistas também foi destacado pelos alunos (Alunos 4, 5 e 6), o que pode ter contribuído para a frequência nas atividades. Depoimentos dessa ordem foram essenciais para que os dois bolsistas responsáveis pelas aulas tivessem um *feedback* sobre seus desempenhos, principalmente, sobre sua linha de conduta pedagógica; algo determinante à composição

do clima das aulas e à motivação dos alunos. Outra questão relatada pelos idosos foi a percepção sobre as melhorias que esta prática trouxe para o bem-estar físico e psicológico (Alunos 1, 2, 3, 4 e 6).

As aulas são uma maravilha. Não é como eu disse a princípio que achava que não conseguiria. As técnicas são muito boas, o 'passo a passo', o jeito como vocês passam para a gente as atividades... é tanto que sinto falta quando não venho. (Aluno 4)

Ótimo! Muito gostoso. Você é um professor nota 10, sabe explicar tudo direitinho, tem paciência, isso é importante. (Aluno 5)

Ótimas! Não é difícil, é tudo adaptado para a gente, então está ótimo! (Aluno 6)

As dores que eu sentia diminuíram bastante depois que comecei a fazer as atividades. (Aluno 1)

Venho, sim! A maneira como a gente se locomove (no tênis) ajuda bastante a desenvolver isso no dia a dia. Muito bom! (Aluno 2)

Sinto que estou mais disposta, algumas dores que eu sentia nas articulações diminuíram, me sinto bem! (Aluno 3)

Sinto melhoras na movimentação, nas articulações, até na autoestima porque a gente diz: 'Vou para o tênis!'. É muito bom ter o nosso horário, o nosso esporte. Acordo melhor, mais disposta, fico mais alegre. Sem falar das palestras que temos com o pessoal da psicologia, medicina, esse contato faz muito bem para nós! (Aluno 4)

Olha, as dores que eu sentia bastante, diminuíram... é bom que a gente fica alegre ao ver as outras pessoas que participam. É muito bom! (Aluno 6)



Figura 4. Alunos, bolsistas e coordenador das atividades de Tênis do Programa Vida Ativa. Fonte: Equipe Tênis PVA.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ensinar o Tênis para os participantes do PVA não foi o objetivo principal desta ação. A intenção primária foi utilizar o Tênis como instrumento para a melhoria da capacidade física dos participantes, para melhorar a autoestima, oportunizando ao grupo momentos de socialização, diversão e convívio próprios da prática deste esporte.

Por outro lado, o ensino do Tênis se revelou como oportunidade à formação profissional de dois discentes de Educação Física. A experiência de organizar aulas de iniciação esportiva nesta modalidade, a qual não era do domínio dessas pessoas, os quais habitualmente também não participavam de programas de iniciação esportiva, o que era um grande desafio, revelou-se como oportunidade para descoberta de campo de trabalho; algo ainda pouco explorado nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA.

Foi muito gratificante perceber nos depoimentos dos alunos que a visão que tinham do Tênis mudou. Pois passaram a se sentir parte da “comunidade dos tenistas”, o que contribuiu inclusive para o aumento de seus níveis de autoestima. Esta percepção ficou clara nos depoimentos, quando relataram se sentirem um “Guga da Vida”. Igualmente, quando os idosos, hoje, explicam para outras pessoas o que é o Tênis ou quando relatam que, agora, sentem-se importantes, pois estão praticando um esporte que é transmitido na televisão.

É certo que neste primeiro ano o projeto de ensino do Tênis foi o ponto de partida para que pudéssemos, mais do que ensinar o esporte, vivenciarmos e aprendermos a ensinar uma modalidade esportiva um tanto quanto diferente da cultura esportiva nacional. Este aprendizado tem se mostrado importante e é instigante, pois é dirigido a pessoas que não aprenderam este esporte quando jovens, e tão pouco tiveram a oportunidade de participarem de programas de iniciação esportiva em suas vidas. Mas nunca é tarde para isso...

REFERÊNCIAS

ANTES, D. L. et al. Índice de aptidão funcional geral e sintomas depressivos em idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, n. 2, p. 125-133, 2012. ISSN 1980-0037. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372012000200001&nrm=iso>. Acesso em: 16 maio 2016.

APPELL, I. P. C. et al. The Pilates method to improve body balance in the elderly. **Archives of Exercise in Health and Disease**, v. 3, n. 3, p. 188-193, 2012. ISSN 1647-1652.

BULLO, V. et al. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and well-being in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. **Preventive Medicine**, v. 75, p. 1-11, 2015. ISSN 0091-7435.

CANFIELD, M. S. Estudo da empunhadura, backswing e rotação do corpo no padrão fundamental de rebater, em crianças de 6 a 9 anos de idade. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, 1992.

- CANTIERI, F. P.; MARQUES, I. Análise do desempenho motor em tarefas de “timing” antecipatório em idosos praticantes de esportes de interceptação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 313-322, 2012. ISSN 1807-5509. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200013&nrm=iso>. Acesso em: 16 maio 2016.
- GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3a Edição São Paulo: Phorte, 2003.
- GRANACHER, U. et al. Comparison of traditional and recent approaches in the promotion of balance and strength in older adults. **Sports medicine**, v. 41, n. 5, p. 377-400, 2011. ISSN 0112-1642.
- GRANACHER, U. et al. Effects of Core Instability Strength Training on Trunk Muscle Strength, Spinal Mobility, Dynamic Balance and Functional Mobility in Older Adults. **Gerontology**, v. 59, n. 2, p. 105-113, 2013. ISSN 0304-324X.
- HOLMEROVÁ, I. et al. Effect of the Exercise Dance for Seniors (EXDASE) program on lower-body functioning among institutionalized older adults. **J Aging Health**, v. 22, n. 1, p. 106-19, Feb 2010. ISSN 1552-6887. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19934443>>. Acesso em: 16 maio 2016.
- LEE, Y.-J.; HUNG, W.-L. The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. **Aging & mental health**, v. 15, n. 7, p. 873, 2011.
- LOBJOIS, R.; BENGUIGUI, N.; BERTSCH, J. The effect of aging and tennis playing on coincidence-timing accuracy. **J Aging Phys Act**, v. 14, n. 1, p. 74-97, Jan 2006. ISSN 1063-8652. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16648653>>. Acesso em: 16 maio 2016.
- MARKOVIC, G. et al. Effects of feedback-based balance and core resistance training vs. Pilates training on balance and muscle function in older women: a randomized-controlled trial. **Arch Gerontol Geriatr**, v. 61, n. 2, p. 117-23, 2015 Sep-Oct 2015. ISSN 1872-6976. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26036209>>. Acesso em: 16 maio 2016.
- MUSCOLINO, J. E.; CIPRIANI, S. Pilates and the “powerhouse”—I. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 8, n. 1, p. 15-24, 2004.
- PAULA, P. R. de; BALBINOTTI, C. Iniciação ao Tênis na Infância: Os primeiros contatos com a raquete. In: BALBINOTTI, C. (Org.). **O Ensino do Tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009. Cap. 1. p. 15-28.
- PIMENTEL, R. M.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do Esporte e Iniciação Esportiva Tardia: perspectivas a partir da modalidade de handebol. **Pensar A Prática**, Goiânia, v. 13, n. 1, p.1-15, 2010.
- PIZZIGALLI, L.; AHMAIDI, S.; RAINOLDI, A. Effects of sedentary condition and longterm physical activity on postural balance and strength responses in elderly subjects. **Sport Sci Health**, Milan, v. 10, n. 2, p. 135-141, 2014. ISSN 1824-7490.

ROSENBAUM, S.; SHERRINGTON, C. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Br J Sports Med*, v. 45, n. 13, p. 1079-80, Oct 2011. ISSN 1473-0480. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/21926078>>. Acesso em: 16 maio 2016.

SLEET, D. A.; MOFFETT, D. B.; STEVENS, J. CDC's research portfolio in older adult fall prevention: A review of progress, 1985-2005, and future research directions. *Journal of Safety Research*, v. 39, n. 3, p. 259-267, 2008. ISSN 0022-4375.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

JUCHEM, Luciano; SILVA, Emanuel Batista da; SILVA, Amanda Samara da. A prática do tênis no Programa Vida Ativa: relato de experiência. *Extramuros*, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 27-37, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 06 fev. 2016

Aceito em: 25 set. 2016

Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE

Graciano Joan Xavier de Lima¹

Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos²

¹Enfermeiro, aluno de graduação do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, bolsista de extensão do Programa Vida Ativa e membro do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF). Email: graciano.joan@gmail.com.

²Mestra em Ciências do Movimento Humano. Docente da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, coordenadora do Grupo de Pesquisa e Estudos em Ginásticas (GPEGIN/UNIVASF) e da área de Ginástica do Programa de Extensão Vida Ativa - UNIVASF. Email: natalia.goulart@univasf.edu.br.

RESUMO

A proposta deste estudo é relatar a primeira experiência da modalidade Ginástica Para Todos (GPT) desenvolvida com um grupo de cidadãos idosos na cidade de Petrolina-PE. A GPT faz parte do Programa de Extensão “Vida Ativa”: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso, desenvolvido na Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). O Programa disponibiliza nove modalidades, entre elas a GPT que representa uma manifestação da cultura corporal. A turma de GPT foi composta por 10 alunos, os quais participaram de encontros realizados duas vezes por semana, com duração 60 minutos. Ao longo do ano, observaram-se mudanças nas relações de cooperação, amizade, bem como melhorias na confiança para execução de movimentos e na expressão de sugestões e ideias, estimuladas por meio da elaboração coreográfica apresentada no festival de ginástica.

Palavras-chave: Envelhecimento; Ginástica para Todos; Cultura Corporal.

Gymnastics for all in the third age: a report experience in Petrolina-PE

ABSTRACT

The purpose of this study is to report the first experience of gymnastics for All (GFA) modality developed with an elderly group in Petrolina-PE. The GFA is part of the Extension Program “Active Life (PVA): The Sport and Recreation as a promotion of the health and quality of life for the elderly in the cities of Petrolina-PE and Juazeiro-BA”, developed at the Federal University of São Francisco Valley (UNIVASF). The program offers nine modalities, including GFA which is a manifestation of body culture. The GPT class consisted of 10 students, who participated in meetings held twice a week, lasting 60 minutes. Throughout the year, there were changes in the relations of cooperation and friendship among the students as well as confidence improvement in performing movements and in expressing suggestions and ideas, stimulated by choreographic creation presented at the gymnastics festival.

Keywords: Aging; Gymnastics for all; Body Culture.

INTRODUÇÃO

Ginástica para todos (GPT): uma manifestação da cultura corporal

A atividade gímnica tem sua origem na Antiguidade e era considerada toda forma de exercício físico com o de sobrevivência (caráter utilitário na pré-história), culto ao corpo, aprimoramento do condicionamento físico dos soldados, entre outros (QUINTANILLA, 2008). Com o passar dos anos, a ginástica foi evoluindo e adquirindo características próprias, tornando-se inclusive modalidade esportiva, atingindo o auge com a recriação dos Jogos Olímpicos, no ano de 1896, em Atenas.

De acordo com Ayoub (2004, p. 40) a denominação *Ginástica Geral* foi proposta pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) no final da década de 1970 e início da década de 1980 para se referir às atividades da ginástica fora da competição. É considerada uma manifestação da cultura corporal, do universo gímnico, orientada para o lazer, inclusiva e participativa, geralmente expressa em uma apresentação coreográfica (SCARABELIM; TOLEDO, 2015).

Como aponta Ayoub (2004 p. 48-49):

[...] acessível a todas as pessoas, aberta para a participação; como uma ginástica de grupo, com grupos; como uma ginástica simples, sem restrições a regras e que, portanto, cria espaços para a diversidade e para a criatividade; e, em especial, como uma ginástica do prazer, da felicidade e do divertimento. [...] acessível para todas as idades e que traz em sua base uma educação física para todos, para cada um. É a possibilidade de se praticar a ginástica a seu modo, de acordo com as suas convicções, possibilidades, capacidades, necessidades, meios físicos disponíveis, enfim, adaptando-a aos seus interesses e ao seu meio ambiente.

Atualmente, a GPT é considerada uma manifestação da cultura corporal que reúne as diferentes interpretações da ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica, Aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos, Teatro, Mímica, etc.). É praticada de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo e contribuindo para o aumento da interação social dos participantes (TOLEDO; SCHIAVON, 2008). Desse modo, pode-se dizer que essa modalidade é a manifestação gímnica que mais se distancia da ginástica científica e que mais se aproxima da liberdade do indivíduo ou do coletivo, por meio da descoberta de suas possibilidades corporais (DESIDERIO, 2009).

De acordo com Santos (2009) a GPT se vale de expressões motoras presentes no cotidiano das sociedades e culturas, nas brincadeiras de rua, nas manifestações folclóricas. Assim, a GPT busca sintetizar essas manifestações em coreografias, apresentadas de forma estilizada ou não, em que elementos culturais são expressos por meio de atividades gímnicas informais e formais.

O festival oficial mais importante da GPT é a Gymnaestrada Mundial, organizado e reconhecido pela FIG. De caráter demonstrativo, ela busca a participação e sociali-

zação entre os praticantes de diversas culturas de diferentes partes do mundo. O termo Gymnaestrada é formado a partir de duas expressões: “*gymna*” que significa ginástica e “*strada*” que denota caminho, ou seja, o caminho da ginástica (SANTOS, 2009). Este evento acontece a cada quatro anos em diferentes países. Sua primeira realização foi em 1953, na cidade de Roterdã, na Holanda. Já na primeira edição, alcançou a participação de cerca de cinco mil ginastas de 14 países.

Em virtude da riqueza de movimentos e possibilidade de interação social advindos da prática da GPT, aliada aos objetivos do Programa Vida Ativa, implantou-se em abril de 2015 essa modalidade para o público da terceira idade. Neste sentido, o objetivo do presente artigo é realizar um relato de experiências sobre as atividades do primeiro ano da prática Ginástica para Todos junto ao público idoso na cidade de Petrolina em Pernambuco.

Programa “Vida Ativa” (PVA)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002) caracteriza como idosa em países em desenvolvimento, a pessoa com 60 anos ou mais. Já em países desenvolvidos o ponto de corte é de 65 anos ou mais anos de vida. É importante reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as alterações que acompanham o envelhecimento, pois existem diferenças significativas entre os idosos, e essas estão relacionadas ao estado de saúde e níveis de independência entre pessoas que têm a mesma idade (BRASIL, 2005).

No Brasil o crescimento da população idosa tem aumentado de forma progressiva. Em 2002 eram 15 milhões de idosos e a estimativa para 2020 é de que o contingente poderá exceder os 30 milhões, chegando a representar quase 13% do total da população brasileira (IBGE, 2002).

Maciel (2010) define o envelhecimento como um processo natural, dinâmico, gradativo e contínuo, sobrevivendo de perdas funcionais progressivas próprias do processo. No entanto, há possibilidade de serem minimizadas ou postergadas com a adoção de hábitos de vida saudáveis. Nesse contexto, o exercício físico é um dos aspectos que deve ser considerado, visto que promove incremento à qualidade de vida de seus praticantes.

Mcardle (2007, p. 907) afirma que os indivíduos mais velhos podem apresentar características físicas semelhantes às pessoas mais jovens, da seguinte forma:

Apesar da idade, os idosos podem ser rápidos e ainda possuir muitas características presentes em pessoas mais jovens. Portanto, poderia argumentar-se que uma aptidão física aprimorada retarda o envelhecimento e confere proteção em termos de saúde e possível longevidade... a maior parte das evidências mostra que o exercício físico regular retarda o declínio da capacidade funcional associada ao envelhecimento e ao desuso.

O número de cidadãos idosos que estão se preocupando com a saúde e a qualidade de vida vem aumentando de forma exponencial com o passar dos anos. Este público está buscando envelhecer de forma ativa aderindo, principalmente, a programas de atividade

física (IBGE, 2002). Um exemplo de iniciativa dessa arte incide no “Programa Vida Ativa (PVA): O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro- BA”. O PVA consiste em um conjunto articulado de projetos de extensão, conectados com atividades de pesquisa e ensino de seis Colegiados da Universidade Federal do Vale do São Francisco. Seu principal objetivo é a promoção de ações no âmbito da educação, da saúde física e mental e da cidadania para a população idosa, na região do sertão nordestino.

As atividades oferecidas por este programa contribuem para o intercâmbio entre o público idoso com alunos de graduação, docentes e técnicos da UNIVASF. Desse modo, promove-se na instituição uma nova maneira de educar, informar e interagir com as demandas sociais locais. Prontamente, o PVA se apresenta como um mecanismo interessante à promoção da educação permanente, da saúde e bem-estar de cidadãos idosos em idade igual ou superior a 60 anos.

O Programa disponibiliza para a população idosa a prática semanal de seis modalidades esportivas/lazer: musculação, pilates, hidroginástica, natação, esportes de raquete e ginástica para todos. As atividades são precedidas por ciclos de palestras – saúde integral – ministradas por bolsistas e coordenadas por docentes dos Colegiados de Enfermagem, Farmácia, Medicina, Psicologia; além de Dinâmicas de Inclusão Cultural, Digital e Expressão, organizadas por membros do Colegiado de Artes Visuais da Universidade Federal do Vale do São Francisco.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa-ação de caráter prático na qual os pesquisadores e participantes representativos da situação estão envolvidos de modo cooperativo e participativo (THIOLLENT, 1996).

O presente estudo foi desenvolvido nas dependências do Colegiado de Educação Física da UNIVASF. As atividades relatadas são o resultado de um conjunto de ações desenvolvidas, entre abril/2015 e dezembro/2015, com um grupo de 14 idosos ($70,14 \pm 4,98$ anos), integrantes do grupo de Ginástica Para Todos do Programa Vida Ativa, em Petrolina-PE.

As aulas são realizadas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos, executadas por um discente de Educação Física (3o. semestre, curso de Bacharelado), sob a coordenação de uma docente do mesmo curso. Neste primeiro ano, além do bolsista do Programa Vida Ativa, a equipe também contou com a participação de um aluno estagiário e uma aluna voluntária, ambos discentes do curso Educação Física da UNIVASF e integrantes do grupo Gymnações (Grupo de GPT do Vale do São Francisco).

As atividades compreenderam o ensino prático de elementos das ginásticas rítmica, artística e acrobática associadas a atividades de expressão corporal, como a dança e o teatro. Os materiais utilizados durante as aulas foram: bolas, massas, cordas e fitas (elementos da ginástica rítmica); além de materiais adaptados como garrafas PET, cabos de vassoura e fitas elásticas.

Paralelo a isso, buscou-se por meio da prática da GPT a manutenção e melhoria de capacidades físicas dos alunos idosos, minimizando assim impactos advindos do pro-

cesso do envelhecimento, como a baixa dos níveis de força, potência e resistência muscular localizada, e agilidade na execução de movimentos.

Além disso, a organização do conteúdo programático das aulas buscou melhorar e aprimorar os padrões motores mais prejudicados com o passar dos anos, dentre eles a motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e organização temporal. Assim, por meio da GPT se almejou promover a independência da pessoa idosa, fato este corroborado por Velasco (2006, p. 111), o qual nos afirma que “exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, estará garantindo a independência da vida do idoso”. As atividades da GPT foram organizadas a partir de uma estrutura pré-definida, independente do tipo de ginástica abordada no dia, de acordo com o seguinte modelo:

- Conversa inicial sobre o conteúdo a ser abordado na aula;
- Alongamento dinâmico e aquecimento temático (abordando o tema principal da aula);
- Parte principal onde se aborda a temática da aula;
- Volta à calma e alongamento estático ao fim das atividades.

RESULTADOS

Durante o ano de 2015, as aulas de GPT foram organizadas conforme as temáticas apresentadas na tabela a seguir:

| Mês | CONTEÚDO PROGRAMÁTICO |
|-----------------|---|
| Abril | As aulas foram elaboradas e desenvolvidas com o intuito de apresentar e familiarizar os alunos como os movimentos básicos dos aparelhos da ginástica rítmica (corda, bola, fita, arco e maças). |
| Mai | Foram elaboradas aulas para o desenvolvimento de atividades de combinação entre movimentos corporais e a técnica dos aparelhos (exemplo: pular corda), bem como adição de temáticas como dança, meditação e tai chi chuan. |
| Junho | No mês de junho foi apresentada aos alunos a modalidade ginástica acrobática, em que foram apresentadas as posições básicas para a formação de pirâmides humanas. |
| Julho | Neste mês os alunos desenvolveram atividades voltadas para o trabalho do ritmo, da musicalidade, da coordenação motora global e expressão corporal, aliado ao manejo de aparelhos oficiais da ginástica rítmica e materiais alternativos, como cabos de vassoura, garrafas PET e fitas elásticas. |
| Agosto | Neste período foi iniciado o processo de montagem de composição coreográfica, a ser apresentada no festival de ginástica no mês de dezembro. Primeiramente, foi discutido o tema da coreografia e os elementos da ginástica que iriam estar presentes na composição. |
| Setembro | Continuaram-se os trabalhos de composição da coreografia “A ARTE DE ENVELHECER”, nome criado pelos alunos do projeto. Também foram realizadas aulas específicas de expressão corporal e cooperação entre os integrantes. |
| Outubro | As aulas foram focadas para o aprimoramento da composição coreográfica através de ensaios frequentes e trocas de experiências entre os integrantes do grupo. |
| Novembro | Foram intensificados os ensaios coreográficos e os alunos do projeto produziram as roupas da apresentação. |
| Dezembro | Apresentação da coreografia de GPT no Primeiro Festival de Ginástica do Vale do São Francisco (FESTGYM). Neste evento, o grupo de idosos foi convidado pelo grupo de GPT da cidade de Goiânia para participar do festival GPT Centro-Oeste em 2016. Neste mês, os alunos também apresentaram a coreografia para os participantes do Programa Vida Ativa, na festa de encerramento do ano de 2015. |

Quadro 1. Cronograma de atividades GPT, 2015.
Fonte: Grupo GPT/UNIVASF.

No transcorrer das aulas, foi possível perceber o desenvolvimento do condicionamento físico e motor de todos os alunos. Apesar de não terem sido realizados testes científicos específicos para avaliação destes parâmetros de maneira pré e pós-aulas, o relato dos alunos sobre melhorias percebidas na realização de suas atividades de vida diária demonstra os benefícios da prática da GPT para a saúde física e mental de indivíduos em idade avançada.



Figura 1. Grupo GPT, Programa Vida Ativa (MEC/PROEXT-2015-2016).
Fonte: Grupo GPT/UNIVASF.

Entre os resultados obtidos pelo trabalho da equipe GPT/UNIVASF, pode-se citar a evolução funcional, cognitiva e social da integrante “O”, a mais idosa do grupo (86 anos). Essa, ao chegar, apresentava dificuldade para deambular, baixa resistência física, problemas motores, pois sofre do mal de Alzheimer. Durante suas primeiras aulas, a mesma não subia escadas e realizava os exercícios propostos somente na posição sentada em uma cadeira, auxiliada por uma pessoa. Após três meses de prática contínua da GPT foi possível perceber avanços significativos em seu padrão motor, principalmente na atividade que apresentava maior dificuldade: subir escadas. Outro interessante aspecto incidu em melhorias na resolução de suas atividades de vida diárias (AVD), capacidade de atenção e memória. Esses dados foram relatados pela filha e genro da integrante “O”, os quais também participaram das atividades.

Observou-se também um crescimento significativo na relação entre os alunos. O fato pode ser constatado pela melhora no processo de cooperação entre os idosos durante as aulas, bem como pelo vínculo criado entre os participantes fora do ambiente das aulas. Considera-se que esses aspectos foram aperfeiçoados durante os trabalhos de composição coreográfica, e pela apresentação dos idosos em dois eventos: I Festival de Ginástica do Vale do São Francisco e Festa de Natal do PVA (Figura 2):



Figura 1. Grupo GPT, Programa Vida Ativa (MEC/PROEXT-2015-2016).
Fonte: Grupo GPT/UNIVASF.

O I Festival de Ginástica do Vale do São Francisco foi realizado em dezembro de 2015, na sede do SESC, na cidade de Petrolina. Este evento contou com a participação de coreografias apresentadas por crianças, adolescentes, adultos e o grupo de GPT para idosos, os quais desenvolvem atividades semanais em dois projetos de extensão na UNIVASF: um direcionado a crianças e adolescentes e outro, específico para idosos (PVA). A coreografia elaborada para o Festival foi composta por movimentos de pular corda, girar o arco com o auxílio de diferentes partes do corpo, troca de posições no espaço em diferentes sentidos e direções. Esta arrancou aplausos calorosos da plateia, evidenciando-se como inédito na região. Este evento contribuiu para a divulgação da GPT junto à comunidade local, apresentando à sociedade as diferentes possibilidades de sua prática, desmistificando assim tabus sobre a prática da ginástica, a qual independente da condição física ou idade da pessoa.

Ao longo dos 14 meses de atividades da equipe GPT junto ao PVA se observou algo significativo no vínculo estabelecido entre os idosos os quais eram responsáveis pelas ações. Algo intensificado por meio da filosofia de trabalho do Programa Vida Ativa, que era de aliar a prática do exercício físico com atividades educativas, em caráter interdisciplinar.

A amizade entre os idosos foi se transformando em solidariedade. Prontamente se observou que em atividades de composição coreográfica existiu a preocupação de determinados idosos em auxiliar aqueles que apresentavam déficits de aptidão motora. Esse trabalho em equipe fez com que o desempenho individual dos idosos se potencializasse, influenciando, conseqüentemente, a autoestima e autoimagem dos mesmos. Destaca-se nessa perspectiva a capacidade para ouvir a opinião dos outros, compreendendo os sentimentos e motivações, a habilidade ou não para expressar aspirações e dificuldades de forma franca, clara e serena. Conforme Cardoso e Silva (2009) as atividades ou movimentos da GPT são privilegiados, porque são criados a partir da criatividade e do contato com o

outro, da percepção e reflexão sobre a cultura onde as pessoas estão inseridas, possuindo um caráter autônomo que pode melhorar o entendimento, fazendo com que o indivíduo amplie seus horizontes e melhore seu convívio social.

Em fevereiro de 2016, as atividades do grupo GPT para idosos foram apresentadas na X Mostra de Extensão da UNIVASE, promovida pela Pró-Reitoria de Extensão, na cidade de Senhor do Bonfim-BA. O trabalho integrou a Categoria Pôster e foi intitulado “A coreografia de Ginástica Para Todos-GPT como forma de intervenção nas relações interpessoais de idosos do Programa Vida Ativa”, recebendo o primeiro lugar, entre 30 trabalhos apresentados. Este episódio foi muito importante, visto que reconheceu os procedimentos adotados pela equipe GPT para idosos, ao longo de 14 meses; além de divulgar a ação no ambiente universitário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A GPT oferece enormes benefícios para a saúde física e emocional do idoso, tendo em vista que essa atividade é realizada de uma forma dinâmica e descontraída. Nela estão presentes exercícios de equilíbrio, de força, alongamento, coordenação motora e postura que contribuem para manutenção da saúde física e mental de seus participantes, bem como para a socialização, amizade e companheirismo.

No decorrer das aulas foi possível analisar fatores importantes nas relações interpessoais dos alunos, principalmente durante a construção coreográfica. Essa reflexão levou a concluir que muitos obstáculos, dificuldades, insegurança e sensações de incapacidade enfrentadas no início das aulas foram superadas a partir da cooperação do grupo, o que contribuiu com a proposta principal do projeto a qual é a melhoria das relações sociais por meio da GPT.

Em relação ao trabalho no Programa “Vida Ativa”, este proporciona a possibilidade de contatos intergeracionais, aprimorando a nossa capacidade de se relacionar de forma amistosa respeitando as individualidades de todos. Além de desenvolver a nossa capacidade de se comunicar, cooperar e relacionar com o próximo, favorecendo maior produtividade dos envolvidos.

REFERÊNCIAS

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2004.

BARRETO, D. **Dança...** Ensino, sentido e possibilidades na escola. Campinas- SP, 2004.

BARROS, D. **ABC da ginástica**, 2011. Disponível em: <http://bibliotecadeeducaofisica.blogspot.com/2011/07/historia-da-ginastica-geral.html>. Acesso em: 29 fev. 2016.

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília-DF, 2005.

CARDOZO, D. B. C. S.; SILVA, E. C. C. **Ginástica geral na educação física escolar. Anais do XVI Congresso Brasileiro de Esporte e III Congresso Internacional de Ciência do Esporte**. Salvador, 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000**, Rio de Janeiro: IBGE, p. 97, 2002.

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

MCARDLE, W. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

OLIVEIRA, N. R. C. de; STADNIK, A. M. W. **Grandes eventos esportivos: um olhar sobre o contexto europeu e o seu Movimento de esporte para todos na atualidade**. In: *Motrivivência*. ano XVIII, n. 27. p. 19-32, dez./2006.

PÉREZ GALLARDO, J. S. et al. **Educação Física: contribuições à formação profissional**. 2 ed. Ijuí: Unijuí, 1997.

QUINTANILLA, R. **História da ginástica**. Computer Technician, Lima, 2008.

RINALDI, I. P. B.; PAOLIELLO, E. Saberes ginásticos necessários à formação profissional em Educação Física: encaminhamentos para uma estruturação curricular. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 29, n. 2, p. 227-243, 2008.

SANTOS, J. C. E. **Ginástica para todos: elaboração de coreografias e organização de festivais**. São Paulo: Fontoura, 2009.

SBORQUIA, S. P. Construção coreográfica: o processo criativo e o saber estético. In: Paoliello, E. (Org). **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

SCARABELIM, M. L. A; TOLEDO, E. Proposta de criação de uma ficha analítica de composições coreográficas na ginástica para todos: primeiros ensaios. **Rev. Facul. Ed. Fis. Unicamp**, v. 13, p. 181-196, 2015.

TOLEDO, E.; SCHIAVON, L. M. Ginástica geral: diversidade e identidade. In: PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

VELASCO, C. **Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade**. São Paulo: Phorte, 2006.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

LIMA, Graciano Joan Xavier de; LEMOS, Natália Batista Albuquerque Goulart. Ginástica para todos na terceira idade: um relato de experiência na cidade de Petrolina-PE. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 38-47, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 22 mar. 2016

Aceito em: 30 out. 2016.

A psicologia e o idoso: a participação de acadêmicos de psicologia no Programa Vida Ativa, em Petrolina-PE

Caroline Gonçalves Soares¹
Eddie Nara Dantas Passos Rosa²
Marcus César da Silva Leandro³
Silviane Bruno⁴
Elzenita Falcão de Abreu⁵
Marcelo Silva de Souza Ribeiro⁶

¹Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). E-mail: carolinegoncalvessoares@gmail.com.

²Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). E-mail: eddie-nara@hotmail.com.br.

³Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). E-mail: marcuscesarleandro@hotmail.com.

⁴Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). E-mail: silvianebruno@hotmail.com.

⁵Professora Adjunta do Colegiado de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). E-mail: elzenita.abreu@univasf.edu.br.

RESUMO

Trata-se de um relato de experiências vivenciadas, no período de fevereiro a novembro de 2015, no Programa Vida Ativa (PVA), promovido pelo Colegiado do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF, situada na cidade de Petrolina-PE. O objetivo do presente estudo consiste em apresentar o desenvolvimento das atividades psicossociais, realizadas por 14 estudantes do curso de Psicologia, orientados por dois professores deste Colegiado, no PVA, bem como descrever as contribuições dessas ações à formação profissional dos alunos envolvidos. Os procedimentos metodológicos foram desenvolvidos através de atividades que são oferecidas aos idosos com o intuito de instaurar uma cultura de cuidado e promoção de saúde, reforçando práticas e hábitos diários que promovam a autonomia dos mesmos. Considera-se que a participação no Programa é importante para a aquisição de experiência no campo prático e que proporciona a oportunidade para reflexões a respeito da possibilidade do processo de envelhecimento humano saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividades psicossociais; Extensão.

Psychology and elderly people: academics from the psychology course participating in the Active Living Program in Petrolina-PE

ABSTRACT

This article is a report about experiences lived, from February to November 2015, in the Programa Vida Ativa (PVA) project, which is promoted by the Physical Education course at the Federal University of São Francisco Valley (UNIVASF), located in Petrolina-PE (Brazil). The study aims to present the psychosocial activities, which were conducted by 14 psychology students and oriented by two professors, developed in the PVA project, as well as describing the contribution of these activities to the professional improvement of the students involved. The methodological procedures have been developed from the activities which have been offered to elderly people intending to establish a culture of health care and promotion, reinforcing practices and daily habits which promote their autonomy. Participation in the Program is con-

sidered important for the acquisition of experience in the practical field and provides the opportunity for reflections on the possibility of the healthy human aging process.

Keywords: Aging; Psychosocial activities; Extension.

INTRODUÇÃO

Uma das características da atual sociedade pós-moderna consiste no aumento da população idosa. Tal fato advém do aumento da expectativa média de vida e da redução da taxa de natalidade (MOREIRA, 2008). Neste sentido, é importante discutir a prática de promoção de qualidade de vida dessas pessoas para que, dessa forma, seja possível considerar esta característica uma conquista efetiva. Assim, o caso não incide em aumentar os anos de vida de uma pessoa, mas sim em conceber qualidade aos anos vividos (VERAS, 2006). Diante disso, no âmbito da saúde e educação, cresce o interesse pela discussão e promoção de temáticas intrínsecas ao envelhecimento humano, em especial de que promovam a Qualidade de Vida (QV) da população idosa.

De acordo com Nascimento et al. (2015), o constructo de uma QV incide na composição de um conjunto de variáveis de ordem física/funcional, social e psicológica. Considerações dessa ordem corroboram medidas integrativas de saúde, fundamentais para o bem-estar da pessoa idosa. Desse modo, a intervenção psicossocial na terceira idade se torna tão importante quanto a estimulação física para tentar dar conta da promoção de uma saúde integral do idoso.

Nessa perspectiva, surgem os serviços do profissional da área da Psicologia, o qual tem a preocupação de exercer práticas de cuidado voltadas para a promoção de saúde. Essas práticas são exercidas através de oficinas cujas temáticas e operacionalização promovem autonomia nos idosos, uma vez que eles se implicam diretamente nessas dinâmicas, suscitando neles um pensamento crítico sobre os temas abordados.

As atividades de psicologia feitas com os idosos têm papel fundamental para o fortalecimento de vínculos sociais, ou seja, a partir da participação dos idosos nas oficinas e discussões é possível criar um sentimento de pertença entre eles. Isso é de suma importância para a promoção de um bem-estar subjetivo positivo e, portanto, se está proporcionando qualidade de vida. Ao promover o cuidado, os estudantes de psicologia têm o papel, também, de compreender os fatores que possam afetar o bem-estar subjetivo do idoso. Deste modo, os estudantes podem propor temas que surjam como demanda própria de um determinado grupo de idosos para que, assim, eles se sintam mais entusiasmados em participarem das atividades.

Entende-se como bem-estar subjetivo uma condição psicológica em que o sujeito apresenta satisfação com a vida, presença frequente de afeto positivo por parte do meio social que a circunda, e a relativa ausência de afeto negativo. A definição exata desse construto, por sua vez, é relativa, pois este pode ser moldado por variáveis como idade, gênero, nível econômico e cultura (GIACOMONI, 2004).

O presente relato tem por objetivo apresentar as experiências adquiridas pelos estudantes em Psicologia da UNIVASF durante a realização das atividades psicossociais desenvolvida no PVA, uma ação interdisciplinar que busca a indissociabilidade entre

⁶Professor Adjunto do Colegiado de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF).
E-mail: mribeiro27@gmail.com.

Extensão, Ensino e Pesquisa. As ações do PVA são oferecidas à comunidade idosa das cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. As atividades do Programa ocorrem em conjunto com a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/UNIVASF), a qual tem como fim instaurar uma cultura de cuidado e atenção à saúde da comunidade idosa local, além de criar estratégias à transformação de hábitos de vida. A seguir, serão descritos os procedimentos metodológicos utilizados durante os encontros com os idosos.

METODOLOGIA

As atividades foram desenvolvidas ao longo de 10 meses. Primeiramente, foi formado um grupo de trabalho composto por 14 estudantes de Psicologia, que cursavam do 3º. ao 7º. período. Em seguida, foram programadas reuniões quinzenais para discussão dos temas e conteúdos e elaboração do material que seria utilizado em cada encontro. Paralelamente a essas reuniões aconteciam encontros com os professores orientadores, ambos do curso de Psicologia da UNIVASF, os quais tinham como proposta discutir e planejar os temas que seriam trabalhados ao longo do semestre. A partir das discussões, o grupo foi subdividido de acordo com os dias e horários disponíveis dos estudantes, o que permitiu distribuir melhor as tarefas, como a elaboração das dinâmicas e materiais mais adequados para trabalhar os conteúdos.

Posteriormente, foi identificada a necessidade de uma ação interdisciplinar, integrando os diversos cursos existentes no Programa (Educação Física, Enfermagem, Medicina, Farmácia, Administração, Artes Visuais e Ciências da Computação), após isso, deu-se um enfoque mais ampliado sobre os temas trabalhados. Dessa forma, os temas do grupo da Psicologia passaram a ser organizados de forma integrada com os demais cursos, para que todos partilhassem temas semelhantes, simultaneamente, com suas respectivas turmas.

A Figura 1 ilustra os conteúdos da Fase I, trabalhados entre fevereiro e novembro de 2015:

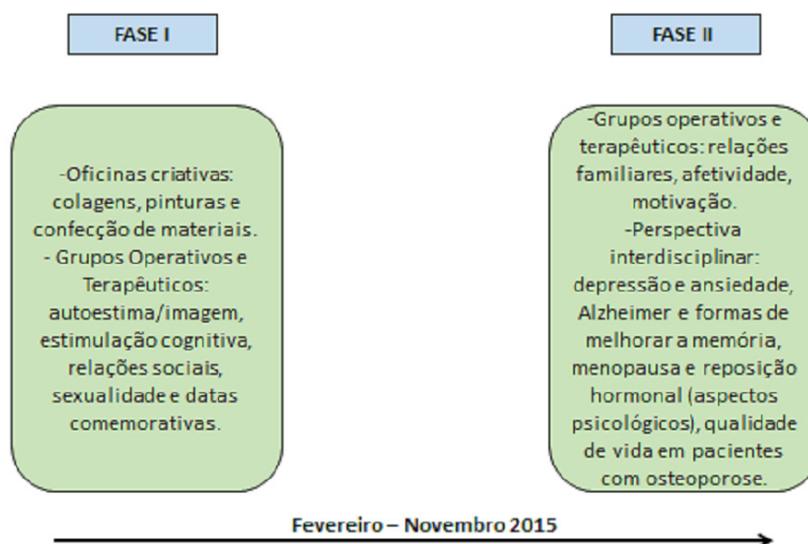


Figura 1. Procedimentos metodológicos realizados pela equipe Psicologia -PVA nas Fases I e II, Petrolina, 2015. Fonte: Arquivo equipe Psicologia-PVA.

Ressalta-se que todas as atividades desenvolvidas foram discutidas, anteriormente, no grupo de estudos, ou seja, nas reuniões quinzenais da equipe PVA-Psicologia. Outra medida adotada foi disponibilizar para a equipe todas as dinâmicas e palestras no *Dropbox*.

Fase I

A Figura 2 apresenta o primeiro ciclo de atividades desenvolvidas pela equipe de Psicologia-PVA:

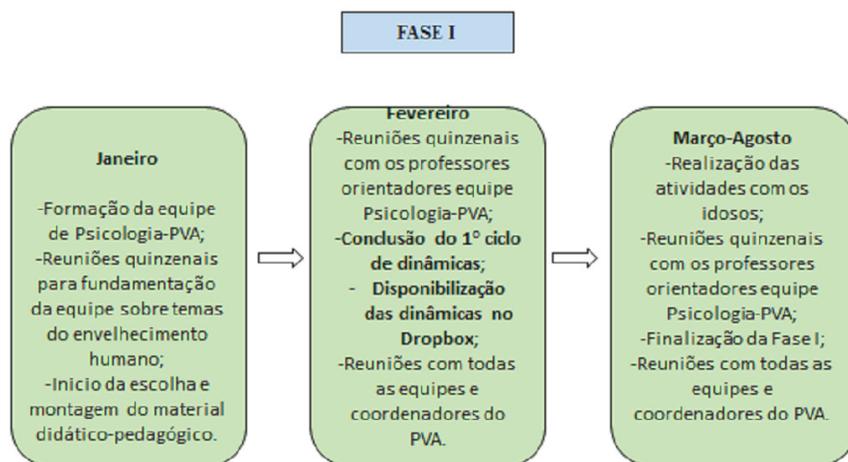


Figura 2. Cronograma de atividades da Fase I, equipe Psicologia-PVA, Petrolina, 2015. Fonte: Arquivo equipe Psicologia-PVA.

Como forma de integralização e de levantamento das demandas existentes, o grupo da Psicologia decidiu trabalhar temas cotidianos por meio de dinâmicas, onde estes deveriam ser apresentados de uma forma gradativa à medida que o entrosamento do grupo fosse aumentando. Estes encontros duravam, em média, cerca de 40 minutos. A proposta desta primeira fase era de integrar o grupo da Psicologia aos grupos de idosos no Programa, com atividades de socialização, de autoconhecimento; que trabalhassem questões pessoais dos participantes, bem como temas de suas respectivas realidades (história de vida, família, memória e papel do idoso na sociedade).

Esses temas foram trabalhados em forma de dinâmicas, e estas, por vez, eram realizadas a partir de uma abordagem mais lúdica – com jogos e exercícios referentes aos temas trabalhados ou a partir da interação do grupo – em que eles traziam os seus relatos de experiência ou as suas opiniões acerca da temática proposta.

Recursos tecnológicos como *data show*, *notebook*, caixa de som, *pen drive* e *mini system* foram utilizados como instrumentos de suporte em atividades de caráter mais expositivo. Em atividades com uma metodologia mais interativa, fez-se o uso de materiais como revistas, cola, tesoura, cartolina, caixa de sapato e de textos impressos da internet sobre estimulação cognitiva, os quais tratavam sobre processos psicológicos como memória e atenção. A Figura 3 ilustra o momento de realização da dinâmica de Natal.



Figura 3. Atividades realizadas com os idosos, equipe Psicologia-PVA, Petrolina, 2015. Fonte: Arquivo equipe Psicologia-PVA.

Os encontros aconteciam 5 vezes por semana e os graduandos em Psicologia trabalhavam com idosos de diversas modalidades físicas distintas.

Fase II

Como mostra a Figura 4, inicialmente os temas da Fase I foram mantidos, porém, outras atividades e dinâmicas foram repensadas e elaboradas, considerando a necessidade de integração dos conteúdos com os outros cursos atuantes no PVA. A partir deste momento, a equipe passou a desenvolver formas de trabalhar, em respeito à proposta da interdisciplinaridade.

Destaca-se que a primeira proposta interdisciplinar foi organizada pelos estudantes dos cursos de Medicina e Enfermagem, com temas na área da saúde. Com base nessa proposta, buscou-se pesquisar como a Psicologia poderia contribuir com a temática e estudos foram realizados visando discutir o conteúdo na perspectiva psicológica.

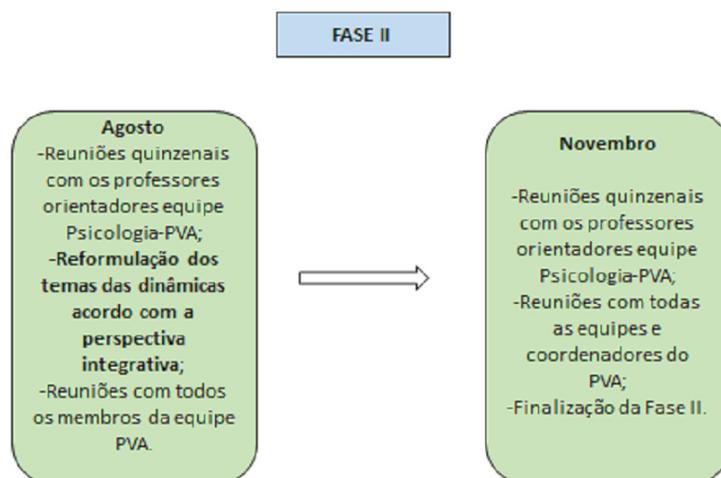


Figura 4. Cronograma de atividades da Fase II, equipe Psicologia-PVA, Petrolina, 2015. Fonte: Arquivo equipe Psicologia-PVA.

Com a nova metodologia, foi necessária a reformulação das atividades iniciais, agora pensando em trabalhar os temas conjuntamente com os demais cursos. Assim, em uma nova reunião com a equipe, foram pensadas novas formas de intervenção, trabalhando, não apenas temas introdutórios e de socialização, mas, também, os aspectos psicológicos que acometem os idosos nas diferentes patologias e nos fenômenos biológicos, estes abordados pelos estudantes dos outros cursos.

Esta nova metodologia de trabalho foi sentida por grande parte do grupo como um desafio, pois até o momento ainda não havíamos trabalhado conjuntamente com outras áreas da saúde na nossa carreira acadêmica. Porém, conseguimos entender a importância da integração, não só para nós, como alunos, mas também para os idosos, no sentido de um maior aprendizado e tendo como base a visão dos outros cursos.

Explicitação da experiência

Considerando o objetivo deste relato de apresentar as experiências vivenciadas durante o período de fevereiro a novembro de 2015, no PVA do Colegiado de Educação Física, pudemos constatar que os ganhos foram diversos, tanto na nossa formação acadêmica, quanto na nossa formação pessoal. É unânime a realização que todos os integrantes da Psicologia relatam ao descrever suas atividades durante este período, no que diz respeito à oportunidade para a articulação entre teoria e prática, proporcionado pela participação no PVA.

Neste momento, serão apresentados alguns depoimentos que retratam as experiências vivenciadas pelos alunos integrantes do grupo da Psicologia. As falas foram organizadas em categorias, de acordo com seu conteúdo e serão identificadas pelas iniciais e o período em que o discente se encontra atualmente.

Aprendizagens

Considero o PVA como uma etapa da minha vida pessoal e profissional no qual obtive diversos ganhos, nas diversas esferas. Com o contato com os idosos pude aprender coisas que nunca iria vivenciar dentro de uma sala de aula, ou nos textos. Aprendi a falar melhor em público, a programar as minhas ações e também aprendi bastante a escutá-los. Eles me ensinam mais do que eu ensino a eles, e isso pra mim já é maravilhoso. Foi um marco na minha vida. (C. S., 7º. período)

É uma experiência ímpar participar do PVA, além de me enriquecer como futura profissional, também é uma experiência única que levo para a vida. A cada oficina há uma troca de aprendizado entre nós e os idosos. Conviver com eles é um privilégio por tudo que nos têm a ensinar. Tem sido muito produtivo e gratificante para mim. (Y. S., 7º. período)

Foi uma experiência ímpar participar do PVA. Uma vez que foi possível adquirir mais conhecimentos a respeito do idoso, além de vê-los não somente pela fase de desenvolvimento (como idoso), e sim olhar para cada um respeitando suas sin-

gularidades e subjetividades e seus limites. É uma verdadeira troca de experiências, aprendemos muito com eles. E outro fator positivo é a relação multidisciplinar com os colegas dos outros cursos, ou seja, uma aprendizagem em conjunto que raramente podemos encontrar em outros âmbitos acadêmicos e que é de fundamental importância para a formação acadêmica de cada um. (L.O., 6º. período)

Participar do PVA têm sido uma experiência muito rica pra mim. Tenho aprendido bastante, tanto do ponto de vista acadêmico quanto pessoal. Ao entrar no projeto tinha muitas expectativas, mas não sabia exatamente onde elas iriam chegar. De uma forma muito particular, fui percebendo como estava sendo inserida num contexto que exigia as mais diversas habilidades, mas principalmente que me proporcionava uma experiência ímpar a respeito da dinâmica dos serviços que são típicos para a atuação do psicólogo nos contextos de saúde. Aprendi muito sobre o papel de outros profissionais de saúde, os desafios e vantagens do trabalho interdisciplinar, as habilidades e conhecimentos necessários para promover saúde de um público tão singular, respeito, ética profissional e compromisso social. Pude aperfeiçoar e adquirir muitas habilidades no programa, além de ter o prazer de conviver e conhecer mais profundamente pessoas que me ensinaram muito sobre a vida e outras coisas que não serão tratadas na sala de aula. (C.P., 6º. período)

Gratidão

Para além das questões já expostas, vejo que trabalhar com o público idoso é uma experiência rica que me faz refletir sobre meu futuro e como eu lido com o meu processo de envelhecimento. Me fez enxergar limitações e potencialidades próprias de uma forma diferenciada. Observo ainda a necessidade que os idosos têm de estarem ali e o quão importante é a relação intergeracional estabelecida. No fim das contas o sentimento que fica é o de gratidão e empenho. (J. N., 6º. período)

Capacitação profissional

Enquanto estudante de psicologia, essa experiência, até o momento, é muito importante para minha formação acadêmica como afirmei outrora. Ter esse contato com pessoas da fase de “ouro”, eu chamo-as assim, considero esta fase a mais importante, sublime e especial na vida do ser humano; fase esta que é tão especial e que traz em si uma sabedoria de vida que é algo especial. Pretendo, a partir deste projeto, poder me engajar mais em outros com esta temática, pois pretendo dar um retorno à sociedade e, principalmente, à “sociedade da fase de ouro”. (N. T., 8º. período)

Enquanto estudante de psicologia, essa experiência, até o momento, é muito importante para minha formação acadêmica como afirmei outrora. Ter esse contato com pessoas da fase de “ouro”, eu chamo-as assim, considero esta fase a mais importante, sublime e especial na vida do ser humano; fase esta que é tão especial e que traz em si uma sabedoria de vida que é algo especial. Pretendo, a partir deste projeto, poder me engajar mais em outros com esta temática, pois pretendo dar um retorno à sociedade e, principalmente, à “sociedade da fase de ouro”. (N. T., 8º. período)

Destaco o caráter interdisciplinar do projeto, o envolvimento de estagiários em uma equipe multiprofissional, na busca da saúde e bem-estar de idosos do Submédio do São Francisco; além da possibilidade de cada um dos estudantes poder participar e levar esta rica experiência para suas futuras carreiras profissionais. (D. F., 10º. período)

Fazer parte do programa foi muito importante, pois com isso vivenciei o lado da saúde da Psicologia. A gente passa muitos semestres teorizando uma vida que está lá fora da sala de aula e que vai demandar de uma sensibilidade que só no contato com a prática do dia a dia a gente pode aprender. Pude apreender, também, a trabalhar em uma equipe interdisciplinar, coisa que para a minha prática profissional seria uma boa capacitação. (E. R., 7º. período)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inserção de estudantes de Psicologia em cenários práticos de atuação profissional é de extrema importância para uma formação abrangente desses alunos, uma vez que o ensino teórico, embora fundamental para embasar a prática, não é suficiente para dar conta, sozinho, das demandas provenientes dessa profissão. A experiência extensionista relatada nesse artigo proporcionou a aplicação de técnicas para dinâmicas de grupo que permitiram visualizar, na prática, a efetivação das intervenções. Essa vivência também contribuiu para que os alunos pudessem treinar uma escuta mais qualificada das questões que eram trazidas pelos idosos. Assim, o desenvolvimento de um olhar mais humano e empático para com esses indivíduos foi de importância ímpar para a construção profissional dos alunos.

Outra contribuição do atual programa foi a discussão com o grupo de idosos de temas contemporâneos que fazem parte do cotidiano desses sujeitos, como, por exemplo, o papel do idoso na era moderna. Com isso, foi possível instigar o pensamento crítico, não só dos alunos extensionistas, mas, também, dos idosos participantes das oficinas. Através disso é possível promover autonomia nessas pessoas, princípio fundamental das intervenções psicossociais (MACHADO, 2004 apud MIRANDA AFONSO, 2011).

É importante salientar que o trabalho realizado com pessoas idosas pode ser considerado bastante efetivo, culminando com a observação de resultados positivos, tanto para os idosos quanto para os estudantes que desenvolvem as atividades. Isso pode ser

observado através da literatura – que conta com um número significativo de “relatos de experiência”, que apresenta trabalhos realizados na área da gerontologia.

Através de um “Programa de Atividade Física Para Terceira Idade”, feito pela Universidade de Uberaba, por exemplo, os realizadores do programa, por meio do relato dos participantes, perceberam que eles notaram uma mudança na sua qualidade de vida – observando um melhoramento tanto no âmbito físico quanto social e emocional. Segundo Silva e Oliveira (2008), foi evidenciada a diminuição do quadro alérgico da artrite e osteoporose durante a execução de atividades do dia a dia; uma melhora significativa acerca do conhecimento de temas sobre saúde e, também, um aumento de interação entre os participantes, o que favoreceu as suas relações interpessoais dentro do grupo, levando-os a relatar um sentimento de bem-estar por estarem participando do programa e ter a oportunidade de interagir com os seus colegas. Estes achados são dados relevantes, pois demonstram a importância de elaborar projetos voltados para a pessoa idosa, acrescentando qualidade de vida ao envelhecimento longo.

Por fim, realça-se a relevância social do PVA para a região, já que essa população idosa não é totalmente assistida pelo sistema de saúde local em termos de ações singulares de cuidado e atenção. (NASCIMENTO et al., 2015). Este programa vem se tornando referência no que concerne ao cuidado do idoso através de uma perspectiva interdisciplinar de caráter dialético, em que estudantes de diversas áreas trabalham juntos para promover uma atenção à saúde desse público a partir de uma concepção holística de homem.

REFERÊNCIAS

- GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 12, n.1, p. 43-50, 2004.
- MIRANDA A. M. L. Notas sobre sujeito e autonomia na intervenção psicossocial. **Psicologia em Revista** (Belo Horizonte), Belo Horizonte, v. 17, n. 3, p. 445-464, 2011.
- MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. N. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. **Psicologia USP**, v. 19, n. 1, p. 59-79, 2008.
- NASCIMENTO, M. M.; CARVALHO, E. C. R.; SOUZA, J. M. R; CORREIO, N. L. A. Programa Interdisciplinar “PAF E PAPP”: Concepções Metodológicas para a atenção e o cuidado ao idoso e a formação interdisciplinidades sobre o Envelhecimento. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 325-337, 2015.
- SILVA, S. A.; OLIVEIRA, K. H. Interdisciplinaridade, envelhecimento e atividade física: relato de experiência. **Revista Triângulo: Ensino Pesquisa e Extensão**, Uberaba-MG, v.1., n.1, p. 120-141, 2008.
- VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548-544, 2009.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

SOARES, Caroline Gonçalves; ROSA, Eddie Nara Dantas Passos; LEANDRO, Marcus César da Silva; BRUNO, Silviane; ABREU, Elzenita Falcão de; RIBEIRO, Marcelo Silva de Souza. A psicologia e o idoso: a participação de acadêmicos de psicologia no Programa Vida Ativa, em Petrolina-PE. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 48-57, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 29 dez. 2015

Aceito em: 12 jun. 2016

A enfermagem e a educação em saúde no suporte para qualidade de vida do idoso: relato de experiência

Kise Mota Silva¹
Israel Antonio de Oliveira Neto²
Naiara Pereira Barbosa³
Viviane Oliveira Almeida⁴
Kamilla Maria de Souza Aires Alencar⁵

¹Discente do 10º período do curso de Bacharelado em Enfermagem da UNIVASF. Bolsista do Projeto de Extensão “Vida Ativa (MEC/PROEXT 2015-2016)”. kisemotta@hotmail.com

RESUMO

Estudos que abordem a multifatorialidade do processo do envelhecimento humano são importantes, apresentando-se como estratégia à qualificação de medidas que possibilitem a promoção do envelhecimento ativo e saudável. O profissional da área da Enfermagem se apresenta como um importante agente no âmbito da educação em saúde, em especial, à transformação e adoção de bons hábitos de vida. O presente estudo tem por fim relatar as experiências de quatro discentes do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Vale do São Francisco-UNIVASF junto ao programa de extensão universitária intitulado “Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA”. As ações dos discentes de Enfermagem compreenderam o planejamento, execução e avaliação de ciclos de palestras, em caráter interdisciplinar, desenvolvido com 160 idosos da comunidade local, em idade entre 60 e 80 anos, no período de janeiro a dezembro de 2015. Como principal resultado desta ação, admite-se que o contato do estudante de Enfermagem com a comunidade idosa permitiu a troca de saberes em tempo real, logo o firmamento dos conhecimentos apreendidos em sala de aula, além da ampliação do olhar em saúde.

Palavras-chave: Enfermagem, Educação em Saúde, Equipe Interdisciplinar de Saúde, Saúde do Idoso.

Nursing and health education supporting elderly quality of life: an experience report

ABSTRACT

Studies that address the multifactorial nature of the human aging process are important, presenting itself as a strategy to qualification measures enabling the promotion of active and healthy aging. The nursing professional presents himself/herself as an important agent in the field of health education, in particular, the transformation and adoption of good living habits. This study aims to report the experiences of four students of the Nursing course of the Federal University of São Francisco Valley-UNIVASF, together with the university extension program entitled “Active Life (PVA): The Sport and Recreation as a promotion of the health and quality of life for the elderly in the cities of Petrolina-PE and Juazeiro-BA”. The actions of nursing students understood the planning,

²Discente do 10º período do curso de Bacharelado em Enfermagem da UNIVASF. Voluntário do Projeto de Extensão “Vida Ativa (MEC/PROEXT 2015-2016)”. israela@live.com

³Discente do 6º período do curso de Bacharelado em Enfermagem da UNIVASF. Voluntário do Projeto de Extensão “Vida Ativa (MEC/PROEXT 2015-2016)”. naaiara.barbosa@hotmail.com

⁴Discente do 6º período do curso de Bacharelado em Enfermagem da UNIVASF. Voluntário do Projeto de Extensão “Vida Ativa (MEC/PROEXT 2015-2016)”. almeidaviane@gmail.com

implementation and evaluation of lecture cycles in interdisciplinary, developed with 160 elderly people from the local community, aged between 60 and 80, from January to December 2015. As the main result of this action, it is admitted that the contact of the Nursing student with the elderly community allowed the exchange of knowledge in real time, as well as the knowledge firmness seized in the classroom, and also the widening of the health perspective

Keywords: Nursing, Health Education, Interdisciplinary Health Team, Elderly Heal.

⁵ Professora Adjunta I do Colegiado do Curso de Enfermagem (CENF) da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). kamilla.alencar@univasf.edu.br

INTRODUÇÃO

Em um primeiro momento, a atuação do profissional Enfermeiro aparenta estar ligada exclusivamente às questões assistenciais e gerenciais da área de saúde. No entanto, o horizonte da área da Enfermagem não se restringe somente ao cuidado de indivíduos em situação de doença. Sendo assim, com base em sua formação acadêmica, o profissional de Enfermagem se afigura como um agente de valor no âmbito da promoção e prevenção de saúde comunitária (SILVA, 2012).

Segundo as diretrizes nacionais que regem a grade curricular do Curso de Enfermagem em todo Brasil, o curso deve promover ao longo dos dez períodos o desenvolvimento de competências e habilidades essenciais ao exercício da profissão, visando uma formação generalista, humanizada, crítica e reflexiva. Para isso, faz-se necessário uma reavaliação das práticas de ensinamentos convencionais, centradas, muitas vezes, no professor e na fragmentação dos conteúdos. Segundo Sampaio e Cadete (2013), este método ultrapassado deve ser substituído por metodologias ativas com foco na interdisciplinaridade e articulação do aprendizado teórico-prático.

Nessa perspectiva, surgem as ações de extensão, as quais incidem em processo educativo, científico e cultural que articula a universidade com as necessidades da população. Essa via de interação se apresenta como um importante elemento à formação acadêmica do profissional da área da Enfermagem, pois aproxima seu conhecimento teórico à realidade (ROCHA, 2012). Sendo assim, incentivar discentes de Enfermagem a participarem de programas de extensão, principalmente aqueles com ênfase em questões sociais, é fundamental à formação do profissional dessa área. Diante disso, estimula-se sua capacidade crítica e reflexiva (OLIVEIRA; ALMEIDA JUNIOR, 2015). De acordo com Gomes (2014), a relação entre o ensino, a pesquisa e a extensão pode conduzir os procedimentos do ensino e da aprendizagem a mudanças significativas. Esses contextos são fundamentados pela teorização de aspectos, os quais são essenciais à formação de sujeitos, habilitando-os para o aprendizado de técnicas que possibilitam atender as necessidades biológicas e sociais do outro.

Estimativas da OMS (2005) preveem que o número de idosos no Brasil até 2025 crescerá 16 vezes, enquanto a população mundial aumentará em cinco vezes. Atualmente, o contingente de idosos brasileiros é de aproximadamente 15 milhões, o que representa 9% da população (IBGE, 2010). Em 2025, esse número atingirá 32 milhões. Assim, nesse período cerca de 15% dos brasileiros serão considerados idosos (LIMA et al, 2012).

Os principais fatores responsáveis pelo crescimento populacional são o aumento da expectativa média de vida, algo que sobrevém de avanços na área da saúde. Todavia,

percebe-se que a incidência de doenças crônicas não transmissíveis e até mesmo de patologias agudas vêm exigindo cuidados contínuos para indivíduos em idade avançada. Sabendo que essas morbidades podem interferir na capacidade funcional do idoso, entende-se que o autocuidado é uma importante ferramenta para maximizar a qualidade de vida (QV). Prontamente, diante disso, a pessoa idosa deve ser estimulada e preservada de forma independente, visto que isso pode lhe distanciar do adoecimento (BOTH et al, 2014).

Nesse sentido, o estudante de Enfermagem necessita estar aberto às novas indagações, aos novos conhecimentos e se adaptar às demandas e características da população em questão. De acordo com Lira et al (2013), para isso deve haver uma valorização interpessoal, tendo por referência as necessidades biopsicossociais, culturais e espirituais dos idosos. Essa medida se faz importante, visto que o processo do cuidar praticado pela Enfermagem junto à Gerontologia objetiva o cuidado não somente das limitações físicas da pessoa, mas também é direcionado a sua individualidade e da conduta dos idosos, levando em conta todos os aspectos ambientais e culturais do envelhecer humano (SANTOS et al, 2013).

Estratégias devem ser traçadas para estimular o autocuidado dos idosos. No entanto, é importante que se tenha sempre em mente os fatores determinantes do processo do envelhecimento, entendendo sua complexidade e magnitude, atuando-se então com vistas à promoção e prevenção da saúde da pessoa idosa (BOTH et al, 2014). Nessa perspectiva, a educação em saúde vem despontando como estratégia principal à promoção em saúde, exercida em diferentes cenários, como nos hospitais, nas unidades de saúde, no meio escolar e acadêmico e também em empresas e nos domicílios (COLOMÉ; OLIVEIRA, 2012). Lira et al (2013) ratificam ainda que o profissional da área da Enfermagem se apresenta como um importante agente no âmbito da educação em saúde, em especial, à transformação e adoção de bons hábitos de vida.

Nesse contexto, surge o Programa “Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA.”. Este programa consiste em uma ação de extensão da com apoio do Edital MEC-PROEXT 2015-2016 e tem por fim promover ações no âmbito da educação, da saúde e da cidadania junto à população idosa das cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA, região do Sertão nordestino. O trabalho é realizado a partir de uma metodologia interdisciplinar, moldada na atenção e cuidado integral do cidadão idoso. As atividades do Programa Vida Ativa (PVA) aos idosos associam a prática do exercício físico (EF) Pilates, hidroginástica, natação, tênis, musculação e ginástica geral, com ciclos de palestras, oficinas, dinâmicas psicossociais, atividades de inclusão cultural, digital e de expressão. Todo esse conjunto de atividades é ministrado por discentes dos cursos de Administração, Artes Visuais, Educação Física, Enfermagem, Medicina, Psicologia e Engenharia da Computação da Universidade Federal do Vale do São Francisco-UNIVASF. Atualmente, 160 cidadãos idosos participam semanalmente das atividades do PVA.

A equipe de enfermagem é formada por uma professora da área e quatro alunos do sexto e décimo período. Cada aluno é responsável por ministrar as atividades para um grupo de idosas definido por meio dos horários livres de cada um e dos disponíveis do PVA. Foram contemplados grupos de Pilates, hidroginástica e ginástica geral. Nas reuniões da equipe são planejados os cronogramas e reportadas as dificuldades apresentadas nas atividades para com as idosas.

O presente estudo incide em um relato de experiências. De tal modo, ele tem por fim apresentar as ações de um grupo de discentes do curso de Enfermagem da UNIVASF com idosos do Programa Vida Ativa, salientando os procedimentos metodológicos desenvolvidos no ano de 2015, os principais resultados, bem como percepções sobre a participação na ação de extensão por meio de depoimentos.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência. De acordo com Dyniewicz (2014), o relato tem por fim, explorar e descrever fatos ou fenômenos intrínsecos a um determinado contexto. Nessa perspectiva, o presente estudo descreve as contribuições na área da Extensão de quatro discentes do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Vale do São Francisco-UNIVASF, em idade entre 20 e 27 anos, cursando entre o 6º. e 10º. semestre, junto ao Programa Vida Ativa (PVA). As ações aqui descritas integram um conjunto de medidas de educação em saúde, em caráter interdisciplinar, realizadas no período de janeiro a dezembro de 2015, com 160 cidadãos idosos, em idade entre 60 e 84 anos, residentes nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA.

Ao longo do ano de 2015, a equipe de Enfermagem adotou como procedimento metodológico ciclos de palestras desenvolvidos a partir de módulos. Inicialmente, os conteúdos trabalhados no PVA eram selecionados nas reuniões de equipe sob a orientação da professora coordenadora. Em um segundo momento, percebendo a necessidade de adaptação dos conteúdos com as demais áreas interdisciplinares, resolveu-se que os conteúdos deveriam ser desenvolvidos em consonância com as equipes da área de saúde: Medicina e Farmácia.

Sendo assim, o conjunto de ações descritas neste estudo, ou seja, as experiências dos discentes de Enfermagem junto ao PVA serão apresentadas por meio de quatro etapas/fases, intituladas como: I - Processo seletivo e treinamento destes para possíveis situações de urgência e emergência com os idosos; II - Dinâmica das Aulas: escuta qualificada e levantamento de suas sugestões para as temáticas a serem abordadas, elaboração do cronograma e início do primeiro ciclo de atividades; III - Participação na Universidade Aberta à Terceira Idade UNATI/UNIVASF; e, IV - Avaliação das atividades: necessidade de uma nova abordagem (Figura 1). Por fim, com a intensão de enriquecer este relato de experiências, serão apresentados depoimentos dos integrantes da equipe de Enfermagem sobre desafios enfrentados, trocas com a comunidade e reflexões sobre esta ação, ao longo do ano de 2015.



Figura 1. Fluxograma das fases da vivência da equipe de Enfermagem-PVA, Petrolina, 2015. Fonte: Equipe de Enfermagem-PVA.

METODOLOGIA

Os resultados e suas respectivas discussões serão apresentados a seguir, em quatro fases, que seguem:

Fase I – Processo seletivo e capacitação dos discentes

Inicialmente, antes de promovermos qualquer atividade direta com o público alvo do programa, foi realizado treinamento em primeiros socorros com todos os integrantes do PVA.

É inerente à realidade do idoso conviver com doenças e comorbidades naturais ao processo do envelhecimento. Essas patologias geralmente não são transitórias e podem trazer diversas complicações se não tratadas ou controladas. Os idosos podem apresentar piores súbitas, e esses eventos chamados de emergências, necessitam de intervenções imediatas (BRASIL, 2007).

Por isso, cuidadores, familiares e profissionais que lidam direta ou indiretamente com esse público devem estar preparados para intervir de maneira correta, em uma ação firme e segura, caso contrário, o idoso poderá apresentar danos transitórios e permanentes que prejudiquem a sua qualidade de vida ou até mesmo vir a óbito (SANTOS; VERDERI, 2012).

Nesse sentido, observou-se a necessidade de capacitar discentes e docentes envolvidos no programa. Portanto, antes de promovermos qualquer atividade direta com o público alvo do programa, foi realizado treinamento em primeiros socorros com todos os integrantes do PVA.

Durante os treinamentos os alunos de Enfermagem juntamente com alunos de Medicina, sob a supervisão do corpo docente do PVA, repassaram seus conhecimentos acerca de atendimentos de primeiros socorros aos colegas oriundos de outros cursos nos quais tal conteúdo não faz parte da grade curricular, como por exemplo: Psicologia, Administração, Farmácia, Artes. O intuito era que todos fossem preparados para lidar com alguma possível intercorrência durante a permanência com os idosos. Tal encontro ocorreu durante todo um sábado antes de iniciarmos qualquer atividade direta com o público alvo do programa. Nesse momento foram discutidos temas como a parada cardiorrespiratória, convulsões, desmaios e engasgo por meio de explanações teóricas e posteriormente foi feita divisão em grupos menores para a prática em manequim de simulação humana, bonecos apropriados para esse tipo de abordagem.

Esta etapa foi primordial para a interação das equipes dos diversos cursos que compõem o PVA. Para os discentes de Enfermagem, a temática do encontro não configurou-se como uma novidade, porém o fato de sermos os facilitadores e propagadores do conhecimento acerca das principais técnicas relacionadas a primeiros socorros foi bastante enriquecedor uma vez que os colegas das outras equipes mostraram-se receptivos e interessados em aprender.



Figura 2. Minicurso de Primeiros Socorros e Treinamento para aferição da Pressão Arterial, Petrolina, 2015. Fonte: Equipe de Enfermagem, PVA.

Stocco et al (2011), afirma que o conhecimento sobre primeiros socorros contribui para a diminuição dos agravos e números de mortes em casos de acidentes. Uma vez que de posse de informações básicas qualquer cidadão pode prestar um atendimento pré-hospitalar menos traumático.

Fase II - A dinâmica das aulas

No decorrer de todo o primeiro semestre do ano de 2015 os encontros com os idosos aconteciam na sala destinada ao PVA, no bloco de aulas do curso de Educação Física, localizado no campus Centro, cidade de Petrolina-PE, todas as tardes das quartas e quintas-feiras, 40 minutos antes de suas atividades físicas (pilates e hidroginástica) começarem (Figura 3).



Figura 3. Educação em saúde, Petrolina, 2015. Fonte: Equipe de Enfermagem, PVA.

O contato inicial, como esperado, apresentou entraves. Alguns idosos se mostraram tímidos, mas no decorrer dos encontros subsequentes os participantes começaram a manifestar suas dúvidas e a compartilhar experiências. A cada encontro, os vínculos foram sendo reforçados e a interação entre o discente facilitador e os idosos foi de excelente evolução, tornando-se cada vez mais nítida a troca de saberes entre as partes envolvidas.

Segundo Souza et al (2013), atividades de educação em saúde em grupos configura-se como uma poderosa ferramenta de promoção da saúde uma vez que possibilitam a troca de informações por meio dos relatos. Essa interação permite que os envolvidos superem suas dificuldades e conquistem maior autonomia na decisão de seus próprios destinos e hábitos, refletindo em uma melhoria da qualidade de vida.

A proposta inicial era que os alunos de Enfermagem, divididos em duplas, ministrassem semanalmente as palestras com temáticas previamente sugeridas pelos idosos para compor o cronograma de atividades (Quadro 1). No entanto os encontros passaram a ocorrer a cada quinze dias, devido à necessidade de dividir o horário com os discentes do curso de Farmácia.

Durante os encontros foram abordados, de forma simplificada e em vocabulário acessível, a fisiopatologia, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção referentes a determinadas doenças ou alterações vinculadas ao processo do envelhecimento. A intenção foi de sensibilizar os idosos por meio de informações para a mudança de hábitos de vida prejudiciais à saúde e qualidade de vida. Os procedimentos metodológicos utilizados para isso incidiram em ciclos de palestras como auxílio de slides reproduzidos no Datashow, vídeos, documentários, músicas e quando possível manequim à simulação do corpo humano.

| Mês | Conteúdos do mês | Recursos materiais | Repercussões |
|-------|---|---------------------------------|--|
| Março | Apresentação Sugestão de temas pelas idosas | Palestras com slide explicativo | As idosas deram sugestões preciosas que foram incluídas no cronograma |
| Abril | Câncer de colo de útero Câncer de mama | Palestras com slide explicativo | Durante a revisão identificou que as idosas realmente aprenderam sobre o tema das palestras anteriores |
| | Revisão: câncer de colo de útero e mama | Palavras-cruzadas | |
| Maio | Vacinação Polifarmácia Osteoporose Depressão | Palestras com slide explicativo | Foram esclarecidos mitos e verdades trazidos pelas idosas acerca dos temas |
| Junho | Amizade | Musicoterapia e dinâmica | As idosas gostaram da mudança de didática e percebeu-se a aproximação entre elas |
| | Colesterol | Palestras com slide explicativo | |
| Julho | Recesso | | |

Quadro 1. Cronograma de temas do primeiro semestre do PVA, Petrolina, 2015. Fonte: Equipe de Enfermagem, PVA.

Posteriormente à apresentação da temática, era iniciada uma breve roda de conversa para que os idosos apresentassem suas dúvidas, nesse momento os discentes lançavam mão de estratégias como, questionário, bingo, palavras cruzadas, dinâmicas em grupo, para certificação da internalização do conteúdo por parte dos ouvintes (Figura 4).



Figura 4. Procedimentos à avaliação de uma ação, Petrolina, 2015. Fonte: Equipe de Enfermagem, PVA.

Serbin et al (2012) afirmam que, ao se trabalhar com o público idoso, se torna necessário avaliar a eficácia das atividades pedagógicas aplicadas, uma vez que este público possui valores, cognição e características próprias. Nesse sentido, existiu a preocupação constante da equipe de Enfermagem para não desenvolver ações com o intuito exclusivo de ocupar o tempo dos idosos, mas sim de tratá-los como pessoas autônomas, capazes de aprender o novo e, principalmente, participarem ativamente na construção dos conhecimentos. Além de que se evitou o uso de artifícios “infantis” ou que reforçassem preconceitos da sociedade para com a pessoa idosa.

Fase III - Participação na Universidade Aberta à Terceira Idade - UNATI

Devido ao grande número de idosos que buscavam os serviços do programa, a equipe do PVA percebeu a necessidade de ampliação de suas atividades. Com isso, foi criada a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/UNIVASF), uma iniciativa direcionada para o debate de ações relativas ao processo do envelhecimento humano, todavia atendendo sujeitos de todas as faixas etárias. De acordo com Dátilo e Tavares (2012), as Unati's buscam a valorização pessoal, a convivência grupal, e promovem a autonomia e melhoria na qualidade dos idosos. Em 2015, a equipe PVA-Enfermagem participou ativamente das atividades da UNATI por meio de ciclos de palestras, abordando os seguintes temas: valores limítrofes de pressão arterial, colesterol, glicemia, Índice de Massa Corpórea (IMC), enfatizando a importância do conhecimento dessas variáveis para o estado geral de saúde.

Um exemplo dessas atividades foi a intervenção realizada para a averiguação do peso, altura e cálculo do IMC, assim como a medição da circunferência abdominal. Após foi explanando a relação desses resultados com o risco de doenças cardiovasculares. Os idosos participaram ativamente (Figura 5), tirando dúvidas corriqueiras sobre o tema. Essas atividades foram de suma importância para a área extensionista da UNIVASF, visto que promoveram o intercâmbio da comunidade idosa com alunos de graduação, docentes e técnicos.



Figura 5. Participação na UNATI/UNIVASF, Petrolina, 2015. Fonte: Equipe de Enfermagem, PVA.

Mediante as atividades da UNATI se pode observar que o contexto acadêmico é uma das funções da universidade pública, a qual é capaz de conceder à comunidade conhecimento e acolhimento.

Fase IV - A necessidade de uma abordagem multidisciplinar

Após seis meses de execução do PVA, o plano de trabalho da equipe de Enfermagem foi avaliado. Esse momento também foi dedicado à socialização das impressões dos bolsistas/voluntários, bem como dos orientadores das equipes. Durante as falas, verificou-se que o ganho de conhecimentos, até então, era enorme, principalmente, em relação à interação e troca de conhecimentos com os idosos. De tal modo, observou-se que, sem exceção, os idosos demonstravam entender e gostar dos temas abordados. Por outro lado, constatou-se que havia a necessidade de adequar os conteúdos entre as equipes de Medicina, Enfermagem, Farmácia, Psicologia, Educação Física, Artes Visuais e Administração; ou seja: aproximar ou mesmo igualar os temas trabalhados nas palestras, dinâmicas e oficinas.

De acordo com os relatos, observou-se que os procedimentos metodológicos estavam acarretando em alguns grupos situações não produtivas. Pois considerando que os idosos tinham dois encontros de 50 minutos semanais, estava existindo a repetição de temas durante a semana. Desta forma, fez-se necessário modificar a estrutura curricular das ações educativas. Assim, foram formadas a equipe Saúde 1 (composta por discentes da Enfermagem, Farmácia e Medicina) e a equipe Saúde 2 (Psicologia e Educação Física) junto com a equipe de Artes Visuais, isso porque cada turma de idosos tem palestra/oficina duas vezes por semana antes de suas respectivas atividades físicas.

Foi construído um cronograma único (Quadro 2), composto a partir de temas de interesse e relevância para os idosos. Com a nova organização, todos os idosos teriam atividades padronizadas a partir de perspectivas sempre que possíveis diferenciadas: uma mais técnica – elaborada pela equipe de Saúde 1 e a outra mais subjetiva, tratando das

repercussões sociais e familiares de determinada patologia ou problemática relativo ao tema exposto pela equipe de Saúde 1 e elaborada pela equipe de Saúde 2.

Além disso, foi instituído que duas vezes ao mês ocorreriam reuniões entre os bolsistas e voluntários, caracterizadas como grupo de estudo. Neste momento, as equipes explorariam os temas propostos no cronograma, discutindo diferentes pontos de vista, buscando possíveis intercâmbios de informações. Essa nova fase do trabalho das equipes interdisciplinares do PVA permitiu uma maior integração entre os membros das equipes, bem como entre os idosos, além de se observar a ampliação de conhecimentos científicos dos discentes, visto que existiu o ganho de conhecimentos nas diferentes áreas do envelhecimento humano. Dessa maneira, entendendo a importância de cada profissional, a ação ampliou a visão dos discentes sobre sua contribuição nesse processo educacional, o que visa a promoção do envelhecimento saudável.

| Mês | Conteúdo do mês | Recursos materiais | Repercussões |
|-----------------|---|---------------------------------|--|
| Agosto | Dinâmica de acolhimento Visão Modo de conservar e utilizar medicamentos | Palestras com slide explicativo | Idosas trouxeram os medicamentos que tomam e foram instruídas quanto ao modo de guardar e utilizá-los |
| Setembro | Audição e equilíbrio Cefaleia Parkinson Alzheimer | Palestras com slide explicativo | Idosas relataram experiência com familiares que sofrem das doenças apresentadas |
| Outubro | Ansiedade Depressão Hipo e Hipertireoidismo Fitoterápicos Alterações do sono e Fibromialgia | Palestras com slide explicativo | Percebeu-se grande interação entre as mesmas compartilhando seus problemas |
| Novembro | Menopausa e Reposição Hormonal Lombalgia Artrose + Osteopatias Artrite + Bursite | Palestras com slide explicativo | Percebeu-se que as idosas possuíam os problemas apresentados nas palestras e tiraram dúvidas vividas em suas rotinas |
| Dezembro | Osteopenia e Osteoporose Reumatismo Quedas | Palestras com slide explicativo | Idosas compartilharam seus problemas com as dores e os métodos de |

Quadro 2. Cronograma de temas do segundo semestre do PVA, Petrolina, 2015. Fonte: Equipe de Enfermagem, PVA.

Oliveira et al (2011) ilustram a situação vivenciada pelos discentes nesta fase, quando afirmam que no trabalho em saúde, a interdisciplinaridade é uma abordagem que nasce da necessidade do desenvolvimento de ações comuns em um determinado campo de trabalho. Em especial, quando se observa o imperativo da horizontalização e articulação de diferentes saberes e práticas. Sendo assim, o trabalho interdisciplinar valoriza as atribuições de cada categoria, ampliando o potencial da inter-relação profissional.

Depoimentos dos discentes de enfermagem

Neste seguimento serão apresentadas as narrativas dos quatro integrantes da Equipe de Enfermagem, responsáveis pelas atividades no PVA. De forma geral, as falas enfatizam as repercussões do envolvimento no programa de extensão para a sua formação. As passagens exibem as percepções dos quatro discentes, suas avaliações sobre a participação no PVA, aprendizados, bem como dificuldades enfrentadas ao longo do trabalho.

A aluna E1 (6º. período) enfatiza que em um dos grupos acompanhados havia idosas que não sabiam ler e outras que apresentavam dificuldades para escrever. O fato despertou a atenção dos enfermeiros. Durante o planejamento eles buscaram considerar o caso, o que incidiu no desenvolvimento de procedimentos que não distinguissem os participantes ou os constrangessem, como descrito:

Naquele espaço, não há distinção de cor ou classe social, tanto que um problema vivenciado foi que algumas delas não sabem ler e outras não escrevem bem. Mas isso não quer dizer que elas sejam menos participativas! Com um pouco mais de paciência e atenção, conseguem compreender e realizar algumas atividades de “fixação” que fazemos.

A fala de E1 corrobora os achados do estudo de Bueno e Rodrigues (2011), que ressaltam ser essencial para todos os profissionais que trabalham com o público idoso compreender o processo da senescência. Isso significa dizer, estar atento para perceber em seus procedimentos de ensino e aprendizagem, a importância da escolha dos mecanismos didáticos; isso significa dizer que há momentos em que eles devem ser adaptados ao potencial do aluno idoso.

Outro ponto relevante a considerar foi a feminização dos grupos do PVA, visto que apenas três homens, entre os 160 participantes, participavam das atividades. Isso alertou a equipe sobre o fato de que indivíduos do sexo masculino, em idade avançada, ainda apresentam dificuldade à prática de exercícios físicos em grupo. Nessa perspectiva, pode-se também considerar que existam considerações machistas arraigadas no imaginário da sociedade local, o que, por conseguinte, afasta o público masculino do autocuidado e da prevenção de doenças. E, mesmo que indivíduos do sexo masculino sejam as principais vítimas de doenças crônicas, com altos índices de mortalidade (FUMIS, 2012). Desse modo, existiu a intensão permanente de manter os homens motivados. Uma solução para isso foi estimulá-los à condição de potenciais multiplicadores de bons hábitos de saúde, ou seja, dos conteúdos trabalhados, como foi descrito por E1:

Neste novo grupo que estou trabalhando, há um único idoso em nossas atividades. Ele não se sente acanhado por estar numa turma repleta de mulheres. Muito pelo contrário, ele é o mais participativo do grupo, traz sempre uma mensagem para ser compartilhada com todos – geralmente, reflexões sobre o envelhecimento.

A aluna E1 (6º. período) enfatiza que em um dos grupos acompanhados havia idosas que não sabiam ler e outras que apresentavam dificuldades para escrever. O fato despertou a atenção dos enfermeiros. Durante o planejamento eles buscaram considerar o caso, o que incidiu no desenvolvimento de procedimentos que não distinguem os participantes ou os constrangessem, como descrito:

Naquele espaço, não há distinção de cor ou classe social, tanto que um problema vivenciado foi que algumas delas não sabem ler e outras não escrevem bem. Mas isso não quer dizer que elas sejam menos participativas! Com um pouco mais de paciência e atenção, conseguem compreender e realizar algumas atividades de “fixação” que fazemos.

A fala de E1 corrobora os achados do estudo de Bueno e Rodrigues (2011), que ressaltam ser essencial para todos os profissionais que trabalham com o público idoso compreender o processo da senescência. Isso significa dizer, estar atento para perceber em seus procedimentos de ensino e aprendizagem, a importância da escolha dos mecanismos didáticos; isso significa dizer que há momentos em que eles devem ser adaptados ao potencial do aluno idoso.

Outro ponto relevante a considerar foi a feminização dos grupos do PVA, visto que apenas três homens, entre os 165 participantes, participavam das atividades. Isso alertou a equipe sobre o fato de que indivíduos do sexo masculino, em idade avançada, ainda apresentam dificuldade à prática de exercícios físicos em grupo. Nessa perspectiva, pode-se também considerar que existam considerações machistas arraigadas no imaginário da sociedade local, o que, por conseguinte, afasta o público masculino do autocuidado e da prevenção de doenças. E, mesmo que indivíduos do sexo masculino sejam as principais vítimas de doenças crônicas, com altos índices de mortalidade (FUMIS, 2012). Desse modo, existiu a intensão permanente de manter os homens motivados. Uma solução para isso foi estimulá-los à condição de potenciais multiplicadores de bons hábitos de saúde, ou seja, dos conteúdos trabalhados, como foi descrito por E1:

Neste novo grupo que estou trabalhando, há um único idoso em nossas atividades. Ele não se sente acanhado por estar numa turma repleta de mulheres. Muito pelo contrário, ele é o mais participativo do grupo, traz sempre uma mensagem para ser compartilhada com todos – geralmente, reflexões sobre o envelhecimento.

Em relação às dificuldades enfrentadas pelos discentes, ao longo dos dez meses de atividades, uma delas foi a falta de disponibilidade de horários livres dos discentes para participarem, de forma mais intensiva, nas atividades de extensão. Esse entrave é comum para alunos, cujos cursos têm horário integral. Aliado ao fato se deve também considerar a grade curricular engessada, a qual não permite e/ou limita os estudantes a espaços onde os conhecimentos são em suma teóricos e abstratos, como nas salas de aula. Por conseguinte, isso também dificultou a participação ou manutenção de outros estudantes de Enfermagem na condição de voluntários da equipe. Ao longo do ano de 2015, muitos

estudantes de Enfermagem se interessaram em participar da equipe do PVA. Todavia, não conseguiam conciliar horários livres, que são raros, com as atividades do programa, como relata E2 (10º. período):

Por sermos de um curso de turno integral, a extensa carga horária limita a nossa participação em projetos de extensão. Essa foi, com certeza, minha maior dificuldade durante o período de vivência aqui no PVA.

Apesar das dificuldades para encaixar atividades de extensão na grade curricular, os discentes que integraram a equipe de Enfermagem-PVA consideraram como fundamental o contato com a comunidade, uma vez que isso é algo importante à formação acadêmica:

O contato com a população idosa promove uma troca de experiências e conhecimentos grande e proveitosa; algo muito importante para estudantes que tiveram pouca oportunidade durante a graduação de não ter tido um contato mais próximo e enriquecedor com essa faixa etária. (E3, 10º. período).

Essa carência de oportunidades para vivenciar demandas da comunidade, em tempo real, durante a formação, determina, até certo ponto, um campo experiencial reduzido, impedindo a testagem/aplicação dos conteúdos de sala de aula:

Meu maior interesse em ingressar no PVA foi a oportunidade de trabalhar com idosos, uma faixa etária crescente em nossa sociedade. Acredito que o conhecimento empírico proporcionado por esse contato direto, é tão importante quanto o teórico. Essa experiência me permitiu desenvolver habilidades que vão além dos procedimentos técnicos e que convergem para uma assistência mais holística e humanizada do indivíduo. Sem dúvida serei uma profissional com uma formação diferenciada. (E2, 6º. período)

Nessa perspectiva, E4 também mencionou o valor da ação para o desenvolvimento de sua autoconfiança profissional:

A troca de experiências e as discussões em grupo são de grande importância acadêmica e pessoal. Acredito que essa oportunidade de contato prévio com a comunidade ainda na academia proporciona confiança no trabalho de educação em saúde e nos prepara para as ações futuras.

Segundo Nunes e Silva (2011), as universidades têm por fim formar cidadãos/profissionais com capacidade de visão crítica sobre as realidades sociais. Entretanto, para que isso se torne realidade é importante que os currículos permitam aos estudantes desenvolverem – na prática – o que se espera deles, visto que muitas vezes o que se percebe no período de formação acadêmica é o foco na simples transmissão de conhecimentos. Assim, considerando a extensão como meio de produção e acesso ao conhecimento, faz-se necessário repensar o modelo curricular adotado pelas universidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das experiências vividas no programa aqui contextualizado, pôde-se perceber a amplitude deste trabalho na área da saúde do idoso. Algo de considerações tanto para os participantes do Programa Vida Ativa e da UNATI/UNIVASF, como para os acadêmicos e professores envolvidos nesta ação. Mediante as ações do PVA, a Universidade Federal do Vale do São Francisco fortaleceu seu papel e responsabilidade social; prontamente com isso os idosos integrantes do PVA e da UNATI/UNIVASF, bem como seus familiares e amigos ganharam caminhos alternativos na área da educação continuada, saúde e bem-estar. Em especial, a partir das atividades da equipe de Enfermagem os alunos do PVA e UNATI transformaram seus hábitos de vida. No nosso caso, estudantes de Enfermagem, firmou-se um ambiente à ampliação de conhecimentos teóricos, fundamentado na experiência prática. Sendo assim, habilidades e competências dos discentes de Enfermagem foram aprimoradas. Nessa perspectiva, considera-se que os cinco discentes de Enfermagem desenvolveram olhares mais sensíveis às peculiaridades da população idosa; algo fundamental, na região, para o estabelecimento de princípios da saúde integral do cidadão idoso.

REFERÊNCIAS

BOTH, J. E. et al. Tendências na construção do conhecimento em Enfermagem: idoso e autocuidado. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde/Revista de Atenção à Saúde**, v. 12, n. 39, p. 44-52, 2014. Disponível em: <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2241>. Acesso em: 05 nov. 2015.

BRASIL. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abcad19.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2015.

BUENO, G. D. R.; RODRIGUES, R.V. **A importância da Universidade Aberta da Terceira Idade: Unati/Unicentro**. Disponível em: <www.isapg.com.br/2011/ciepg/download.php?id=3>. Acesso em: 03 mar. 2016.

COLOMÉ, J.S.; OLIVEIRA, D. L. L.C. de. Educação em saúde: por quem e para quem? A visão de estudantes de graduação em enfermagem. **Texto contexto - Enfermagem**, vol. 21, n.1, Florianópolis jan./mar. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000100020>. Acesso em: 02 mar. 2016.

DÁTILLO, G. M. P. A.; TAVARES, F. C. Percepção da importância da participação de idosos em uma Universidade Aberta da Terceira Idade. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 4, n. 1, p. 48-31, 2012. Disponível em: <www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/reces/article/download/38/32>. Acesso em: 03 mar. 2016.

DYNIEWICZ, A. M. **Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes**. 3. ed. [s/ l.] Editora Difusão, 2014.

FUMIS, R. R. L. **Um foco na saúde do homem: menos preconceito e mais autocuidado para combater o câncer masculino**. Disponível em: <www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=5241>. Acesso em: 03 mar. 2016.

GOMES, M. H. Extensão universitária: A arte de cuidar de idosos. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v. 12, n. 1, p. 22-33, jun. 2014. Disponível em: <<http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/EXTENS%C3%83O-UNIVERSIT%C3%81RIA-A-ARTE-DE-CUIDAR-DE-IDOSOS.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2015.

IBGE- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Dados preliminares do Censo 2010 já revelam mudanças na pirâmide etária brasileira**. Disponível em: <censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?view=noticia&id=3&idnoticia=1722&busca=1&t=dados-preliminares-censo-2010-ja-revelam-mudancas-piramide>. Acesso em: 15 dez. 2015.

LIMA, L. et al. A percepção de qualidade de vida em idoso: um estudo exploratório. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 4, n. 2, p.1-11, 24 ago. 2012. Disponível em: <<http://revistas.utfpr.edu.br/pg/index.php/rbqv/article/view/1076/822>>. Acesso em: 15 dez. 2015.

LIRA, L. N.; SANTOS, S. S. C.; GAUTÉRIO, D. P.; VIDA, D.A.S.; TIER, C. G. . Nursing history for hospitalized elderly: basis for diagnoses and. **J Nurs UFPE on line**, v. 7, n. 8, p. 5198-5206. 2013.

NUNES, A. L. de P. F. E; SILVA, M. B. da C. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. **Mal-Estar e Sociedade**, Barbacena, ano IV, n. 7, p. 119-133, jul./dez. 2011. Disponível em: <www.uemg.br/openjournal/index.php/malestar/article/view/60/89>. Acesso em: 31 out. 2015.

OLIVEIRA, F. L. B. de; ALMEIDA JUNIOR, J. J. de. Motivações de acadêmicos de Enfermagem atuantes em projetos de extensão universitária: A Experiência da Faculdade Ciências da Saúde do Trairí da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. **Revista Espaço para a Saúde**, 2015. Disponível em: <www.uel.br/revistas/uel/index.php/espacoparasaude/article/.../pdf_61>. Acesso em: 02 mar. 2016.

OLIVEIRA, E. R. A. de; FIORIN, B. H.; LOPES, L. J; GOMES, M. J. ; COELHO, S. O. MORRA J. S. Interdisciplinaridade, trabalho em equipe e multiprofissionalismo: concepções dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 13, n. 4, p. 28-34, 2011. Disponível em :<periodicos.ufes.br/RBPS/article/download/2996/2370>. Acesso em: 03 mar. 2016.

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

ROCHA, N. A.; CEZNE, G. M. et al. **A importância do projeto de extensão para a formação acadêmica**. Santa Maria, 2012. Disponível em: <<http://www.unifra.br/eventos/sepe2012/Trabalhos/6569.pdf>>. Acesso em: 31 out. 2015.

SAMPAIO, F. C.; CADETE, M. M. M. A formação do enfermeiro na visão dos acadêmicos de Enfermagem: atividades respaldadas na problematização. **Revista de Enfermagem UFPE online**, Recife, v. 7, n. 1, p. 657-664, mar. 2013. Disponível em: </Users/Propriet%C3%A1rio/Downloads/3473-37406-1-PB.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2016.

SANTOS, E. F. dos; VERDERI, E. B. L. P. Amigo idoso socorrista: apenas um título ou um instrumento que pode salvar vidas. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 11, n. 4, 2012, ISSN: 1981-4313. Disponível em: </www.fontouraeditora.com.br/.../vol.../Vol11n4-2012-pag-59a68.pdf >. Acesso em: 31 out. 2015.

SANTOS, R. A. A.S.; AQUINO, D. M. C. De; COUTINHO, N. P. S.; LAGES, J. S.; CORRÊA, R. G. C. F. Gerontologia e a arte do cuidar em Enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Revista de Pesquisa em Saúde**, v. 14, n. 2, p. 118-123, maio/ago. 2013. Disponível em: </www.periodicoeletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/2306/392>. Acesso em: 03 mar. 2016.

SASSI, M. M.; DALMOLIN, I. S.; PERDONSSINI, L. G. B. et al. Grupos de idosos e a inserção de acadêmicos de Enfermagem: relato de experiência. **Revista de Enfermagem UFPE online**, Recife, v. 8, n. 5, p. 1394-1399, maio 2014. Disponível em: <<http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download/4889/9191>>. Acesso em: 29 out. 2015.

SERBIM, A. et al. Oficinas multiprofissionais: educação em saúde para idosos de uma comunidade. **Gestão e Saúde**, v. 4, nov. 2012. Disponível em: <<http://gestaoesaude.bce.unb.br/index.php/gestaoesaude/article/view/242>>. Acesso em: 19 nov. 2015.

SILVA, I. V. Educação em saúde: o papel do enfermeiro como educador em saúde. **Portal Educação**, sábado, 17 de novembro de 2012. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/enfermagem/artigos/21586/educacao-em-saude-o-papel-do-enfermeiro-como-educador-em-saude>>. Acesso em: 29 out. 2015.

SOUZA, I. V. B. de; MARQUES, D. K. A.; FREITAS, F. F. Q.; SILVA, P. E.; LACERDA, O. R. M. Educação em Saúde e Enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v. 11, n. 1, p. 112-121, jun. 2013. Disponível em: </www.facene.com.br/wpcontent/uploads/2010/11/Educa%E2%94%9C%C2%BA%E2%94%9C%C3%BAo-em-sa%E2%94%9C%E2%95%91de-enfermagem.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2016.

STOCCO, J. A.; OLIVEIRA, R. C. de; ROMANHOLO, R. A.; ROMANHOLO, H. S. B. O enfermeiro na educação escolar ensinando noções básicas de primeiros socorros para alunos do ensino fundamental. **Revista Eletrônica da Facimed**, v. 3, n. 3, p. 363-370, jan/jul. 2011. ISSN 1982-5285 – Disponível em: </www.facimed.edu.br/site/revista/pdfs/1b56221c3e73e87d24a5d59ed5eb02ed.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2016.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

SILVA, Kise Mota; NETO, Israel Antonio de Oliveira; BARBOSA, Naiara Pereira; ALMEIDA, Viviane Oliveira; ALENCAR, Kamilla Maria de Souza Aires. A enfermagem e a educação em saúde no suporte para qualidade de vida do idoso: relato de experiência. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 58-74, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 07 mar. 2016

Aceito em: 23 set. 2016.

Gestão, comunicação e fortalecimento de rede em um programa de extensão com idosos, na cidade de Petrolina-PE

Nayara Amorim Coelho e Souza¹
Alvany M. S. Santiago²
Marcelo de Maio Nascimento³

¹Discente do Curso de Administração da UNIVASF, bolsista do PVA (MEC/PRO-EXT/2015). E-mail: nayara1601@yahoo.com.br.

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo descrever as ações desenvolvidas pela área de Gestão Comunicação e Fortalecimento de Rede junto ao Programa “Vida Ativa (PVA): O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA”, no período entre janeiro de 2015 e abril de 2016. A estratégia metodológica utilizada foi o relato de experiência. O PVA busca ampliar os níveis de saúde física e mental de 160 idosos mediante a prática de exercícios físicos, associada a ciclos de palestras, dinâmicas e oficinas físicas. As atividades desenvolvidas pela equipe de Administração consistiram no assessoramento da coordenação do PVA, a estruturação e avaliação das atividades diárias de cinco equipes, serviço de comunicação de rede com os setores internos da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e o desenvolvimento de eventos sociais.

Palavras-chave: Programa de Atividade Física; Gestão; Idosos.

Management, network communication and strengthening in an extension program with elderly people in Petrolina-PE

ABSTRACT

This article aims to describe the actions developed by the area of Communication Management and Network Strengthening with the program “Active Life (PVA): The Sport and Recreation as a promotion of health and quality of life for the elderly in the cities of Petrolina-PE and Juazeiro-BA”, from January 2015 to April 2016. The methodological strategy used was the experience report. The PVA seeks to increase the physical and mental health levels of 160 elderly by physical exercise, associated with cycles of lectures, dynamic and physical workshops. The activities developed by the management team consisted of advisory coordination of PVA, the structuring and assessment of daily activities of five teams, network communication services with the internal sectors of the Federal University of São Francisco Valley (UNIVASF) and development of social events.

Keywords: Physical Activity Program; Management; Elderly.

²Professora Adjunta do Curso de Administração da UNIVASF, orientadora da área de Gestão do PVA (MEC/PROEXT/2015-216). E-mail: alvany.santiago@univasf.edu.br.

³Professor Adjunto do Curso de Educação Física da UNIVASF, coordenador do PVA (MEC/PROEXT/2015-2016). E-mail: marcelo.nascimento@univasf.edu.

INTRODUÇÃO

Envelhecimento populacional

A Organização das Nações Unidas (ONU) considera idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos (PIRES; SILVA, 2001). Essa classificação também é aceita no Brasil e está incisa no Estatuto do Idoso, o qual foi criado pela Lei nº. 10.741 de 2003 e tem como objetivo assegurar uma série de direitos a esse segmento da sociedade, resguardando-lhe a devida qualidade de vida.

No Brasil, ao longo dos anos, leis e diretrizes foram criadas com a finalidade de proteger a pessoa idosa. Dentre essas, pode-se citar o Decreto nº. 1.948, de 3 de julho de 1996, que regulamenta a Lei nº. 8.842, de 4 de janeiro de 1994, a qual normatiza a Política Nacional do Idoso. Pois, como afirma Sanchez (2000), em consequência do surgimento de limitações físicas, funcionais, cognitivas e sociais, os cidadãos idosos estão sujeitos à perda da autonomia, tornando-se assim dependentes do cuidado de terceiros.

Todavia, deve-se considerar que envelhecer incide em uma etapa, natural, presente no ciclo de vida de todo o ser humano. Para Giro e Paúl (2013), o envelhecimento é um processo caracterizado por ganhos e perdas. Este processo, dependendo do caso, pode apresentar alterações de ordem biológica, psicológica, social e econômica para o indivíduo, influenciando diretamente seus níveis de qualidade de vida (QV) e bem-estar. Nessa perspectiva, Locatelli (2012) afirma que do envelhecimento sobrevêm detrimentos, os quais necessitam ser compensados. Sendo assim, para algumas pessoas, o indivíduo ao se tornar idoso é considerado como um problema.

Com o objetivo de amenizar ou mesmo evitar circunstâncias que dificultam o cotidiano da pessoa idosa, surgem ações que buscam integrar a pessoa idosa aos demais membros da comunidade, bem como lhe oferecer condições para o desenvolvimento da educação continuada e a ampliação dos níveis da QV e bem-estar. Muitas dessas iniciativas incidem em projetos ou programas de extensão, criados por instituições do ensino superior (IES). Em geral, tais ações abordam o processo do envelhecimento humano por meio de metodologias interdisciplinares. Isso significa dizer que há a associação de profissionais de diferentes áreas, formando equipes de trabalho para o tratamento da multifatorialidade do processo do envelhecimento humano.

Considerando que tais projetos/programas trabalham com um grande contingente de pessoas tanto da comunidade, como de alunos, professores e técnicos da IES, mobilizando também recursos físicos e materiais, faz-se necessária a inclusão em suas equipes de profissionais da área da Administração. A intenção consiste em desenvolver e/ou adaptar mecanismos próprios aos contextos locais, que possibilitem a gestão de pessoal, de recursos, assim como a comunicação entre o projeto/programa com instituições públicas e privadas, bem como com a comunidade local. Prontamente, a área da Administração e o Administrador constituem-se em peça fundamental, visto que contribuem para que metas sejam atingidas, ou seja: aprimoram os procedimentos de planejamento, execução e avaliação das atividades.

O presente artigo tem por fim apresentar as atividades desenvolvidas pela equipe de Administração do Programa de Vida Ativa (PVA), entre os anos de 2015-2016, o qual tem por objetivo ampliar os níveis da qualidade de vida da população idosa das cidades

de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. O PVA é uma ação interdisciplinar de caráter extensionista, com financiamento do Edital MEC-PROEXT/2015-2016, criada pelo curso de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF).

Administração: conceitos e habilidades

Para Maximiano (2012), a Administração consiste no processo de tomada de decisões, a qual faz as organizações capazes de utilizar corretamente seus recursos para atingir seus objetivos. Chiavenato (2003) entende a Administração como o processo de planejamento, organização, direção e controle do uso de recursos para alcançar determinados objetivos organizacionais. Sendo assim, ela consiste na peça-chave tanto de países, como de organizações. Diante disso, percebe-se o papel do Administrador, como algo de fundamental importância para o bom andamento de um sistema de gestão; seja de uma microempresa, de uma ONG ou mesmo de programas institucionais.

A palavra administração tem origem no latim, *administratio*, e significa direção. Seus primeiros estudos são datados do século XX. De forma geral, ela é vista como um meio para se atingir objetivos de modo eficaz, utilizando o menor custo possível. Um dos principais precursores da Administração Científica foi Frederick Winslow Taylor (1856-1915), com o estudo sobre tempos e movimentos. Porém, foi Jules Henry Fayol (1841-1925), fundador da Teoria Clássica da Administração, que apresentou as funções do Administrador, tais como: previsão, organização, comando, coordenação e controle. Segundo Chiavenato (2003), ao contrário da Administração Científica, na Teoria Clássica se partia do todo organizacional e de sua estrutura para garantir a eficiência das partes envolvidas. Sendo assim, para obter êxito no desenvolvimento de um dado trabalho é imprescindível que o Administrador tenha um conjunto de competências técnicas e comportamentais, considerando o caráter sistêmico das ações de gestão. Henry Mintzberg (2014) aponta que as atividades dos gerentes são classificadas em dez papéis, agrupados em três famílias (Figura 01):



Figura 1. Papéis Gerenciais na visão de Henry Mintzberg. Fonte: <<http://www.portal-administracao.com/2014/05/henry-mintzberg-e-os-papeis-gerenciais.html>>. (2014).

O campo de atuação do Administrador é amplo de considerações. De acordo com o Projeto Pedagógico do curso de Administração (2008)⁴ da UNIVASF, esta formação é, entre os cursos do ensino superior brasileiro, uma das que atrai grande número de estudantes. Paralelo a isso, o curso de Administração também é considerado como um dos cursos de nível superior com maior empregabilidade. Na Universidade Federal do Vale do São Francisco a formação do Administrador apresenta como diretriz, entre outros, o ensino-aprendizagem para atuar tanto na administração de organizações públicas, como não governamentais. Dentre suas qualidades há o investimento na formação de habilidades e atitudes do discente que lhe capacite futuramente desempenhar junto às demandas próprias da região.

⁴ Informações disponíveis em <http://www.graduacao.univasf.edu.br/administracao/arquivos/Projeto%20Pedagogico%20do%20Curso%20de%20Administracao.pdf>.

Deste modo, existe a preocupação de que o aluno egresso seja conscientizado sobre suas responsabilidades sociais e ambientais, compreendendo assim sua região e se reconhecendo como cidadão. Nesse contexto, o Administrador assume um papel fundamental no desenvolvimento social, político e econômico das comunidades onde atuará. Partindo dessa perspectiva, surge a participação de discentes e docentes do curso de Administração da UNIVASF em projetos e programas de extensão, os quais trabalham tanto com a comunidade local, como também com os discentes, professores e técnicos da própria universidade. Pois de acordo com o Plano Nacional de Extensão (BRASIL, 2007), a extensão se afigura como uma via de mão dupla, nela a comunidade acadêmica encontra junto à sociedade uma oportunidade à elaboração de novas formas para o ganho do conhecimento. Sendo assim, a extensão possibilita o empoderamento tanto da comunidade local, como da própria academia.

Universidade Federal do Vale do Francisco e a comunidade idosa

A UNIVASF foi instituída por meio da Lei nº. 10.473, de 27 de junho de 2002. Esta instituição de ensino superior (IES) tem como objetivo promover o ensino, a pesquisa e a extensão nas diversas áreas do conhecimento. Esta universidade apresenta uma particularidade, ela atua em um raio de 250 quilômetros, especificamente, na região do semiárido brasileiro, englobando três Estados: Bahia-BA, Pernambuco-PE e Piauí-PI.

A relação da UNIVASF com a comunidade idosa foi assegurada, em outubro de 2014, com a criação da Universidade Aberta à Terceira Idade UNATI/Univasf pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX). Segundo o artigo nº. 25 do Estatuto do Idoso, o Poder Público tem como fim apoiar a criação de Universidades Abertas, as quais buscam a promoção da educação continuada e a qualidade de vida de cidadãos idosos. Outra medida própria a este segmento da sociedade consistiu na aprovação, com financiamento, do Programa Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA no Edital MEC/PROEXT-2015-2016.

O PVA tem como filosofia de trabalho criar condições para o envelhecimento ativo, em caráter interdisciplinar. Sua equipe é formada por discentes e docentes dos cursos de Administração, Artes Visuais, Computação, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Medicina e Psicologia, totalizando 15 bolsistas e 27 voluntários, orientados por 15 docentes dos respectivos cursos (Figura 2):

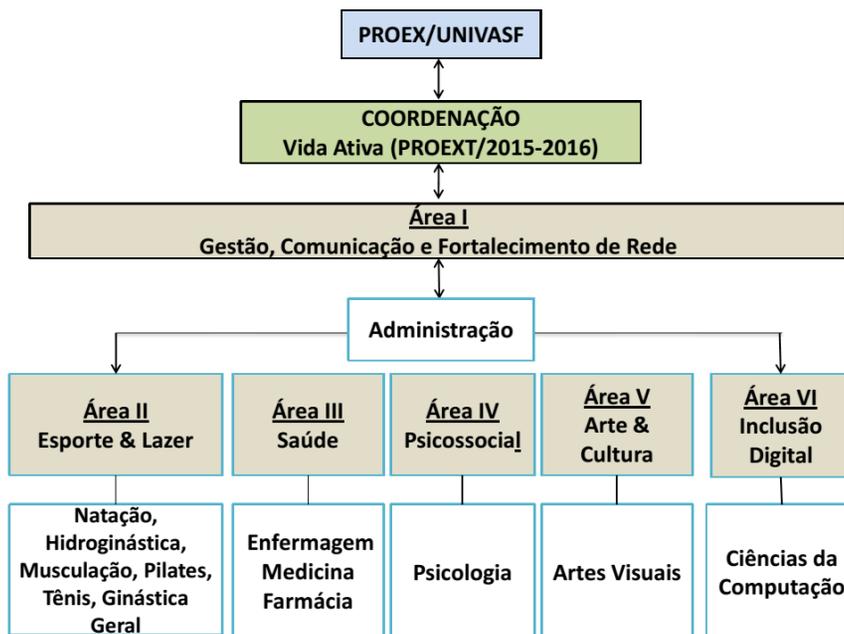


Figura 2. Estrutura operacional do Programa Vida Ativa, Petrolina-PE, 2016. Fonte: Arquivo PVA. (2014).

O PVA atende 160 cidadãos idosos, os quais usufruem duas vezes por semana de uma programação de 20 horas de atividade física. A prática do exercício físico (EF) é oferecida pelas equipes Pilates (três grupos); tênis (um grupo); hidroginástica (quatro grupos); natação (um grupo); ginástica geral (um grupo); e musculação (um grupo). Sendo assim, cada idoso participa de duas horas de EF por semana. Antecedendo à prática do EF, os idosos participam de 60 minutos de atividades interdisciplinares, subentendidas como ciclos de palestras, dinâmicas, oficinas, desenvolvidas por discentes de seis cursos da UNIVASF. Sendo assim, os idosos visitam as instalações da universidade seis horas por semana.

METODOLOGIA

O presente estudo incide em um relato de experiência. De acordo com Silva et al. (2012), essa técnica permite que o pesquisador narre suas experiências e vivências vinculando isso ao saber científico. As atividades descritas foram desenvolvidas nas instalações do Colegiado Acadêmico do Curso de Educação Física da UNIVASF, entre janeiro de 2015 a abril de 2016, executadas por uma discente do curso de Administração da UNIVASF (7º. período), bolsista do PVA, orientada por uma professora do mesmo curso. As ações serão apresentadas em quatro categorias: i) Serviço de assessoramento do coordenador PVA; ii) Gestão e estruturação das atividades; iii) Comunicação e serviço de rede; iv) Desenvolvimento de eventos sociais.

RESULTADOS

Serviço de assessoramento do coordenador do PVA

No início do mês de janeiro de 2015, a equipe de Administração organizou o primeiro encontro com a coordenação do PVA. A ação foi repetida, semanalmente, entre os meses de janeiro e fevereiro. Na segunda semana do mês de fevereiro foi realizado o primeiro encontro com os demais membros do PVA: professores/orientadores de áreas,

bolsistas e voluntários. Neste encontro ocorreu a apresentação do planejamento das atividades da equipe de Administração; além de uma oficina de Primeiros Socorros, ministrada por discentes do Programa de Educação Tutorial (PETSaúde/UNIVASF), do curso de Enfermagem. O Quadro 1 apresenta as atividades desenvolvidas neste período:

| PARÂMETROS | AÇÕES REALIZADAS |
|--|--|
| Criação do E-mail PVA. | Escrita e respostas de E-mails. |
| Licitações. | Preparo da lista de materiais de consumo e permanentes para a Pró-Reitoria de Planejamento e Desenvolvimento Institucional. |
| Registros diversos. | Relatórios, Grupo fechado no Facebook. |
| Comunicação com os coordenadores, bolsistas e voluntários das áreas II, III, IV, V e VI. | Encontros quinzenais com as equipes (bolsistas e voluntários), bem como o envio de relatórios aos professores coordenadores das áreas. |
| Serviço de secretariado. | Atendimento ao telefone, organização das planilhas, realização de memorandos, atendimento à comunidade, auxílio na organização dos materiais e equipamentos, auxílio aos discentes via Whatsapp. |
| Diálogo com as Pró-Reitorias da UNIVASF e instituições parceiras. | Reuniões, telefonemas e troca de E-mails. |

Quadro 1. Atividades de assessoramento do coordenador do programa PVA, Petrolina, 2016. Fonte: Arquivo Equipe de Administração PVA.

Para facilitar a execução e avaliação das atividades, a equipe de Administração desenvolveu procedimentos metodológicos próprios. Dentre eles, salienta-se a adoção de uma ferramenta de gestão intitulada 5W2H. Esta sigla tem origem nas palavras em inglês *What* (O quê?), *Why* (Por quê?), *Who* (Quem?), *When* (Quando?) e *Where* (Onde?) para os 5Ws e *How* (Como?) e *How much* (Quanto?). Já os dois Hs representam diretrizes para o planejamento das atividades; de forma que a equipe compreenda o que precisa ser feito, por quem, seguindo o roteiro de cada pergunta apresentada. Segundo Carneiro (2015), a aplicação da ferramenta 5W2H possibilita tanto a visualização do *checklist*, como um melhor monitoramento das atividades. Outra medida utilizada para o registro das atividades incidu na criação de duas páginas no Facebook: i) Grupo aberto: à divulgação de informações gerais, bem como de fotos dos encontros e atividades sociais; ii) Grupo fechado: de livre acesso para os professores-coordenadores das áreas e alunos bolsistas/voluntários. Nesta página foram compartilhados os relatórios das reuniões e planos das aulas ministradas pelas equipes durante a semana.

Com relação ao serviço de secretariado, este foi desenvolvido de segunda a sexta-feira (14:30h às 18:30h), na secretaria do PVA e da UNATI/Univasf, localizada no andar térreo do Colegiado de Educação Física, Campus Petrolina/Centro. Anexo a esta sala, em um espaço de 27 m², eram desenvolvidas as atividades com as equipes interdisciplinares (palestras, dinâmicas e oficinas), além da aferição da pressão arterial. Neste contexto, a equipe de Administração buscou o contato entre a comunidade, as equipes interdisciplinares e a coordenação do programa.

Gestão e estruturação das atividades

Este ciclo de ações teve como fim potencializar os serviços oferecidos pelo PVA à comunidade local, além de buscar a viabilização da troca de informações e experiências entre os integrantes das seis equipes (Figura 2). Nesse contexto, foi possível promover tanto a saúde integral dos idosos atendidos no programa, como desenvolver a indissociabilidade entre a extensão, o ensino e a pesquisa (Quadro 2):

| PARÂMETROS | AÇÕES REALIZADAS |
|--|--|
| Desenvolvimento de estratégias à divulgação do Programa junto à comunidade. | Página aberta do Facebook. |
| Instrumento para o registro as atividades. | Criação de planilhas: controle de presença, controle da pressão arterial, cadastro de candidatos a participação no PVA, organização dos horários das avaliações físicas. |
| Planejamento e organização de eventos formativos de bolsistas e voluntários. | Estabelecer o contato entre as equipes interdisciplinares, convocação dos integrantes das equipes, criação da pauta das reuniões, escrita das atas. |
| Otimização do quadro de horário das atividades práticas e teóricas para os idosos. | - Elaborar o quadro de atividades desenvolvido pelas equipes da área de Esporte e Lazer e Interdisciplinar. - Também organizar a substituição dos responsáveis pela execução das atividades, quando necessário. |
| Envelhecimento Bem-Sucedido. | Desenvolvimento de ciclos de palestras para os idosos. |

Quadro 2. Ações de gestão e assessoramento à estruturação das atividades, Petrolina, 2016. Fonte: Arquivo Equipe de Administração PVA.

Comunicação e Serviço de Rede

De acordo com Araújo (2008) as ferramentas de gestão servem como apoio gerencial e diário para a sobrevivência das empresas. Dessa forma, o trabalho deste núcleo de comunicação teve como objetivo proporcionar visibilidade e pluralidade às atividades do PVA, divulgando o programa nas seguintes esferas:

- Órgãos e setores públicos – regionais e nacionais – nas áreas da Saúde e Educação;
- Contato entre o PVA e grupos da Terceira Idade no âmbito municipal, nacional e internacional.

Serviço de assessoramento à organização de eventos

Jacob (2007) destaca a importância da realização de atividades que impactem positivamente sobre a QV da pessoa idosa. Nessa perspectiva, momentos de lazer, associados ao prazer e ao divertimento são basilares, visto que ampliam o bem-estar pessoal. Diante disso, estabeleceu-se, desde 2015, uma programação social fixa para o PVA, considerando os seguintes eventos: Carnaval, Dia das Mães, Páscoa, São João e Natal. Entretanto pequenos eventos, como as festas de aniversário, organizadas pelos próprios idosos com os colegas de seus grupos de atividade física, não foram desconsiderados:



Figura 3. Eventos sociais do PVA, Petrolina, 2015. Fonte: Arquivo PVA.

Encontros como a Festa de São João e Natal contaram com aproximadamente 120-140 visitantes, incluindo os familiares dos idosos e alunos da UNIVASF. Momentos como esses contribuíram para o firmamento do vínculo entre os envolvidos, ampliando, por conseguinte, a inserção do PVA e da UNIVASF junto à comunidade local.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entre janeiro de 2015 e abril de 2016, a equipe de Administração realizou um ciclo significativo de atividades junto ao PVA. Como principal resultado deste processo, salienta-se a qualificação dos serviços e da experiência extensionista de todas as equipes. Um ganho expressivo para o PVA incidiu na elaboração de ferramentas de gestão próprias; algo fundamental para o êxito do trabalho que vem sendo desenvolvido por profissionais de áreas distintas, porém com fins comuns.

Em sentido à formação acadêmica da bolsista, aluna do curso de Administração da UNIVASF, pode-se dizer que sua participação no PVA lhe possibilitou conhecer particularidades de um segmento da sociedade local – idosos –, até então desconhecidos para ela. Nesse contexto, as vivências do dia a dia contribuíram para a formatação do seu “eu-profissional”, o qual adquiriu mediante o contato com todos os envolvidos conhecimentos técnicos, humanos e socioculturais, fundamentais para o exercício de sua profissão. Ademais, a aluna bolsista desenvolveu, neste período, o seu Trabalho de Conclusão do Curso (TCC), sob o título “Consumo e Poupança: Uma análise do comportamento financeiro na Terceira Idade”. Sendo assim, pode-se dizer que a relação entre o Programa Vida Ativa e o curso de Administração foi uma iniciativa produtiva e enriquecedora para ambos os lados, visto que resultou na criação de uma nova área de estudo, ensino e pesquisa na Universidade Federal do Vale do São Francisco.

REFERÊNCIAS

ADMINISTRAÇÃO: do conceito à aplicação. Disponível em: <<http://www.portal-administracao.com/2016/04/administracao-conceito-aplicacao.html>>. Acesso em: 03 maio 2016.

ANGELONI, M. T. **Elementos intervenientes na tomada de decisão**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ci/v32n1/15969.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2016

ARAÚJO, F. de K. S. **A importância das ferramentas administrativas para os empreendedores por necessidade do empreendedor-jp**. Monografia disponível em: <<http://unipe.br/blog/administracao/wp-content/uploads/2008/12/a-importancia-das-ferramentas-administrativas-para-os-empresendedores-por-necessidade-do-empreender-jp.pdf>>. Acesso em: 27 jan. 2016

BRASIL. **Lei nº 10.473 de 27 de junho de 2002**. Diário oficial da União. Brasília, DF, 27 de jun. 2002. Disponível em: <<http://imagem.camara.gov.br/Imagem/d/pdf/DCD-15JUN2011.PDF>> Acesso em: 18 abr. 2015.

CARNEIRO, Hélio R. S. **Aplicação da ferramenta 5W2H para a gestão de projetos: sistemas de Informação como ferramentas de apoio para as organizações**. 2015. 69f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia de Produção) - Universidade Federal do Vale do São Francisco, Campus Juazeiro, Juazeiro-BA.

CHIAVENATO, I. **Introdução à teoria geral da administração: uma visão abrangente da moderna administração das organizações.** 7. ed. Ver. E atual. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003

LEI nº 10.473, de 27 de junho de 2002. Disponível em: <http://www.UNIVASF.edu.br/acessoainformacao/arquivos/lei_10473.pdf>. Acesso em: 01 jan. 2016

LEI nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2003/L10.741.htm>. Acesso em: 25 jan. 2016

LOCATELLI, P. A. P. C. **As representações sociais sobre a velhice e os reflexos nos processos de gestão de pessoas de uma instituição de longa permanência de Porto Alegre.** Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/49412/000837010.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 24 jan. 2016.

GIRO, A.; PAÚL, C. **Envelhecimento sensorial, declínio cognitivo e qualidade de vida no idoso com demência.** Disponível em: <<http://www.actasdegerontologia.pt/index.php/Gerontologia/article/view/51/36>>. Acesso em: 24 jan. 2016

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Áreas especiais.** Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/geociencias/geografia/semiariado.shtm?c=4>>. Acesso em: 01 jan. 2016

_____. **Evolução populacional e pirâmide etária da cidade de Juazeiro/BA.** Disponível em: <<http://www.ibge.com.br/cidadesat/painel/populacao.php?lang=&codmun=291840&search=bahia%7Cjuazeiro%7Cinfograficos:-evolucao-populacional-e-piramide-etaria>>. Acesso em: 26 jan. 2016

_____. **Evolução populacional e pirâmide etária da cidade de Petrolina/PE.** Disponível em: <<http://cidades.ibge.gov.br/painel/populacao.php?lang=&codmun=261110&search=pernambuco|petrolina|infogr%Elficos:-evolu%E7%E3o-populacional-e-pir%E2mide-et%Elria.>>>. Acesso em: 24 jan. 2016

MANUAL Básico Para elaboração de Artigo Científico. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/deds/copy_of_imagens/Manual%20Artigo%20Cientifico.pdf>. Acesso em: 07 jan. 2016.

MAXIMIANO, A. C. A. **Teoria geral da administração: da revolução urbana à revolução digital.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MINZBERG, H. **Henry Mintzberg e os Papeis Geracionais.** Portal Administração: Gestão Conflitos. Disponível em: <<http://www.portal-administracao.com/2014/05/henry-mintzberg-e-os-papeis-gerenciais.html>>. Acesso em: 12 jan. 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU. **Inclusão e políticas públicas para os idosos.** Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/em-dia-internacional-onu-pede-inclusao-e-politicas-publicas-para-os-idosos/>>. Acesso em: 24 jan. 2016

ORIENTAÇÕES para Estruturação dos Relatos de Experiência. Disponível em: <<http://www.abt-br.org.br/blog/?p=282>>. Acesso em: 07 jan. 2016.

PIRES, Z. R. dos S.; SILVA, M. J. da. **Autonomia e capacidade decisória dos idosos de baixa renda**: uma problemática a ser considerada na saúde do idoso. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/revista3_2/autonomia.html>. Acesso em: 24 jan. 2016

PROGRAMA Vida Ativa. Disponível em: <http://www.UNIVASF.edu.br/temp/arquivo-n2360_2.pdf>. Acesso em: 01 jan. 2016.

PROJETO Pedagógico do Curso de Administração. Disponível em: <<http://www.graduacao.UNIVASF.edu.br/administracao/arquivos/Projeto%20Pedagogico%20do%20Curso%20de%20Administracao.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2016.

SANCHEZ, M. A. S. **A dependência e suas implicações para a perda de autonomia**: estudo das representações para idosos de uma unidade ambulatorial geriátrica. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-5928200000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 28 jan. 2016.

Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República-SDHPR. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**, 2010. Disponível em: <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2016.

SILVA, T. de O. da; MARQUEZAN, F. F.; MARTINS, J. C.; SANTINI, A. R. M.; SILVA, F. M. da & BORGES, R. de C. A. **Experiência em elaborar um objeto de aprendizagem no subprojeto pedagogia PIBID/UNIFRA**. Disponível em: <<http://www.unifra.br/eventos/seminariopibid2012/Trabalhos/3842.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2016.

SUGESTÃO para elaboração do relato de experiência. Disponível em: <<http://www.cesed.br/portal/documentos/posgraduacao/roteiroelaboracaorelatoexperiencia.pdf>>. Acesso em: 17 dez. 2015.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

SOUZA, Nayara Amorim Coelho e; SANTIAGO, Alvany M. S.; NASCIMENTO, Marcelo de Maio. **Gestão, comunicação e fortalecimento de rede em um programa de extensão com idosos, na cidade de Petrolina-PE. Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 75-84, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 15 jan. 2016

Aceito em: 08 ago. 2016

PARTE II



**TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSOS
E PROJETOS CIENTÍFICOS COM IDOSOS NA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO
FRANCISCO**

Linhas do tempo: poética e representação do idoso nas artes visuais

Diego da Silva Carvalho¹
José Raimundo Magalhães Rocha²

¹Graduado em Licenciatura em Artes Visuais pela Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF. E-mail: diego-carvalho001@outlook.com.

²Mestre em Artes Visuais pela Universidade Federal da Bahia – UFBA. Docente do curso de Artes Visuais da UFBA. E-mail: zederocha@gmail.com.

RESUMO

O presente artigo apresenta o resultado de uma pesquisa (Trabalho de Conclusão de Curso) que foi desenvolvido no período de agosto de 2014 a fevereiro de 2015 e teve como foco a representação do idoso na história das Artes Visuais. Essa pesquisa partiu da constatação da pouca reflexão sobre o que é o envelhecimento e buscou compreender como a arte, principalmente a linguagem do desenho, pode nos ajudar a compreender e discutir o assunto. Portanto, além do trabalho teórico, essa pesquisa se complementou com uma exposição de desenhos criados a partir das experiências vividas neste período. Na tentativa de tecer ligações e discutir a respeito da representação do idoso nas Artes Visuais, do que o envelhecimento representou ao longo do tempo e vem representando na atualidade, procurou-se subsídios em artistas e teóricos pertinentes ao assunto.

Palavras-chave: Idoso; Representação; Desenho; Linha; Processo Criativo.

Time lines: poetics and elderly representation in the visual arts

ABSTRACT

The present text presents the results of a survey (Course Conclusion Paper) that was developed from August 2014 to February 2015 and focused on the representation of the elderly in the history of the visual arts. This research started from the assessment and the insufficient reflection on what the aging process is, as well as it sought to understand how art, mainly the language of drawing, can help us understand and discuss it. Therefore, besides the theoretical work, this research is supplemented by an exhibition of drawings created from the experiences during this period. In an attempt to make links and discuss about the elderly representation in the visual arts and about what aging represented over time and represents today, subsidies were sought in artists and theorists pertinent to the subject.

Keywords: Elderly; Representation; Drawing; Line; Creative Process.

INTRODUÇÃO

O curso de Licenciatura em Artes Visuais, que tem como principal objetivo a preparação do discente para exercer a educação de crianças, jovens e adultos por meio da arte, permite, pelos conhecimentos adquiridos, ampliar a compreensão do campo da sociedade. Com isso, nos deparamos e discutimos maneiras de levar a Arte como forma de conhecimento para diferentes tipos de educandos e, dentro dessas discussões em torno da sociedade, o indivíduo idoso não passou despercebido.

Com esse ponto de vista, a pesquisa intitulada *Linhas do Tempo: poética e representação do idoso nas Artes Visuais* teve como um dos seus principais objetivos abordar e discutir como o idoso vem sendo representado ao longo do tempo e como essas representações refletem visões estereotipadas ou positivas em relação ao mesmo.

Este trabalho foi desenvolvido no diálogo entre dois momentos distintos. Inicialmente, uma pesquisa teórica abordando a representação do idoso pelo viés da História da Arte, chegando a tecer uma breve análise dessas representações dentro das atuais mudanças ocorridas na sociedade, momento inicial da pesquisa no mês de setembro a dezembro de 2014. Também, uma pesquisa prática em processos de criação artística que, utilizando-se do material teórico coletado, culminou em uma exposição de desenhos. Tal exposição, que foi realizado no Centro de Cultura João Gilberto na cidade de Juazeiro -BA, pretendeu levar ao público uma discussão sobre como a linguagem do desenho, em um contexto poético, possibilita a representação do idoso de maneira crítica, desenvolvida entre os meses de novembro de 2014 a janeiro de 2015.

Como metodologia para a pesquisa teórica, realizou-se um levantamento histórico a partir da leitura de Ernest Gombrich (1999) e Umberto Eco (2007); também, aprofundou-se o assunto através dos dados levantados pela antropóloga Miriam Goldenberg (2013). Como embasamento metodológico para a realização dos trabalhos artísticos, partiu-se da leitura de autores que tratam de processos criativos, como Cecília Almeida Salles e Fayga Ostrower (2012).

A representação do idoso na História da Arte

Discutir e analisar a representação do idoso ao longo da História da Arte é tarefa complexa. Ao analisar algumas das obras mais representativas, o contexto histórico e estético em que as mesmas foram produzidas e, baseando-se nos autores Gombrich e Eco, podemos apontar que, em muitos momentos da História da Arte, desde os povos pré-históricos, a representação do idoso foi muito esparsa se comparada às imagens de indivíduos jovens, que tanto balizaram as representações do ser humano em diversos momentos da História da Arte.

Na Arte Egípcia, por exemplo, predominou um contexto hierárquico baseado no poder; as representações humanas pintadas ou esculpidas diziam respeito aos indivíduos de poder daquela época: os faraós e deuses eram o grande objetivo para fazer Arte. Também na Idade Antiga, podemos falar um pouco sobre a Arte dos Gregos que, para Ernst Gombrich (1999), representou “o reino do belo”. Na busca pela harmonia, os artistas gregos, *grosso modo*, não encontravam na imagem do idoso um padrão a se seguir. O idoso não fazia parte de um modelo que poderia se chamar de belo, suas feições e características destoavam do que os gregos buscavam.

Já na Idade Moderna, principalmente no período do Renascimento, com a criação de academias e pelo grande número de artistas com habilidades e técnicas bem desenvolvidas, a Arte alça um novo patamar e novas implicações para a sociedade. No caso da representação dos idosos, podemos apontar, dentre outros, alguns desenhos realizados pelo italiano Leonardo da Vinci (1452-1519). Tendo a linguagem do desenho como um de seus principais recursos de estudo, Da Vinci realizou diversos esboços e ilustrações de corpos humanos dissecados, retratando o idoso (Figura 1) a partir de seus interesses sobre a constituição física dos mesmos.



Figura 1. Leonardo da Vinci, sem título, s/d.
Fonte: <http://www.unicamp.br/unicamp/ju/568/leonardo-da-vinci-o-desbravador-do-corpo-humano>.

Esses são apenas alguns exemplos a partir dos quais podemos concluir que, devido ao seu papel social em determinadas épocas históricas, houve um tratamento estereotipado dado à representação dos idosos que, conseqüentemente, privilegiou uma espécie de invisibilidade dos mesmos na sociedade. A imagem do idoso representou, por muito tempo, apenas o lado ruim da vida, ou seja, a doença, a morte e a invalidez.

O semioticista italiano Humberto Eco, em seu livro *A História da Feiura* (2007), nos traz um grande registro de obras e autores que pintaram ou esculpiram o idoso com essas características mencionadas. A imagem do idoso foi tratada, na maioria dos exemplos encontrados e citados por Humberto Eco (2007), como alegoria do feio, da bruxaria, da doença e da morte.

A imagem da bruxa, que até os dias atuais representam seres míticos que estão ligados à maldade e crueldade, é caracterizada como uma pessoa idosa, normalmente uma mulher. Esta mulher idosa apresenta seu rosto com expressões sombrias e faz alusão a esse ser que tem como função atingir a sociedade por meio de suas maldades ou seus conhecimentos sobre ervas medicinais. Sobre isso, Eco (2007, p. 203) afirma:

Seres diabólicos capazes de feitiçarias, filtros mágicos e outros encantamentos existiam desde a mais remota antiguidade. As chamadas bruxas eram velhas curandeiras que diziam conhecer ervas medicinais e outros filtros. Algumas eram

pobres embusteiras que viviam da credulidade popular, outras estavam convencidas de que mantinham relações com o demônio e eram casos clínicos. Mas as bruxas representavam uma forma de subcultura popular.

Podemos encontrar referências ao idoso como um ser ligado diretamente à bruxaria em obras de diferentes momentos da história, mais principalmente entre os séculos XVII, XVIII e XIX. Nestas obras, percebemos claramente a representação do idoso como uma bruxa, o ser que detém poderes sombrios e que simboliza a maldade (Figura 2).



Figura 2. Salvator Rosa, A bruxa, 1640-1649. Fonte: Eco, 2007.

O idoso também teve sua representação ligada à doença. A sua representação era estereotipada, os idosos simbolizavam a feiura corporal, vistos como portadores de enfermidades. Não somente o idoso, mas também os deficientes e pessoas ditas anormais ou excluídas eram tratadas dessa maneira, como afirma Humberto Eco (2007, p. 303):

O fascínio pela doença afirma-se igualmente nas artes figurativas, seja quando o artista representa, idealizando-o, o exausto abandono de uma beleza às portas da morte ou o lento decurso de uma enfermidade, seja quando representa de maneira realista os excluídos da sociedade, fragilizados por aqueles males denominados velhice ou pobreza.

Como podemos perceber, durante muito tempo, a imagem do idoso manteve-se vinculada a aspectos e situações negativas a partir de determinadas relações sociais que privilegiavam tais representações. No início de nossa análise, o que vimos foi a representação do idoso pobre, que por não estar mais ligado ao padrão não só estético da sociedade, mas também aos padrões de trabalho, foi visto e representado como um ser inválido e com características que depreciaram sua forma. Contudo, talvez a exceção a essas regras ocorram quando a representação do idoso foi relacionada à riqueza.

Ao observar e analisar retratos de pessoas que foram importantes em uma determinada época ou para um povo, ou tinham algum tipo de poder, seja financeiro, político ou religioso, a representação do idoso mudava de acordo com esse *status*. As alusões a um ser frágil, inútil e inválido não faziam parte dessa representação. Sua imagem era representada com todas as riquezas e valores que o mesmo tinha. Como, por exemplo, nos retratos de Reis, Rainhas e Papas.

A representação do Idoso na Sociedade Atual

Considerando o aumento da expectativa média de vida do homem, na atualidade, a pessoa idosa vem ganhando espaço na sociedade. Deste modo, observa-se que o idoso vem participando e sendo aceito, cada vez mais, nos círculos sociais; além de permanecer por mais tempo no mercado de trabalho.

Além disso, o idoso também vem ganhando um maior espaço nas Escolas e Universidades. Sendo assim, ele está presente nas salas de aula, como por exemplo, na Universidade Federal do Vale do São Francisco, a qual aprovou a criação da UNATI (Universidade Aberta à Terceira Idade), que privilegia a execução e discussão da educação continuada. Nessa perspectiva, nota-se que a inclusão incide em um ponto de atenção governamental dos tempos atuais. Em geral, distintos tipos de inclusão são referidos, como a inclusão de pessoas com Deficiência, Inclusão Digital, Inclusão Escolar, entre outras. No caso da pessoa idosa, ela existe para que cada vez mais barreiras sejam superadas e que o idoso se aproxime às condições de oportunidades à socialização, assim como os jovens já detêm.

Muitas ações sociais dispensadas à Terceira Idade tentam desmistificar e revelar as potencialidades e qualidades do idoso. Hoje, o idoso tem um papel importante na sociedade, com leis de proteção e direitos reservados. Todavia a discriminação ainda é um ponto a ser vencido, visto que se faz necessário um distanciamento da visão estereotipada do idoso como uma pessoa velha, improdutiva e em estado doentio.

A antropóloga Mirian Goldenberg desenvolveu uma pesquisa em torno da questão da velhice na sociedade brasileira e durante 20 anos estudou e entrevistou homens e mulheres. Esta pesquisa teve como conclusão a publicação do livro intitulado *A Bela Velhice*.

Segundo Goldenberg (2013), falar sobre o idoso atual é falar sobre uma geração de novos idosos, onde a beleza transparece na sua relação com o mundo:

São de uma geração que transformou comportamentos e valores de homens e mulheres, que tornou a sexualidade mais livre e prazerosa, que inventou diferentes arranjos amorosos e conjugais, que legitimou novas formas de família e que ampliou as possibilidades de ser pai, mãe, avô e avó. Estes belos velhos inventaram um lugar especial no mundo e se reinventaram permanentemente, continuam cantando, dançando, criando, amando, brincando, trabalhando, transgredindo tabus e etc. não se tornaram invisíveis, apagados, infelizes, doentes, deprimidos. Eles como tantos outros belos velhos que tenho pesquisado, estão rejeitando estereótipos e criam

do novas possibilidades e significados para o envelhecimento.

Sobre esses belos velhos, como denomina Goldenberg, prevalece à ideia de que, no momento em que o idoso vem ganhando espaço e autonomia para reivindicar seus direitos e seu lugar na sociedade, há uma tendência de desassociar a imagem desses indivíduos apenas a questões negativas e pejorativas.

Nesse contexto, alguns artistas contemporâneos procuram enfatizar em seus trabalhos a presença do idoso, abrindo a produção artística para tratar de temas como a inclusão, os estereótipos de beleza e os novos paradigmas do bom envelhecimento. Alguns desses artistas, estudados durante a pesquisa, foram a baiana Barbara Tércia, o fotógrafo Álvaro Villela e a artista americana Aleah Chapin.

Destaco aqui a artista Bárbara Tércia, que foi uma importante referência no momento de realização da pesquisa prática e artística incluída nesse trabalho. Isso se deve ao fato de que Tércia produziu uma série de obras tendo como recurso precursor do trabalho as rugas existentes na pele de sua mãe (Figura 3). A partir destas rugas – tratadas como desenhos pela própria artista – criou 100 serigrafias que formaram uma instalação.



Figura 3. Bárbara Tércia, Linha Mãe: Tempo sobre pele, 2011. Fonte: http://www.acbeubahia.org.br/cultural/gal_virtual.asp?id=88&p=1.

Sobre esse trabalho, titulado de *Linha Mãe: tempo sobre pele*, a artista comenta:

O tempo grava diariamente na nossa pele. Cria rugas, como são comumente chamadas. Para mim, são linhas, desenhos. Fui adotada com três meses de idade e minha mãe já tinha 56 anos, em todas as minhas lembranças as rugas sempre estiveram presentes. Aprendi muito sobre linhas olhando seu rosto. As rugas sempre foram para mim linhas novas interessantes gravadas em seu corpo. (TÉRCIA, 2011)

O desenho e a representação do idoso

Por que o desenho?

Em termos práticos, qualquer Linguagem Artística pode ser utilizada para criar

obras artísticas a respeito da representação do idoso: Pintura, Gravura, Cerâmica, Fotografia, entre outras.

Mas tratar de desenho implica não somente discutir suas técnicas voltadas para a realização de uma imagem. A linguagem do desenho envolve tanto uma atividade prática, o trabalho com as mãos e os materiais ligados à Arte, mas também tem um envolvimento com o pensamento, com o intelecto. Sobre isso, a pesquisadora portuguesa Ana Leonor Rodrigues (2003, p. 9) comenta:

Um desenho é um conjunto de linhas sobre um papel, feitas diretamente com a mão, que resulta nesse objeto comum. O objeto que está presente em tantas atividades humanas e é tão importante para determinados desenvolvimentos do conhecimento e das artes, que requer mais atenção do que um primeiro olhar deixa supor.

Desenhar não só implica um gesto controlado da mão, como envolve processos mentais e capacidades de abstração tão complexos que são, em si mesmos, um desafio para estabelecer a aproximação ao que tenderá para uma definição.

Ao analisar como o desenho poderia ser relacionado ao foco principal dessa pesquisa, constatamos que as rugas e a pele flácida presentes nos corpos dos idosos poderiam ser aproximadas de marcas gráficas, traços, linhas da linguagem do desenho. A partir deste momento, a linha tornou-se o ponto chave para o desenvolvimento dos processos de criação artística desenvolvidos durante a pesquisa, a partir de associações criadas com o objeto de pesquisa, evidenciando as linhas de expressões faciais dos idosos.

Com essas inquietações e definições a respeito da linguagem que seria abordada na prática, partiremos agora para um breve relato do processo criativo empreendido, apresentando como se deu esse caminho de experimentações.

O processo de criação

A criação inicia-se, sobretudo, pelo viés da sensibilidade. Estar receptivo é um ponto importante para que a criação se dê por completo. O artista necessita se doar para a Arte, para que a própria Arte lhe doe algo concreto, como uma troca. A sensibilidade ampliará os olhares, as percepções, os sentimentos e, sobretudo, um dos principais fatores da criação, o pensamento associativo. Fayga Ostrower (2012, p. 12) comenta sobre o ser sensível e nos fala sobre essa sensibilidade que todos possuem:

Como processos intuitivos, os processos de criação interligam-se intimamente com nosso ser sensível. Mesmo no âmbito conceitual ou intelectual, a criação se articula principalmente através da sensibilidade. Inata ou até mesmo inerente à constituição do homem, a sensibilidade não é peculiar somente a artistas ou alguns poucos privilegiados. Em si, ela é patrimônio de todos os seres humanos. Ainda que em diferentes graus ou talvez em áreas sensíveis diferentes, todo ser humano que nasce, nasce com um potencial de sensibilidade.

Inicialmente, a partir de especulações sensíveis, tínhamos como principal objetivo estabelecer uma representação contemporânea dos indivíduos idosos. No entanto, os primeiros desenhos produzidos apresentaram um resultado ilustrativo sobre a temática dos idosos, apenas retratavam alguém no estado da Terceira Idade (Figura 4).

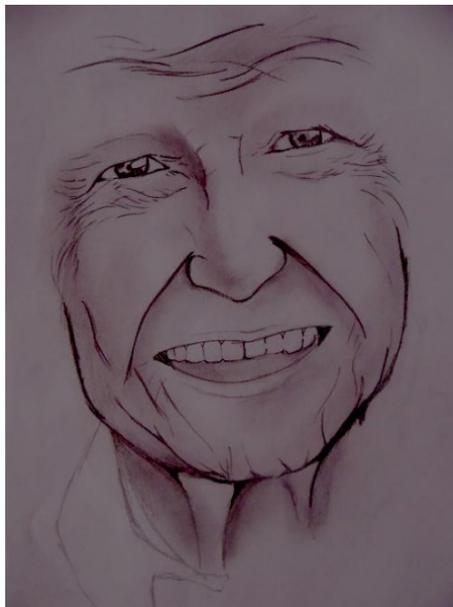


Figura 4. *Estudo n° 2*. Grafite s/ papel, 30 x 20 cm, 2014. Fonte:Arquivo do autor.

Percebemos que, para alcançar maior profundidade conceitual nos trabalhos subsequentes, seria preciso que estes desenhos contassem algo mais, histórias que fossem além da técnica do desenho. Com isso, começamos novas experimentações.

Adotamos um procedimento diverso a partir do qual começamos a fazer recortes de determinadas áreas dos rostos encontrados em fotografias, sem acrescentar limites e abrindo mão da técnica de esfumazar o grafite (Figura 5). Pois, havíamos elegido e compreendido, como fatores de relevância para o trabalho, a linha, o traço, as marcas.



Figura 5. *Estudo n° 4 e n° 5*. Grafite s/ papel, 10 x 13 cm, 2014. Fonte:Arquivo do autor.

A partir desses novos pressupostos, passamos a compreender quais seriam os pontos de maior interesse para a realização das experiências práticas que se seguiriam. Passamos a trabalhar em focos de determinadas partes do rosto dos idosos, como os olhos, a boca, a pele em geral. A partir dela, pudemos estabelecer relações entre as linhas que o grafite e o carvão proporcionavam ao riscar o papel com as linhas de expressão e marcas faciais presentes na pele do idoso.

Dando prosseguimento às experimentações artísticas, passamos a um procedimento de ampliação na dimensão dos desenhos. Os objetos representados nessas obras, ou seja, partes ampliadas de corpos de pessoas idosas começaram a se aproximar de abstrações (Figura 6). Surgiram direções não esperadas, formando construções que trouxeram consequências aos resultados finais do processo.



Figura 6. *Linhas do tempo n.º 2*. Carvão, grafite e pastel seco sobre papel, 80 x100 cm, 2014. Fonte:Arquivo do autor.

Sobre os resultados obtidos por meio dessas aproximações entre representação e abstração, podemos constatar determinadas teorias que afirmam que, para reconhecer determinadas imagens, nosso cérebro busca, na memória, outras imagens com as quais ele estabelece associações, entendendo assim do que se trata. Sobre a relação do olhar no momento de reconhecimento, o teórico Villem Flusser, em *Filosofia da caixa preta*, esclarece questões sobre a imagem e como se estabelece o processo de compreensão da mesma:

Ao vaguear pela superfície, o olhar vai estabelecendo relações temporais entre os elementos da imagem: um elemento é visto após o outro. O vaguear do olhar é circular: tende a voltar para contemplar elementos já vistos. Assim, o ‘antes’ se torna ‘depois’, e o ‘depois’ se torna ‘antes’. O tempo projetado pelo olhar sobre a imagem é o eterno retorno. O olhar diacroniza a sincronicidade imagética por ciclos. (FLUSSER, 2002, p. 8)

A aproximação com o conceito de abstração foi uma consequência insuspeita que abriu caminho para a aplicação de procedimentos práticos a partir dos quais características gestuais na realização de traços e linhas passaram a ser um novo foco de interesse.

Como diz Rodrigues (2003, p. 58), “o traço é a própria <<história>> do movimento da mão sobre a folha de papel, e de todos os acidentes e acasos que possam acontecer durante o seu percurso”.

Além disso, na tentativa de abstrair a figura do idoso a ponto de se questionar sobre o que está sendo revelado, vislumbramos a possibilidade de estabelecer um diálogo com a questão da invisibilidade e da visibilidade.

Desse ponto de vista, a invisibilidade está diretamente ligada a questões sociais em que o idoso é estereotipado, tratado como um ser inválido, esquecido. Já a visibilidade vem à tona na tentativa de tratar a questão do idoso a partir de um novo olhar. De um ser antes esquecido, o idoso na atualidade também alude às expectativas, remete a uma qualidade de vida maior, se distanciando da ideia de doença ou invalidez.

A respeito do tema da invisibilidade do idoso na sociedade, iniciamos outra série de experimentações. Dessa vez, os trabalhos foram desenvolvidos a partir dos contrastes invertidos, com o papel preto e os traços em branco (Figura 7). Como em uma tentativa de se aproximar da aparência de um negativo fotográfico, a representação do idoso atravessa a escuridão e se faz visível, revela-se a partir de seus traços.



Figura 7. *Linhas do tempo n° 5.*
Giz e pastel seco sobre papel, 300 x 80 cm, 2014.
Fonte: Arquivo do autor.

Após as diversas experimentações relatadas e a partir do aprofundamento das ideias propostas pela antropóloga Mirian Goldenberg, a pesquisa prática tomou novo rumo. Em um processo dialético em que a imersão na pesquisa acabou por promover transformações no próprio pesquisador, começamos a indagar sobre nossa própria velhice, nossas projeções e desejos.

Tais conjecturas serviram de mote para a realização de uma nova série de trabalhos, tendo como procedimento, a busca de imagens de pessoas jovens, na tentativa de aplicar a gestualidade das linhas do desenho, passando a representá-las como pessoas idosas.

Escolhendo desenhar e representar os idosos a partir de pessoas jovens, obtivemos outro ponto de discussão envolvendo este trabalho. Agora, os jovens fariam de sua possível velhice, se colocando como objeto principal da discussão e não mais como um terceiro, que observa o idoso de um ponto isolado. Para tanto, com o auxílio da internet e de uma rede social, lançamos uma enquete com a seguinte pergunta: *O que você quer ser quando envelhecer?*

Na verdade, a enquete foi parte do percurso para a realização desse novo trabalho. Em seguida, escolhemos algumas das respostas dadas e nos apropriamos das fotografias que ilustravam o perfil daqueles que concordaram em participar da enquete. Como nos outros trabalhos, delimitamos uma parte do rosto presente nessas fotografias e

passamos a desenhar, aplicando técnicas lineares, na tentativa de fazer com que os jovens apresentassem a aparência de quem possui mais idade. Uma espécie de “máquina do tempo”, justapondo as respostas dos entrevistados – repletas de desejos e suposições quanto ao seu futuro – à sua própria imagem envelhecida (Figuras 8 e 9).

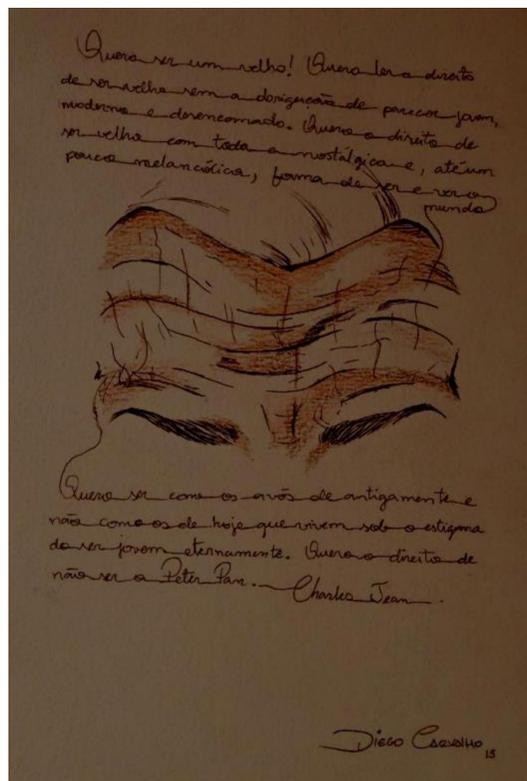


Figura 8. *O que você quer ser quando envelhecer? n° 1.* Lápis e nanquim sobre papel, 20 x 30 cm, 2015. Fonte: Arquivo do

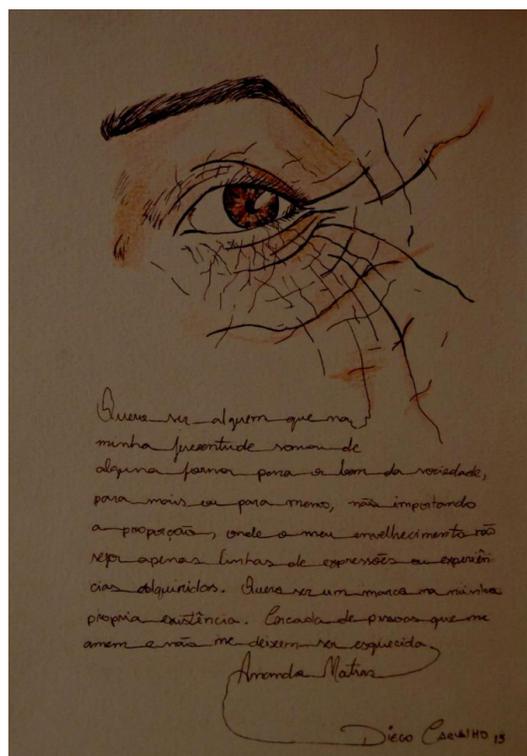


Figura 9. *O que você quer ser quando envelhecer? n° 3.* Lápis e nanquim sobre papel, 20 x 30 cm, 2015. Fonte: Arquivo do autor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a realização da pesquisa, houve diversas dificuldades para o desenvolvimento da mesma, em primeiro momento percebi que este tema traria seus obstáculos e que não seria fácil de tratar. Mas somente durante a prática vi as reais dificuldades. Primeiramente por parte de referenciais teóricos que envolvessem o idoso, que tratassem dessa figura, seja por historiadores e/ou artistas, por outro lado tive um embasamento bem rico em torno do processo criativo, com o auxílio do meu orientador, pude ter contato com obras e autores que impulsionaram minha pesquisa adiante. Já a realização da pesquisa *in loco*, no caso das casas geriátricas, encontrei empecilhos quanto ao contato com os personagens da minha pesquisa, os idosos.

Sempre que ia fazer uma visita, algo atrapalhava, muito por não encontrar os responsáveis pelos locais, pois além desse contato que gostaria de estabelecer com os idosos também era preciso conversar com os responsáveis, saber da história desses lares, para que por fim pudesse ter a permissão de visitá-los e desenvolver minha pesquisa. Mas com o tempo consegui realizar o planejado, dificuldades sempre acontecem e cabe a nós pesquisadores encontrar soluções para melhor chegarmos ao objeto de pesquisa.

Como vimos, os idosos foram representados de diferentes formas, sejam elas positivas ou negativas, ao longo do tempo e das diversas culturas. As imagens que analisamos e criamos ao longo dessa pesquisa não serviram apenas como ilustração desse tema, mas nos proporcionaram um novo olhar, um novo entendimento, criando novos laços e novas leituras sobre o que foi exposto a respeito das mudanças sociais relativas à representação do idoso ao longo da história da arte.

Além disso, lidar com o desenho e a linha em uma perspectiva em que o idoso é o ponto de referência proporcionou falar sobre o tempo. A cada desenho, descobrimos novas formas de ver e compreender que a velhice não se limita somente a uma passagem do tempo, mas do quanto esse tempo é capaz de revelar através das marcas que deixa.

Falar sobre o tempo impregnado na pele carregada de histórias e vivências foi crucial para nos perguntarmos: Quem é Velho? Se analisarmos criticamente o tempo e a velhice, perceberemos que todos nós somos velhos. A cada dia, hora, minuto e segundo o tempo passa, constituindo-nos como seres viventes que envelhecem a todo instante. Somos todos velhos, de diferentes formas e idades, mas, sobretudo, velhos.

REFERÊNCIAS

ECO, Umberto. **História da feiura**. Tradução de Eliana Aguiar. Rio de Janeiro: Record, 2007.

FLUSSER, Vilém. **Filosofia da caixa preta**: ensaios para uma futura filosofia da fotografia. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

GOLDENBERG, Mirian. A bela velhice. **Programa Café Filosófico**, Instituto CPFL Cultura, 27 de set. de 2013. Disponível em: <<http://vimeo.com/102667295>>.

GOMBRICH, Ernst Hans. **A história da arte**. 16 ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação**. 27. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

RODRIGUES, Ana Leonor M. M. **O que é desenho**. Lisboa: Quimera Editores, 2003.

TERCIA, Bárbara. **Linha Mãe: tempo sobre pele**. Disponível em: <http://www.acbeubahia.org.br/cultural/gal_virtual.asp?id=88&p=1> . Acesso em: 05 nov. 2015.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

CARVALHO, Diego da Silva; ROCHA, José Raimundo Magalhães. José Raimundo Magalhães. **Linhas do tempo: poética e representação do idoso nas artes visuais**. *Extramuros*, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 86-98, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 04 jan. 2016

Aceito em: 28 jul. 2016.

Árvore genealógica: refletindo procedência e descendência do cidadão idoso

Cássia Poliana Príncipe Nunes¹
Luanna Cavalcanti de Oliveira Santos²
Júlia Nogueira de Barros³
Camila Diniz de Carvalho Souza⁴
Marcelo de Maio Nascimento⁵

¹Discente de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF, E-mail: cassiaprincipe@hotmail.com.

²Discente de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF, E-mail: luanna.cavalcanti23@gmail.com.

³Discente de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF, E-mail: julia.nogueirabarros@gmail.com.

⁴Discente de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF, E-mail: camiladiniz_8@hotmail.com.

⁵Professor do Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF, Doutor em Ciências do Movimento Humano, E-mail: marcelo.nascimento@univasf.edu.br.

RESUMO

A árvore genealógica consiste na representação esquemática dos ancestrais de uma pessoa. Suas informações ilustram as conexões entre sujeitos da família paterna e materna, trazendo assim a história particular de cada indivíduo. O presente estudo teve como fim refletir a procedência e descendência a partir da construção e discussão da árvore genealógica com 14 alunos da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) e do Programa Vida Ativa (PVA), uma ação do curso de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Os resultados demonstraram que a ação desenvolvida em seis diferentes fases, motivou os idosos a buscarem informações sobre seus ancestrais em suas reminiscências e com seus familiares. Observou-se nos depoimentos que a ação incentivou a busca do contato com familiares, servindo como estratégia à troca de saberes entre faixas etárias, contribuindo também à manutenção e ampliação do equilíbrio psicossocial do idoso.

Palavras-chave: Intergeracionalidade; Idoso; Universidade Aberta à Terceira Idade; Gerontologia.

Family tree: a reflection about origin and descent of the elderly citizen

ABSTRACT

The family tree is the schematic representation of a person's ancestors. Their information illustrate the connections between subjects of the paternal and maternal family, thus bringing the particular history of each individual. This study had the purpose to reflect the origin and descent from the construction and discussion of genealogy with 14 students of the Open University of the Third Age (UNATI) and Active Life Program (PVA), an action the course of Physical Education of the University Federal São Francisco Valley (UNIVASF). The results showed that the action developed in six different phases, motivated the elderly to seek information about their ancestors in their reminiscences and their families. It was noted in the statements that the action encouraged the search of contact with family, serving as a strategy for the exchange of knowledge among age groups, also contributing to the maintenance and expansion of the psychosocial balance of the elderly.

Keywords: Intergenerational; Elderly; Open University for the Third Age; Gerontology.

INTRODUÇÃO

Em meados dos anos 1980, Veras, Ramos e Kalache (1987) discutiram aspectos referentes ao crescimento da população idosa, dentre eles as consequências futuras do caso para o desenvolvimento da sociedade, política e economia brasileira. Segundo os autores, tal fato determinaria transformações no processo de urbanização, apresentaria como característica a feminização da população idosa, traria mudanças na dinâmica das relações de trabalho, além da necessidade de (re)planejar a aposentadoria. Diante disso, observar-se-ia um aumento no custo social da saúde. Os autores previram, ainda, as alterações na estrutura familiar. Nessa perspectiva, surge o interesse em compreender a questão das relações intergeracionais.

O termo intergeracional passou a ser aplicado ao final da década de 1960 para explicar a diferenciação entre o papel de grupos etários, bem como ilustrar as características da pessoa idosa frente às transformações sociais (JENNING; NIEMI, 1968). Com isso, evidenciou-se a importância que cada estrato geracional assume no desenvolvimento da estrutura sociocultural, política e econômica de uma nação. De acordo com Borges e Magalhães (2011), diferenças intergeracionais incidem em algo comum à contemporaneidade, inerentes à estrutura social. Já para Lins (1987), cada geração apresenta particularidades, sendo detentoras de características distintas dos antepassados. Isso significa dizer que cada período é responsável por um padrão comportamental e de valores, algo determinante ao surgimento de conflitos entre indivíduos e/ou gerações.

Conforme Borges e Magalhães (2011), relacionamentos intergeracionais se afiguram como estratégia à manutenção e ampliação do equilíbrio psicossocial da pessoa idosa. Assim, por meio do contato social entre indivíduos de diferentes faixas etárias, há o incentivo à troca de saberes. No caso da pessoa idosa, isso pode lhe conduzir ao aprendizado, por exemplo, para lidar com tecnologias atuais, muitas dessas até então desconhecidas. Essa experiência é importante, visto que reduz diferenças, contribuindo para sua adaptação e integração no contexto em que vive. De acordo com Carvalho (2007), o convívio intergeracional permite ao idoso o estabelecimento de afinidades com objetos e comportamentos distintos ao seu, algo essencial para o acordo com as gerações mais jovens.

Segundo Pais (1998), entre as gerações, há modos díspares para entender e atingir um mesmo objetivo. O autor cita como exemplo o individualismo e a solidariedade como valores temporais, os quais são percebidos por jovens e idosos de maneira antagônica. No caso dos mais novos, por exemplo, o individualismo conduz ao expressionismo, enquanto que os idosos são impelidos ao materialismo. Já no âmbito da solidariedade, os jovens são conviviais, enquanto os idosos tendem à moral.

Diferentes estudos e projetos têm sido desenvolvidos no âmbito intergeracional (CARVALHO, 2007; BRAGA CUBA et al, 2015; VILLAS-BOAS et al., 2015) com a intenção de promover a qualidade do amanhã com base na experiência do ontem. A reflexão incide no pressuposto de que a pessoa idosa é parte integrante e consubstancial à formação da sociedade contemporânea. De tal modo, ações moldadas no fortalecimento do vínculo intergeracional propõem que a questão central não é processada na união dos

opostos, mas na busca e construção de afinidades. Isso significa dizer que deva existir o espelhamento entre partes aparentemente distintas. Assim, encontra-se, por um lado, o jovem que arquiteta na figura do idoso a imagem do seu “eu-futuro”. Por outro lado, o idoso que, convivendo com os jovens, projeta o seu “eu-hoje” à frente.

O presente estudo consiste em um relato de experiência que apresenta os procedimentos metodológicos e resultados preliminares de um Projeto Voluntário de Iniciação Científica (PIVIC)/UNIVASF 2015-2016. A ação foi denominada como Árvore Genealógica (AG), incidindo na primeira atividade do projeto intitulado como “Programa Intergeracional: Um estudo sobre os impactos das atividades da Universidade Aberta à Terceira Idade-UNATI/UNIVASF junto à comunidade de Petrolina-PE e Juazeiro-BA”. Sua execução esteve sob a responsabilidade de quatro alunas do Colegiado de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF.

METODOLOGIA

Participantes

As atividades do projeto AG foram realizadas entre os meses de agosto de 2015 e janeiro de 2016. Participaram desta ação seis (6) indivíduos ($67,6 \pm 5,8$ anos), cinco do sexo feminino e um do masculino, integrantes do Programa de Extensão Universitária Vida Ativa, realizado pelo Colegiado de Educação Física/UNIVASF e da Universidade Aberta à Terceira Idade-UNATI/UNIVASF, em Petrolina-PE. Os resultados também trazem depoimentos das responsáveis pela execução deste projeto, quatro alunas do Colegiado de Psicologia da UNIVASF, com idade entre 21-26 anos, cursando o 2°. e 6°. semestres. Como critério de inclusão dos idosos foi adotado a idade ≥ 60 anos, estar oficialmente matriculado nas atividades do PVA e ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os indivíduos excluídos foram aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão ou que não completaram todas as etapas deste estudo, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Vale do São Francisco/UNIVASF (CAAE 44108715.1.0000.5196).

Procedimentos

O percurso metodológico deste trabalho foi dividido em sete fases (Figura 1). As atividades discutidas neste relato de experiência compreendem os procedimentos e resultados parciais de uma pesquisa que ainda se encontra em andamento. As informações aqui detalhadas se referem às Fases I-VI, e foram assim divididas: Fase I - Período de reflexão e embasamento teórico; Fase II - Planejamento e Construção do questionário; Fase III - Piloto e aplicação do questionário; Fase IV - Realização das entrevistas; Fase V - Análise das entrevistas; Fase VI - Construção da árvore genealógica; Fase VII - Avaliação: Apresentação e reflexão da árvore com os idosos. A seguir serão apresentados os procedimentos de cada etapa do projeto AG:

Fase I (agosto/2015): foi dedicada ao planejamento das ações. De tal modo, duas vezes por semana, a equipe se reuniu para discutir e ampliar seus conhecimentos sobre o ponto central da ação: a intergeracionalidade. Desse modo, surgiu a ideia de trabalhar a árvore genealógica como recurso para introduzir o tema intergeracionalidade com os participantes do

Programa Vida Ativa (PVA);

Fase II (setembro/2015): compreendeu a construção do questionário intitulado “Através das gerações: conhecendo minhas origens”. Este instrumento foi dividido em duas dimensões: i) antecessores: família materna e paterna do idoso, inquirindo até duas gerações anteriores a sua, ou seja, pais, tios e avós maternos e paternos; e, ii) descendentes: indagando, caso houvesse, sobre os filhos, netos e bisnetos, além do cônjuge;

Fase III (setembro/2015): incidiu na execução do piloto/questionário. A intenção da ação foi sanar possíveis falhas no instrumento. Após a verificação e (re)ajustes necessários, o questionário foi executado com 14 idosos. Salienta-se que somente seis pessoas foram incluídas neste estudo. Durante o piloto, observou-se que a melhor forma para desenvolver a atividade seria: i) inicialmente, preencher o questionário sob a forma de entrevista; em seguida, ii) questões que não podiam ser respondidas no momento eram levadas para serem preenchidas em casa, com o auxílio dos familiares. Desse modo, em até sete dias, o questionário retornava completo. Além disso, nessa etapa era oportunizada a troca de informações com os familiares, concedendo à ação um caráter intergeracional;

Fase IV (outubro/2015): consistiu na realização de: i) entrevistas com seis idosos do PVA, a partir de um roteiro semiestruturado, em local reservado, registradas com um gravador de voz, compreendendo de 15 a 20 minutos. Os questionamentos buscaram estimular os entrevistados a refletirem sobre seus ancestrais e descendentes; e, ii) entrevistas com as próprias responsáveis pelo projeto AG, conduzidas pelo professor orientador. Esta medida serviu tanto para avaliação dos procedimentos adotados pela equipe, como à reflexão do aproveitamento durante os primeiros seis meses de Iniciação Científica;

Fase V (outubro-novembro/2015): abrangeu as transcrições e análise das 10 entrevistas. Foram realizadas as leituras prévias e o aprofundamento nas narrativas, seguido da elaboração das categorias por meio da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2004);

Fase VI (dezembro 2015-janeiro 2016): envolveu a i) Confecção das árvores genealógicas: o procedimento se originou a partir de uma pesquisa na internet, seguido por ciclos de discussão sobre um modelo de árvore adequado. Por fim, optou-se por um modelo que não só comportasse as informações desta ação, mas que também pudesse ser utilizado futura-

mente com os alunos da UNATI/UNIVASF e seus familiares; e, ii) organização e escrita dos relatos de experiência.

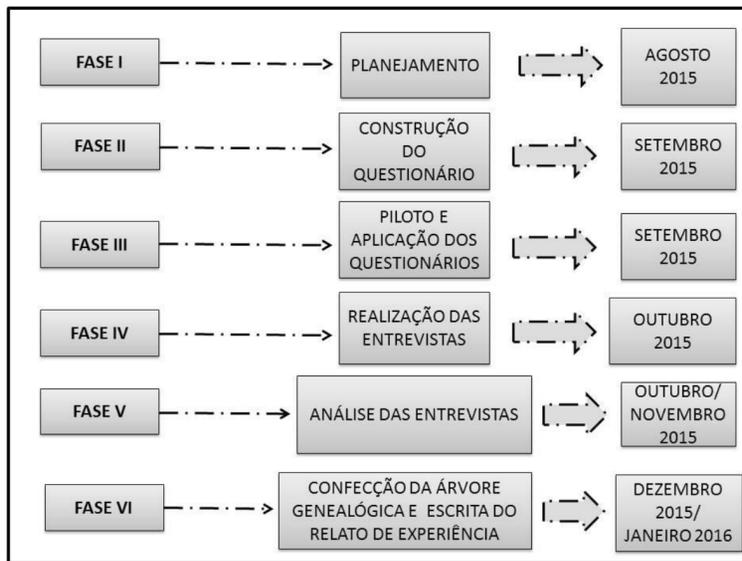


Figura 1. Fluxograma dos procedimentos metodológicos da ação “Árvore Genealógica”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente é apresentada, como exemplo, uma versão da árvore genealógica. As informações exibidas se referem ao questionário de um integrante do grupo de ginástica geral do PVA, do sexo masculino, com 69 anos de idade (Figura 2):

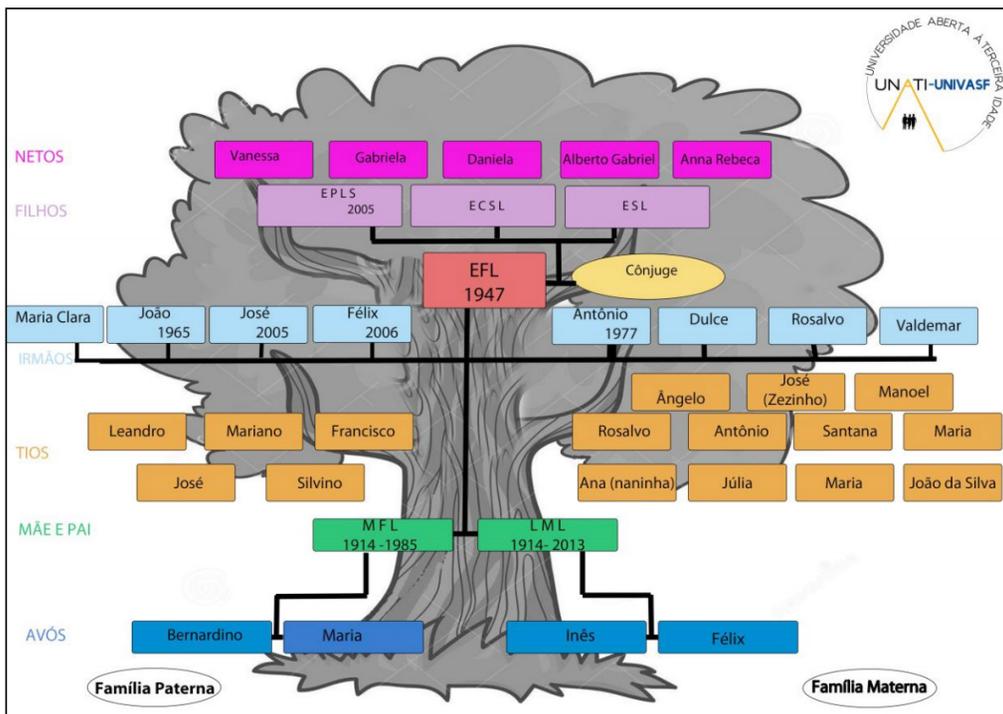


Figura 2. Modelo da árvore genealógica.

A próxima seção tem por fim apresentar e discutir as entrevistas realizadas com os seis integrantes do PVA, bem como com as quatro discentes de Psicologia responsáveis pelo projeto AG. A Figura 3 destaca as categorias obtidas para ambos os grupos entrevistados, os depoimentos foram organizados e interpretados, segundo categorias (BARDIN, 2004):

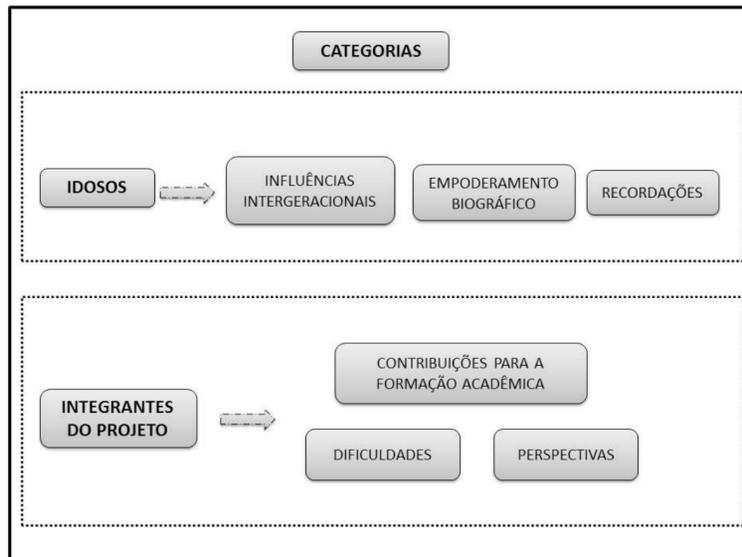


Figura 3. Fluxograma das categorias que expressam as percepções dos idosos e das pesquisadoras da ação “Árvore Genealógica”.

Entrevistas: Idosos

Categoria 1 - Influências Intergeracionais

Esta categoria aborda o modo como os idosos percebem, sobre o atual contexto familiar, os indícios de 1-2 gerações anteriores a eles. Por meio de resgates na memória dos entrevistados foi possível reconstruir e compreender fatos da sua vida diária. Nesse contexto, foram consideradas duas espécies de influência: i) quando o entrevistado afirmou existir a manutenção do padrão de pensamentos, comportamentos e ações de seus ancestrais; e, ii) quando o entrevistado mencionou insatisfação com a vivência obtida com seus ancestrais, assumindo assim uma postura distinta. Detectou-se nos relatos a predominância de dois temas de influência intergeracional: a) escolha profissional; b) modelo de criação dos filhos.

Em sua fala, P4 particulariza a manutenção do padrão profissional ao longo das gerações:

Minha avó era parteira, eu tenho uma filha que trabalhou de enfermagem muitos anos [...]. Minha vó era costureira, mãe trabalhou muito em costura e eu, a minha vida toda, de uma certa idade para cá, quando eu tive condições de comprar uma máquina, eu tenho costurado, trabalhado muito em costura. (P4, 68 anos, sexo feminino)

Com a narrativa de P2, se observa a tendência de opção pela continuidade profissional dos familiares. De acordo com Soares-Luchiari (1996), a escolha profissional pelos jovens, em muitos casos, é guiada pelo modelo familiar. Tal fato ganha evidência nesta fala:

Lá em casa as minhas irmãs, todas têm as mesmas profissões. Até eu que não cheguei a me profissionalizar, assim... A maioria delas que é costureira, mas eu também, ainda hoje eu tento aprender, eu tento fazer roupa para as minhas filhas, eu busco aula de corte para ver... Mas porque era a profissão da minha mãe, as mais velhas aprenderam com ela. Então, três são costureiras. Nós quatro fomos professoras, porque a mais velha foi, o mais velho foi, e assim os mais novos foram seguindo. (P2, 63 anos, sexo feminino)

P2 apresenta outra questão categórica à escolha profissional: a influência de membros de uma mesma geração. Sendo assim, os padrões não perpassam, necessariamente, de uma geração para outra, visto que a tradição familiar profissional pode ser rompida por fatores exógenos, como a necessidade de um redirecionamento ou mesmo pelo sucesso financeiro de um familiar.

O segundo tipo de influência intergeracional detectado nos relatos diz respeito ao modelo adotado na criação dos filhos. Sendo assim, podem ser identificadas discordâncias quanto às atitudes passadas e atuais. De forma geral, os entrevistados manifestaram desacordos com seus antepassados:

Ah é diferente. Pense na forma como meu pai criou nós; se chegasse uma pessoa mais velha que ele ou mais velha que eu, podia ser solteiro, podia ser casado, ele botava para tomar 'bença' (...) meu pai não era de bater, minha mãe batia, mas meu pai não batia, só bastava meu pai olhar para gente, que a gente já sabia o que era que tava pensando. Aí desviava por ali. Mas hoje... os netos e filhas, é diferente demais. A diferença é demais mesmo. (P3, 68 anos, sexo masculino) Ah é diferente. Pense na forma como meu pai criou nós; se chegasse uma pessoa mais velha que ele ou mais velha que eu, podia ser solteiro, podia ser casado, ele botava para tomar 'bença' (...) meu pai não era de bater, minha mãe batia, mas meu pai não batia, só bastava meu pai olhar para gente, que a gente já sabia o que era que tava pensando. Aí desviava por ali. Mas hoje... os netos e filhas, é diferente demais. A diferença é demais mesmo. (P3, 68 anos, sexo masculino)

Em suas palavras, P3 enaltece a forma de criação adotada por seus pais, salientando, em especial, o respeito entre as partes. Essa atitude, no seu ponto de vista, já não existe nos dias de hoje, principalmente, pelas gerações mais novas em relação aos idosos.

Além disso, o tema "bater nos filhos" também foi comum entre os entrevistados P3 e P5:

A forma de criar os filhos também... minha mãe criou, minha vó, bisavó... minha mãe criou os filhos e naquela época quem não batia nos filhos não sabia criar. Ela criou batendo, eu não apanhei muito não, apanhei pouco porque dizem que eu era bem comportada. Mas naquela época batia mesmo e eu criei meus quatro filhos, nunca trisquei um dedo em nenhum e eles são maravilhosos (risos). (P5, 62 anos, sexo feminino)

A busca de P5 por um novo modelo educacional para seus filhos, distinto dos avós, é discutida por Ribeiro (2012). A autora comenta sobre a palmada, uma atitude autoritária muito aplicada antigamente pelos pais. Ela afirma que esse recurso educacional é aplicado até hoje, incidindo em atitude herdada e simplesmente reproduzida ao longo de gerações, sem que as possíveis consequências sejam refletidas. Assim, por mais severa que seja essa prática, ela se cristalizou em algumas famílias sob a forma de um hábito adequado.

Categoria 2 – Empoderamento biográfico

A categoria traz informações sobre as repercussões do projeto AG na construção da própria história de vida dos participantes. O caso foi intitulado como “empoderamento biográfico”, pois de acordo com Labonte (1994), o termo “empoderar”, o qual advém de “*empowerment*” corresponde a fortalecimento. Sendo assim, ao serem confrontados com o quantitativo de conhecimentos sobre seus antepassados, os idosos puderam, por um lado, reconhecer lacunas de conhecimento e, por outro lado, criar alternativas para suprir esta demanda, ganhando autoconfiança e senso de governabilidade sobre o caso.

Nas seis entrevistas foram observadas tanto a satisfação, como a frustração dos idosos por reconhecerem ou não a história de seus antepassados. No caso de P6, quando questionada sobre a repercussão da dinâmica, ela diz sentir remorso por jamais ter buscado informações sobre seus ancestrais:

Foi no aspecto de... de eu não ter me ligado há mais tempo para pegar todas as informações referentes aos meus avós... Pois é, isso passou assim... batido, sabe? Despercebido. E quando a gente tentou ver isso já era tão tarde, porque a maior parte do pessoal já havia falecido. Principalmente minhas tias que eram quem poderiam dar essas informações, então eu me senti mal, e não só eu como o pessoal lá de casa, sentiu-se assim, com certo remorso por não ter se ligado nisso, sabe? Procurado saber... sobre os nossos antecessores. (P6, 67 anos, sexo feminino)

Corroborando isso, P2 assume que necessitou buscar informações com familiares mais idosos. A partir desta reflexão, observa-se que a dinâmica da AG estimulou os participantes a contatar familiares, fato que vem frisar um dos papéis sociais atribuídos ao idoso, que é o de ser a memória coletiva de seu grupo social (CORREA; JUSTO, 2010):

A reflexão que eu faço é que foi muito válido e alegre para mim porque eu voltei a saber informações que até o momento estavam lá no esquecimento. E eu nem sabia de alguns

dados, tive que recorrer às minhas irmãs mais velhas, mesmo por telefone ou pelos lugares que elas moram. Então isso me levou a crer que a gente nunca deve perder o contato com a origem da gente, dos nossos antepassados. Porque a história não é feita do hoje, a história já vem de atrás, do passado. (P2, 63 anos, sexo feminino)

P1 também admite ter observado, por meio da atividade, a necessidade de aprofundar seus conhecimentos sobre os antepassados:

Foi útil porque eu vou começar a procurar saber, lembrar, perguntar a alguém da minha família. Mas assim, eu acho muito difícil, porque os irmãos de mamãe já morreram, não conheci nenhum parente de papai. Nenhum, nenhum, nenhum mesmo, entendeu? E aí quem sabe um dia se a gente não conhece algum familiar. Só sei dizer que papai dizia para gente que só tinha um irmão. O pai dele já tinha morrido, a mãe dele já tinha morrido e ele só tinha um irmão. E eles se separaram e ele não soube notícia dele. Pronto, aí não sabe nada sobre a família de papai. Agora de mamãe não, a gente conhece todo mundo. (P1, 64 anos, sexo feminino)

Ao analisar os discursos dessa categoria foi possível perceber que o projeto AG estimulou os idosos a refletirem sobre o valor expresso pelos laços familiares. Nessa perspectiva, esta ação possibilitou o despertar de uma ferramenta imprescindível à perpetuação da história geracional dos idosos.

Categoria 3 - Recordações

Esta categoria descreve a importância que a ação teve para a rememoração de acontecimentos prazerosos ou não da vida dos entrevistados. As lembranças detalharam períodos remotos da infância.

P2, por exemplo, relata a história da boneca Conceição; algo intimamente relacionado com a mãe, já falecida há 45 anos. É perceptível que, ainda hoje, ela é emocionalmente tocada quando recorda o dia em que suas filhas quebraram a boneca de porcelana e rasgaram o vestido feito à mão pela própria mãe:

Vocês acreditam que, minha mãe morreu já tem mais de 45 anos e ainda hoje cada uma de nós tem uma bonequinha dela? Imagina quantos anos, costurada na mão, o vestido. A minha bonequinha é a mais nova delas, da calunga de louça. No tempo dela eram as bonequinhas de louça. Até eu briguei com minhas meninas, já quebraram perna, já perderam a cabeça e tinha um nome, a minha é Conceição. O vestidinho desse tamaninho que minha mãe fez na mão (risos), cada uma tem uma, eram oito filhas e cada uma ficou com uma bonequinha. (P2, 63 anos, sexo feminino)

Em sua narrativa, P5 reflete um momento importante da vida: sua primeira experiência com o rádio, comparando, de forma bem humorada, sua atitude nessa época com as habilidades tecnológicas exibidas hoje pelas crianças:

Eu conheci um rádio eu já era grandinha... morava lá no sítio, num sabia nem o que era. Depois de grandinha que eu conheci um rádio e hoje as crianças, bebezinho, já tão enfiando o dedinho assim no celular e fazendo alguma coisa. Então são tantas mudanças (risos). (P5, 62 anos, sexo feminino)

P3, por conseguinte, relembra a rotina e dificuldades que teve para estudar no lugar onde morava. Apesar disso, não se deixou abater e rapidamente se alfabetizou. Ele também relata a forma como a palmatória era aplicada na escola; algo que não lhe traz más recordações:

Cansei de acordar três, quatro horas da manhã, acendia aquela candeeirinha e ia ler. Também aprendi o ABC 'ligerim'... em um ano eu passei pelos três anos, num instante eu aprendi e aprendi foi no couro. Óh... da palmatória. A professora perguntava na sala: 'três vezes oito'. Se a gente não dissesse 'vinte e quatro', era bolo! Tudo coisa de aluno, aí botava eu para questionar um outro aluno, se ele não respondesse certo, eu dava bolo nele. Botava outro aluno para perguntar, se nós não dissesse, então bolo! Eu sei que a gente aprendia ligeiro. Era bom, eu gostei (risos). (P3, 68 anos, sexo masculino)

A narrativa de P5 ilustra o choque entre gerações. Ela recorda o modo como foi criada, assumindo ter dificuldades para se adaptar aos padrões atuais de educação dos filhos. A partir desse relato, é possível demonstrar a importância do acompanhamento psicológico para o idoso, seja de modo individual ou grupal, pois a habilidade para lidar com as modificações nos padrões sociais consiste em um fator significativo para o estabelecimento de relações saudáveis e para o bem-estar desse sujeito:

Uma família que sempre foi maravilhosa, mas que houve uma grande mudança e eu fiquei no meio. A diferença dos meus pais, meus avós, principalmente meus pais e eu que tô mais próxima. A diferença como eu fui criada para como eu crio meus filhos foi enorme e não é fácil ficar fazendo essa mudança. Ser criada de um jeito bem antigo e, de repente, tá nesse modernismo e ter que acompanhar. Não é fácil, mas eu faço o possível para ficar numa boa com meus filhos e acompanhar, na medida do possível. (P5, 62 anos, sexo feminino)

Nesta categoria foi possível observar que o tempo empregado pelos idosos para colherem as informações sobre seus antepassados foi moldado por momentos de alegria e revelação da própria identidade. Nessa perspectiva, Pires e Lima (2007) destacam que a tradição oral consiste em um importante símbolo da cultura popular, pois assegura a continuidade das memórias da prole entre as gerações. Sendo assim, então no momento em que a pessoa divide suas histórias de vida, ela concebe ao outro, neste caso os mais jovens, possibilidades à materialização de pontos de ligação com seus antepassados, substrato à

construção de identidades. Por outro lado, pode-se dizer que o discurso compartilhado também funciona como recurso ao exercício crítico.

Entrevistas: Executoras do projeto AG

Categoria 1 - Contribuições para a Formação Acadêmica

A categoria apresenta as percepções das quatro acadêmicas de Psicologia, executoras do projeto AG, sobre o modo como a ação contribuiu para a formação acadêmica.

A1 destaca a oportunidade prática para aproximar o aluno de Psicologia não só do aprimoramento de habilidades no âmbito da Pesquisa, mas também de um programa interdisciplinar de Extensão:

Aplicar os questionários foi algo muito interessante. Porque durante o curso a gente escreve um projeto de iniciação científica, onde as coisas são feitas na prática, só que é uma disciplina, algo mais compacto. Já aqui no PIVIC, trabalhando com as idosas do programa de Extensão, eu percebi que o tipo de relação pessoal que a gente começa a ter com elas ajuda a manejar melhor uma conversa. Além de aprender as técnicas de como construir, aplicar e, principalmente, como utilizar os dados do questionário. (A1, 6º. período)

Segundo Moreira, Bedran e Carellos (2009), a atividade extensionista pode ser compreendida como um processo educativo, cultural e científico que articula o ensino e a pesquisa de forma indissociável, a qual possibilita uma relação transformadora entre a universidade e a sociedade. Nessa perspectiva, a interface Pesquisa/Extensão se apresenta como ferramenta à capacitação do Psicólogo, aproximando o acadêmico tanto das pessoas como do ambiente em que vivem.

Já A4 enfatiza a relação da ação AG com o Ensino, ou seja, a ampliação dos conhecimentos obtidos em sala de aula:

Na Psicologia, cursamos uma disciplina que é Procedimentos de Investigação Científica. Durante o semestre, escrevemos um projeto e, no semestre seguinte, ele deve ser executado. Então, eu já tinha uma ideia dos procedimentos, até a construção de um artigo. Mas como foi um trabalho de disciplina, os conteúdos passaram sem que eu pudesse assimilar totalmente. Já aqui, foi possível ampliar as vivências da sala de aula. Sinto que consegui ter um maior entrosamento com os conteúdos, sabe? E isso aconteceu tanto com os idosos, como com as minhas três colegas. Apesar de terem existido algumas dificuldades. (A4, 6º. período)

Corroborando as ideias de A6, sobre os benefícios da Iniciação Científica para a formação profissional, A3 salienta:

A gente tem uma disciplina de desenvolvimento humano, aí as coisas estudadas sobre o envelhecimento foram confirmadas. Tipo: o que muda na vida da pessoa, como elas se percebem, o impacto das questões sociais, etc. Bom, eu acho que tudo isso ficou muito claro com o projeto AG. Então acho que hoje eu percebo de forma mais prática, tudo aquilo que li nos livros e textos. (A3, 6º. período)

De acordo com Pivetta et al. (2010), a Extensão universitária não só tem como papel estimular e ampliar a rede de interações comunitárias, ela também produz conhecimentos em nível de Pesquisa. De forma geral, ela possibilita que os saberes ganhos no âmbito do Ensino não fiquem restritos ao espaço da sala e/ou dos laboratórios, mas que tudo isso encontre aderência “na” e “para” a realidade social.

Categoria 2 - Dificuldades

Essa categoria aborda diferentes problemas enfrentados durante a execução do projeto. Os fatores destacados foram a disponibilidade de tempo, a proatividade e insegurança quanto aos conhecimentos próprios para desenvolver o projeto AG.

A1 relata sua dificuldade para ser proativa, bem como dificuldades encontradas para escrever a partir de padrões científicos. Por outro lado, também admite que a experiência foi válida para a qualificação de sua formação:

Eu acho que a maior dificuldade foi... a proatividade! Sei que eu não sou uma pessoa proativa e isso foi esperado pelas colegas. É difícil você acordar um dia e, de repente, ser assim. Outra dificuldade foi escrever! É... isso eu tenho que melhorar, pois tenho dificuldade, reconheço! Então, eu preferi aplicar os questionário, ou mesmo até transcrever. Pra mim, é melhor do que escrever... mas, enfim, eu sei que é, ou será necessário futuramente. Se eu não aprender, como é que conluo o curso? (A1, 6º. período)

No discurso de A1 se percebe a preocupação da acadêmica em sanar dificuldades/habilidades essenciais em sua formação. De tal modo, a Iniciação Científica lhe tem possibilitado o arranjo de competências. Enquanto isso, A2 aponta a falta de tempo como dificuldade para um melhor comprometimento com o projeto, o que advém do número de disciplinas cursadas:

A falta de tempo atrapalha um pouco, porque eu tenho muitas aulas, todo o dia e o dia inteiro. Isso dificulta a comunicação com as colegas. Muitas vezes eu estou em aula, estou sem internet, não tenho como fazer! E ainda tem a minha falta de conhecimento na parte da pesquisa, que eu fico sem saber como tomar a frente de algumas coisas: sabe? Aí tenho que ficar perguntando o tempo todo e eu acho chato, ao mesmo tempo em que eu entendo que é necessário. E estou aqui para aprender... (A2, 2º. período)

Por outro lado, A3 concebe ênfase às diferenças percebidas, ao longo dos seis meses, entre as integrantes da equipe, considerando as divergências de opinião, ainda que houvesse um ótimo grau de amizade entre elas:

Foi um pouco difícil, porque são pessoas parecidas e diferentes ao mesmo tempo. A gente já tinha uma amizade, então tem alguns pontos em comum, mas quando se trata de trabalho surgem, naturalmente, as divergências, sabe? E, eu confesso que tive muita dificuldade com isso, porque tinha a sensação que o grupo poderia ir mais longe. Então eu acho que a dificuldade foi de entender que somos pessoas diferentes e que trabalhamos de formas diferentes: são experiências que levarei pra vida! (A3, 6º. período)

O relato de A4 também menciona as dificuldades apresentadas para conciliar os encontros entre as executoras do projeto. Sendo assim, ela admite que quanto maior o número de integrantes, maior é a dificuldade na condução do trabalho:

Eu acho que juntar a equipe foi a maior dificuldade. [...] Porque cada um age de um jeito diferente e, portanto, pensa de um jeito diferente... aí na hora de juntar tudo/todos, não foi fácil. E em relação à disponibilidade, eu acho que quando aumenta o número de pessoas, fica mais complicado... de caminhar... botar o processo em andamento. (A4, 6º. período)

De acordo com Fava-de-Moraes e Fava (2010), mediante a experiência obtida na Iniciação Científica, o aluno desenvolve sua capacidade de análise crítica. Algo benéfico ao seu processo de maturação intelectual e, seguramente, útil para o discernimento futuro de dificuldades que enfrentará ao longo de sua formação e no mercado de trabalho.

Categoria 3 – Perspectivas

Neste momento serão apresentadas as perspectivas das acadêmicas de Psicologia sobre o futuro do projeto AG, visto que as atividades aqui apresentadas destacam os resultados de seis meses, dos doze previstos no cronograma do Projeto Voluntário de Iniciação Científica.

A3 propõe que a abordagem futura seja voltada à saúde, evidenciando a importância que os fatores genéticos assumem na determinação de quadros patológicos:

Eu acho que seria interessante aprofundar a questão da família, porque isso permite a discussão de outros temas [...] eu penso que seria bom fazer as pessoas se aprofundarem nas doenças que possuem e, principalmente, aquelas que existiram na família deles. Eu percebi que, geralmente, não se dá muita atenção a isso. Então talvez fosse interessante abordar essas questões de doenças genéticas, as quais a própria família, muitas vezes, não percebe que está propensa a ter. Isso seria um tema bem interessante para se aprofundar. (A3, 6º. período)

A1 também sugere o aprofundamento da prevenção em saúde junto aos familiares dos idosos do PVA:

Acho que daria para tentar entrar em contato com os parentes desses idosos. E a partir do levantamento realizado pesquisar a visão deles sobre o mesmo assunto. Talvez isso seja complicado, mas nós poderíamos tentar. Porque como já temos a percepção dos idosos, seria interessante ter a dos familiares, ou seja, de outras gerações: um filho ou neto, por exemplo. (A1, 6º . período)

Outro eixo sugerido para o andamento do projeto AG seria aprofundar as histórias de vida:

Eu acho que a gente poderia... é... eu percebi, durante o tempo que passei com eles, que necessitam de um bom tempo para falar... Isso foi tanto que a gente tinha que controlar o tempo, durante as entrevistas (risos). É mais importante para eles estarem aqui falando sobre suas vidas, do que estar respondendo ao próprio questionário. Então, eu acredito que poderíamos realizar outras ações com um tempo maior para a escuta. (A4, 6º . período)

A partir dos pontos de vista apresentados pelas executoras da ação AG, a equipe finalizou a primeira etapa do projeto PIVIC “Programa Intergeneracional: Um estudo sobre os impactos das atividades da Universidade Aberta à Terceira Idade-UNATI/UNIVASF junto à comunidade de Petrolina-PE e Juazeiro-BA”. Sendo assim, novas ações serão planejadas, organizadas, executadas e avaliadas com sujeitos de diferentes faixas etárias, residentes nessas duas cidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O campo intergeracional incide em nova fonte de conhecimentos, algo ainda pouco explorado no âmbito das relações humanas. Na sociedade contemporânea, o convívio entre diferentes faixas etárias vem se restringindo, e isso sobrevém, entre outros, de transformações na estrutura familiar e na disposição dos locais de lazer. Assim, observa-se que a família moderna sofreu alterações no seu arranjo. Esta que, outrora, foi campo propício ao exercício fenomenológico intergeracional, sofre – hoje – com o distanciamento entre as proles. Paralelo a isso, o estímulo à integração de indivíduos de idades díspares tem sido reduzido, pois apesar de existirem muitas ofertas de lazer, prevalecem os espaços específicos para o atendimento de uma só faixa etária, em geral de jovens.

Os efeitos da quebra do vínculo intergeracional podem ser graves, visto que o distanciamento traz consigo o rompimento da afinidade e da afetividade, resultando em desconhecimento familiar. Neste estudo, pressupostos dessa ordem foram observados, evidenciados por meio da desinformação biográfica referida pelos próprios participantes da ação AG. Sendo assim, os depoimentos indicaram o valor do aprendizado do jovem junto aos mais experientes, algo que vem sendo negligenciado, pois, em geral, prioriza-se o que é novo, moderno, rápido, ágil e tecnológico. Nessa perspectiva, a pessoa idosa, bem como sua vivência, é vista como algo ultrapassado.

Os resultados destacaram ainda a importância da criação e manutenção de medidas que promovam a reflexão dos indivíduos acerca de aspectos de sua descendência e procedência. Igualmente, o incentivo ao contato intergeracional, o que foi alcançado pela ação “Árvore Genealógica”, visto que ela oportunizou ao grupo, de forma lúdica, simples e prazerosa o resgate de memórias geracionais. Outro resultado incidiu na avaliação sobre o modo como os idosos estão repassando informações aos seus descendentes; algo determinante à manutenção de seus laços de família e historicidade.

Em relação ao aproveitamento das quatro alunas de Iniciação Científica (Edital PIBIC/PIVIC-UNIVASF 2015), a ação AG repercutiu substancialmente no seu crescimento pessoal e acadêmico. Por intermédio do contato diário com os idosos, assim como durante a construção dos instrumentos para a coleta dos dados e consequente análise, as executoras do projeto AG tiveram acesso a momentos de reflexão sobre suas próprias atitudes intergeracionais. Como possível limitação deste estudo, considera-se a pouca experiência das alunas com procedimentos de pesquisa, no início da ação; algo, todavia, suplantado no decorrer do processo. Assim, entende-se que após seis meses de atividades, resultados significativos foram obtidos no âmbito de suas competências sociais, seguido pelo desenvolvimento de habilidades na área da pesquisa.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3 ed. Lisboa: Edições 70, 2004.

BORGES, C. C.; MAGALHÃES, A. S. Laços intergeracionais no contexto contemporâneo. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 2, p. 171-177, 2011.

BRAGA CUBA, C. M. G.; CARVALHO, A. S.; EVANGELISTA, K. B.; CAMARA, A. M. A assessoria em uma vivência de amizade intergeracional com Idosos da UNATI/ UERJ. In: **VII JORNADA DE POLÍTICAS PÚBLICAS**. 2015. Maranhão. Disponível em: <<http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2015/pdfs/eixo6/a-assessoria-em-uma-vivencia-de-amizade-intergeracional-com-idosos-da-unati-uerj.pdf>>. Acesso em: 26 set. 2015.

CARVALHO, M. C. B. N. M. **O diálogo intergeracional entre idosos e crianças: projeto “Era uma vez... atividades intergeracionais”**. 2007. 123 f. Dissertação de Mestrado – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Brasil.

CORREA, M. R.; JUSTO, J. S. Oficinas de psicologia: memória e experiência narrativa com idosos. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 1, n. 2, p. 249-256, dez. 2010.

FAVA-DE-MORAES, F.; FAVA, M. A iniciação científica: muitas vantagens e poucos riscos. **São Paulo Em Perspectiva**, v. 14, n. 1, p. 73-77, 2000.

JENNING, M. K.; NIEMI, R. G. The transmission of political values from parent to child. **The American Political Science Review**, v. 62, p. 169-184, 1968.

LABONTE, R. Health promotion and empowerment: reflections on professional practice. **Health Educ Q.**, v. 21, n. 2, p. 253-268, Summer 1994.

LINS DE BARROS, M. **Autoridade e afeto: avós, filhos e netos na família brasileira.** Rio de Janeiro: Zahar, 1962.

MOREIRA, M. I. C.; BEDRAN, P. M.; CARELLOS, S. D. M. S. A experiência da extensão universitária como elemento formador de psicólogos no campo das medidas sócio-protetivas voltadas para crianças e adolescentes. In: XV Encontro Nacional da Associação Brasileira de Psicologia Social, 15, 2010. Maceió. **Anais eletrônicos...** Mesa-redonda. Disponível em: <http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/263.%20a%20experi%C3%Aancia%20da%20extens%C3%A3o%20universit%C3%A1ria%20como%20elemento%20formador.pdf>. Acesso em: 05 jan. 2016.

PAIS, J. M. Introdução. In: PAIS, J. M. (Org.), **Gerações e valores na sociedade portuguesa contemporânea.** Lisboa: Instituto de Ciências Sociais; Secretaria de Estado da Juventude, 1998. p. 17-58.

PIRES, L.S.; LIMA, S. A. S. C. O pedagogo e a pedagogia do envelhecer. **Fragmentos de Cultura**, Goiânia, v. 17, n. 3/4, p. 403-419, mar./abr. 2007.

PIVETTA, H. M. F; BACKES, D. S.; CARPES, A.; BATTISTEL, A. L. H. T. MARCHIORI, M. Ensino, pesquisa e extensão universitária: em busca de uma integração efetiva. **Linhas Críticas**, Brasília, DF, v. 16, n. 31, p. 377-390, jul./dez. 2010.

RIBEIRO, J. M. L. Uso da palmada como ferramenta pedagógica no contexto familiar: mania de bater ou desconhecimento de outra estratégia de educação? **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v. 7, n. 1, p. 52-58, janeiro/junho 2012.

SOARES-LUCHIARI, D. H. Os desejos familiares e a escolha profissional dos filhos. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis, v. 14, n. 20, p. 81-92, 1996.

VERAS, R. P.; RAMOS, L. R.; KALACHE, A. Crescimento da população idosa no Brasil: transformações e conseqüências na sociedade. **Rev. Saúde Públ.**, São Paulo, v. 21, p. 225-233, 1987.

VILLAS-BOAS, S.; OLIVEIRA, A. L.; RAMOS, N.; MONTERO, I. Conhecimento da comunidade local para a elaboração e implementação de programas intergeracionais. **R. Bras. Est. Pop.**, Rio de Janeiro, v. 32, n.1, p. 189-197, jan./abr. 2015.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

NUNES, Cássia Poliana Príncipe; SANTOS, Luanna Cavalcanti de Oliveira; BARROS, Júlia Nogueira de; SOUZA, Camila Diniz de Carvalho; NASCIMENTO, Marcelo de Maio. *Árvore genealógica: refletindo procedência e descendência do cidadão idoso*. *Extramuros*, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 99-115, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 01 mar. 2016

Aceito em: 18 set. 2016.

A música como recurso em atividades para idosos: relato sobre dois programas de extensão da Univasf

Dalmo Cardoso Barreto¹

Marcelo Silva de Souza Ribeiro²

¹Graduado em Psicologia pela Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF. E-mail: dalmo-funchal@yahoo.com.br.

Agradecimentos especiais a Alexandre Franca Barreto e Marcelo de Maio Nascimento pelas importantes contribuições a este artigo

RESUMO

O presente trabalho relata as vivências musicais realizadas no projeto de extensão “Pilates para Idosos: Contribuições para o Equilíbrio Corporal” e no “Programa Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA”. As técnicas e dinâmicas utilizadas nas oficinas foram oriundas de variados contextos disponíveis na literatura e adaptadas para o público idoso. As atividades foram baseadas em concepções teóricas que têm a psicologia, a música, o idoso e a promoção de saúde como temas que se inter-relacionam, utilizando conceitos do Psicodrama, dos Processos Grupais e da Musicoterapia. Conclui-se que as vivências musicais podem ser recursos profícuos para a promoção da qualidade de vida em contextos de projetos de extensão voltados para idosos

²Docente do curso de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF - Doutor em Educação. E-mail: mribeiro27@gmail.com.br.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Idosos; Música e Psicologia; Projetos de Extensão.

Music as a resource in activities for the elderly: a report on two Univasf extension programs

ABSTRACT

This paper describes the musical experiences made in the extension project “Pilates for Seniors: Contributions to the Body Balance” and “Active Living Program: The Sport and Recreation as health promotion and quality of life of the elderly in the cities of Petrolina-PE and Juazeiro-BA”. The techniques and dynamics used in the workshops were coming from different contexts available in the literature and adapted for the elderly public. The activities were based on theoretical concepts that have psychology, music, the elderly and health promotion as interrelated themes, using concepts of Psychodrama, the Group Processes and music therapy. It is concluded that the musical experiences can be useful resources for the promotion of the quality of life in contexts of projects of extension for the elderly.

Keywords: Quality of Life; the elderly; Music and Psychology; Extension projects.

INTRODUÇÃO

O perfil demográfico da população brasileira tem sofrido alterações importantes nas últimas décadas, sobretudo com a parcela de idosos que tem aumentado de forma expressiva, originado pelo aumento da expectativa de vida, que por sua vez está relacionado à melhoria geral das condições de saúde da população. Existe, portanto, uma transição demográfica em curso, cuja característica principal é o avanço de extratos etários acima dos 60 anos.

Para Safons (2003) o crescimento da população idosa é um fenômeno mundial. Em 1950 existiam 204 milhões de idosos no mundo, saltando para 579 milhões em 1998 (um aumento de cerca de 8 milhões de idosos por ano). Segundo projeções estatísticas em 2050 o planeta alcançará a marca de 1,9 bilhão de pessoas acima de 60 anos, representando um quinto da população mundial, aumentando as demandas sociais e se tornando um grande desafio político, social e econômico. Para Lima (2012) apud NASCIMENTO e LIMA (2013) no Brasil a estimativa é de que em 2025 a população igual ou acima de 60 anos chegue a 32 milhões de pessoas, hoje já é cerca de 20% da população. Apesar do crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE (2010) em relação à porcentagem de idosos na região do Vale do São Francisco é de apenas 3,3% de uma população de 293.893 habitantes (em Petrolina-PE) já em Juazeiro (BA) o percentual é de 6,3%, apontando para uma baixa expectativa de vida nas duas cidades. Nascimento (2014) coloca que o baixo número de pessoas acima de 60 anos na região pode estar relacionado à pouca oferta de serviços ligados ao cuidado e à atenção ao idoso, sendo esta, uma das fortes justificativas para implantação de projetos que visem a proporcionar uma melhor qualidade de vida, como é o caso de alguns projetos de extensão desenvolvidos no âmbito da Universidade Federal do Vale do São Francisco – Univasf, o “Pilates para Idosos: Contribuições para o Equilíbrio Corporal” e o “Programa Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro- BA”.

O fortalecimento do conceito de extensão universitária é uma das maiores características dos dois projetos, já que oferecem a oportunidade do compartilhamento de saberes a um público que busca o seu protagonismo social, além de abrir as portas dos importantes equipamentos que a instituição dispõe.

Este trabalho visa relatar as ações com música desenvolvidas durante as atividades de dois projetos, idealizados e coordenados pelo Prof. Marcelo de Maio Nascimento, utilizando a estrutura do Colegiado de Educação Física da Univasf, além de incorporar ações complementadoras e integrativas realizadas por bolsistas e voluntários de diversos colegiados da própria universidade.

Passemos então à descrição de cada projeto, estabelecendo as conexões e a evolução de uma experiência para a outra, até chegarmos nas ações com música e como elas interagem com as atividades.

Descrevendo os Projetos

Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal

As atividades começaram em 2012 e serviram de embrião para a futura amplia-

ção da ideia que viria dotar o projeto de um caráter interdisciplinar. Foi uma espécie de projeto piloto. Contava com apenas uma bolsista e dois voluntários, alunos do curso de Educação Física e atendia a 40 participantes ligados às atividades do método Pilates. Em seguida, já em 2013, o projeto foi incorporado como uma das ações do Projeto Integrar, criado e coordenado pelo Prof. Alexandre Barreto (Colegiado de Psicologia), melhorando substancialmente a sua estrutura e dando condições para o aumento de bolsistas e ampliação da ideia de integrar as ações com a participação de um núcleo de estudantes do curso de Psicologia e de Medicina. A nossa participação como voluntário se inicia aí, sempre com a ideia de utilização da música como mais um recurso na busca da melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes, o que foi prontamente aceito e incentivado pelo Prof. Marcelo de Maio Nascimento. A nossa relação com o projeto iniciou-se com a intenção de colaborar e interagir com as diversas atividades que utilizavam a música como facilitadora na busca da melhoria de condições físicas e emocionais do idoso. Os participantes se inscreviam antes das atividades físicas do método Pilates, que foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), e tinha como objetivo elevar qualitativamente a relação corpo-movimento e, assim, ampliar os níveis de saúde e longevidade de seus praticantes. O mesmo processo ocorreu em relação ao Programa Vida Ativa (que será abordado no próximo tópico), com o diferencial de ser um programa com uma estrutura bem mais ampliada.

As atividades com música aconteciam inseridas no que o coordenador denominou PAP (Programa de Ação Psicológica) e geralmente se integravam com as temáticas articuladas com os outros estagiários de psicologia e uma estagiária de medicina (memória, autoestima, depressão, família, saúde, etc.). Já o PAF (Programa de Atividades Físicas) concentravam as ações dos alunos de Educação Física.

Os idosos chegavam cerca de 60 minutos antes e se reuniam em uma sala, onde a pressão arterial era aferida por acadêmicos do curso de Educação Física e as atividades com música eram iniciadas.

No capítulo Saúde e Qualidade de Vida do Idoso (NASCIMENTO e col. 2014) do livro *Práticas Integrativas em Saúde* (BARRETO, 2014) há a descrição de como as atividades foram organizadas no núcleo onde as ações musicais estavam inseridas complementadas pelas informações da figura 1:

Em se tratando da qualidade de vida, o Psicólogo dispõe de capacidades fundamentais à ampliação de seus níveis. Utilizando-se de técnicas como a escuta ampliada, a atenção sobre particularidades da pessoa em sentido biopsicossocial, este profissional lhe oferece suporte, por exemplo, para trabalhar suas perdas/conquistas, assumir enfrentamentos, reconhecer as limitações, entre outros. Para o idoso, o acompanhamento psicológico vem beneficiar sua inserção na família e junto a outros grupos sociais, além de desmistificar determinados pré-conceitos impostos a esta população.

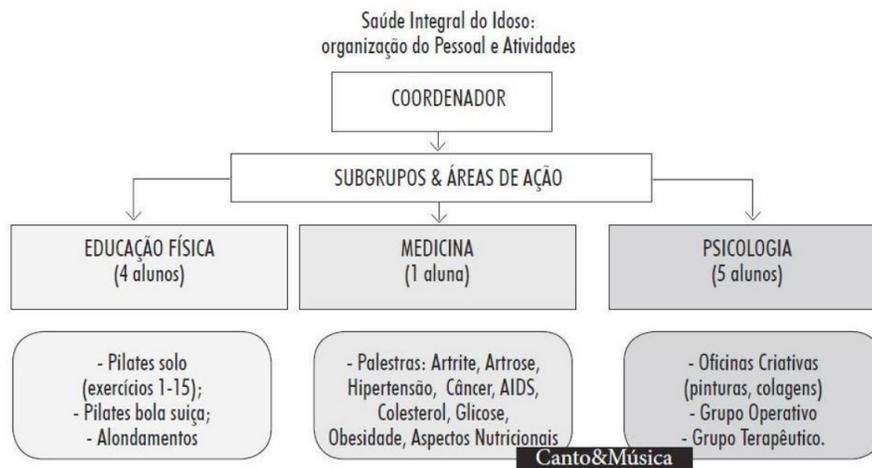


Figura 1. Organização do Pessoal e Atividades.
Fonte: NASCIMENTO e col., 2014, p. 317.

Programa Vida Ativa: o esporte e o lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA / Unati (Universidade Aberta da Terceira Idade)

O Programa Vida Ativa (Pró-Reitoria de Extensão--MEC; 2015-2016) é um projeto de extensão em andamento na Univasf e que ampliou sobremaneira a ideia inicial de oferta de ações que promovessem saúde através de atividades físicas e informações integradas com estagiários de outros sete colegiados (Ed. Física, Psicologia, Medicina, Enfermagem, Farmácia, Administração e Artes), sendo 15 bolsistas e 24 voluntários lidando com um público de 160 idosos e contando com uma lista de espera de cerca de 450 pessoas. Utilizou-se, então, a estrutura deste projeto para incorporar um outro já existente em diversas instituições que é a Unati, ampliando ainda mais as possibilidades de alcance deste público, numa região carente de opções que atendam às suas demandas de promoção da saúde. O gerontólogo formado pela Universidade de São Paulo, Tiago Nascimento Ordonez, em artigo postado pela Associação Brasileira de Gerontologia, comenta que, historicamente, a ideia de absorver o público idoso, partiu de Pierre Vellas, que em 1973 decidiu abrir as portas da Universidade de Toulouse, da qual era professor, para que pessoas acima de 60 anos pudessem participar de variadas atividades intelectuais e físicas, nascendo aí o cerne da ideia da Unati, que se espalhou por todo o mundo e hoje está presente em diversas universidades brasileiras agora também fazendo parte do quadro de programas de extensão da Univasf, graças a esta simbiose com o Programa Vida Ativa.

Após esta breve apresentação dos projetos, seguiremos com um relato e análise que pretende especificar as atividades musicais e suas fundamentações, estabelecendo as diferenças básicas de atuação em cada um dos projetos, já que no primeiro eram esporádicas e tinham um caráter mais ligado à descontração dos participantes antes das atividades, e depois passaram a realmente interagir de forma complementar às temáticas propostas por todos os agentes envolvidos. Por exemplo: quando o tema a ser trabalhado durante a semana era “perda de memória”, as dinâmicas musicais interagiam com o conjunto de técnicas mnemônicas utilizadas naquele dia, tornando o processo verdadeiramente interdisciplinar, de atuação conjunta e complementar, reforçando o que foi relatado nas palestras. As atividades com música estavam ligadas à área de Psicologia, mas transitavam em todas as demais áreas contempladas (medicina, artes, enfermagem,

farmácia, educação física) podendo ser adaptado a qualquer situação sempre que requisitadas. O núcleo de estagiários de Psicologia foi supervisionado pelos professores Marcelo Silva de Souza Ribeiro e Elzenita de Abreu Falcão.

Os processos grupais no psicodrama e na musicoterapia no contexto do idoso

O criador do Psicodrama, Jacob Levy Moreno, psiquiatra, pai do psicodrama, da sociometria e da psicoterapia de grupo, nasceu em Bucareste, na Romênia, em maio de 1889 (LIMA, 2003). Para Gonçalves et al. (1988, p. 43 apud LIMA, 2003) “*o psicodrama é o tratamento do indivíduo e do grupo através da ação dramática*”. Nesse sentido a ação é um dos pressupostos mais importantes do psicodrama.

No seu estudo sobre as similaridades do psicodrama com a musicoterapia Lima (2003 p. 9) cita o livro de Moreno (1965) *Psicomúsica y Sociodrama* onde ele relata várias experiências neste sentido:

[...] Propõe um aquecimento com gestos e sons, após o que alguém sobe ao cenário e representa situações reais e imaginárias. O diálogo é acompanhado de exclamações cantadas e de gestos e movimentos. O público repete como um coro, cada uma das exclamações emitidas pelo sujeito. O aquecimento, conforme Moreno, pode ser feito com diversos métodos e o público não deve cair em nenhum procedimento instrumental e em nenhum clichê. Outro método consiste em permitir gradualmente que cada indivíduo vá assumindo espontaneamente a condução e dirija ativamente, incorporado a uma criação comum. Sugere ainda que sejam colocados diretores junto ao público. Para Moreno, ‘o objetivo do trabalho psicomusical é a catarse psicomusical’.

Segundo Silva et al (2012) a WFMT (World Federation of Music Therapy) tem uma definição da musicoterapia como sendo um processo estruturado que facilita e promove a mobilização, a expressão e a organização (física, emocional, mental, social e cognitiva) para desenvolver potenciais e para o desenvolvimento e recuperação de funções do sujeito para que alcance uma melhor interação intra e interpessoal, tendo como consequência uma melhor qualidade de vida. É de suma importância conceituar o significado de musicoterapia como um dos embasamentos teóricos apenas, já que só profissionais formados nesta área podem desenvolver as técnicas específicas da atividade.

A música utilizada como complemento terapêutico e como coadjuvante nos processos grupais, tem demonstrado grande eficácia. O conceito da música como promotora de bem estar físico e emocional foi um componente importante no arcabouço teórico e prático das ações.

Interligando as concepções teóricas que influenciaram este relato, entraremos necessariamente no conceito geral que define os processos grupais. Melo e colaboradores (2014) colocam que:

Shultz (1989) postula que o ser humano que se reúne em grupo tem, em maior ou menor grau, necessidades específicas e

que é apenas no grupo e através do grupo que estas necessidades podem ser satisfeitas. Ele identificou três necessidades interpessoais típicas: necessidades de inclusão, necessidades de controle e necessidades de afeição. Estas necessidades são experimentadas por todas as pessoas, ainda que em graus diferentes.

O fio condutor dos projetos é a integração de saberes em torno da busca da melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde do idoso através de atividades físicas, mas criando condições para a integração interdisciplinar, estabelecendo um salutar conjunto de ações em benefício deste público. Lewin (1978) caracteriza um grupo como sendo um todo dinâmico, o que significa que uma mudança no estado de uma das suas partes provoca mudança em todas as outras. (MELO, 2014)

Para Souza e Leão (2006) o desenvolvimento cognitivo propiciado pelas atividades musicais encontram respaldo no pensamento piagetiano de que “o sujeito constrói seu conhecimento através do comportamento criativo”. Na terceira idade onde o indivíduo, pela experiência de vida, já obteve contato com a música, o uso desta linguagem pode acarretar um processo criativo, a partir do que se tem estruturado, além do mais, as atividades musicais intensificam as temáticas trabalhadas, descontraem o ambiente e diminuem tensões, tornando a participação nas práticas físicas mais prazerosas.

A integração entre bases teóricas que se debruçam sobre a temática da busca pela qualidade de vida dos idosos, ganha um forte aliado com a inclusão do conceito criado por Elisabeth Maria Sene Costa intitulado “Gerontodrama: a velhice em cena” (COSTA, 1998). Toda a sistemática do método do Psicodrama de Moreno foi recriada a partir dos conhecimentos da autora, atendendo aos limites e contextos do público de idade mais avançada, facilitando a sua participação nos processos grupais nos quais estão inseridos. Alguns elementos desta técnica também foram utilizados no processo de interação dos idosos com a música.

As atividades com música nos projetos

Foram escolhidas cinco técnicas principais ao longo do percurso, que tinham a música como fio condutor. Elas interagiam com as temáticas propostas pelos diferentes núcleos de estagiários participantes dos programas, especialmente o de Psicologia em função da proximidade, das supervisões e dos encontros em reuniões que precediam a semana de atuação, mas as ações musicais estavam disponíveis para participação e integração em quaisquer práticas dos outros núcleos. Geralmente eram disponibilizadas duas atividades a cada encontro quinzenal com o tempo de 60 minutos.

As ações tinham uma sequência básica geral adaptadas do processo psicodramático: primeiro o aquecimento, segundo a ação em si e terceiro o compartilhamento com o grupo.

Descontração, aquecimento e técnicas de respiração

O método do Psicodrama tem no aquecimento e respiração, elementos importantes no seu processo inicial. Para o projeto, foram adaptadas algumas técnicas básicas de respiração que ajudaram no aquecimento. Os participantes eram incentivados também,

a repetirem as técnicas e exercícios de respiração no cotidiano, já que o uso regular traria benefícios em um menor espaço de tempo.

Outra atividade misturava descontração com música a exercícios físicos simples. Os idosos deveriam estar sentados em círculo. Uma música conhecida pela maioria era executada e o facilitador incentivava os participantes a fazerem exercícios básicos com as mãos, os braços, os pés, as pernas e o tronco, no ritmo da música. Podia ser feito em parceria com alguém que tinha experiência com educação física, dança ou ginástica, para auxiliar na demonstração dos movimentos que os idosos devem repetir.

Socialização através da música

a) Preparava-se uma caixa ou cesto com perguntas escritas variadas, de preferência ligadas à temática trabalhada no dia. Organizava-se um círculo com os participantes e uma música era tocada. A caixa começava a circular. Quando a música parava, quem estava com a caixa retirava uma pergunta e respondia comentando brevemente. Quando terminava a resposta, a música voltava a ser cantada e a caixa retornava a circular de mão em mão até a música parar mais uma vez e quem estava com a caixa proferia novos comentários e assim por diante.

b) Uma variação que acontecia na atividade dois, era pedir que as pessoas em vez de responderem perguntas, socializassem suas impressões e expectativas sobre os projetos transformando-se em uma dinâmica de apresentação.

Memórias musicais

Músicas que tinham ligação com o grupo de idosos eram entoadas e em seguida os participantes comentavam sobre o que elas traziam de lembranças e memórias de épocas passadas. A partir desta ação verifiquei quais músicas eram as preferidas pelo grupo e montei um repertório que mais adiante poderia vir a ser utilizado e ensaiado para apresentações informais no próprio projeto. As memórias afetivas relacionadas com as músicas executadas eram compartilhadas com todo o grupo.

Oficina de criação poético-musical

Pedia-se aos participantes que citassem palavras que tivessem algum sentido ou significado dentro do contexto de situações a que os próprios estavam ligados. As palavras escolhidas eram escritas no quadro. Logo após pedia-se que o grupo falasse frases que podiam ser formadas com estas palavras, que deviam ser escritas chegando-se à montagem de um poema, numa espécie de criação coletiva onde todos davam opiniões na construção do texto poético. Numa segunda parte, o facilitador músico ajudava o grupo a criar uma melodia para aquela poesia, que geralmente tinha como tema, a identidade do grupo participante. Todos ensaiavam e finalizavam cantando a música. Os nomes dos participantes foram escritos como coautores da canção criada.

Autoconhecimento pela representação

a) A principal ideia era fazer com que os participantes lidassem com o diferente, assim como fazer com que o grupo percebesse as próprias dificuldades inerentes a este estágio da vida e que podiam ser compartilhadas;

- b) Organizavam-se os participantes em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas, dividindo-os aleatoriamente;
- c) Entrava-se em acordo e realiza-se uma breve apresentação que mostrava uma dificuldade ou necessidade, podendo ser do contexto familiar ou da sua comunidade;
- d) Dava-se um tempo de 20 minutos, aproximadamente, para que o grupo decidisse e se preparasse;
- e)Apresentava-se em sequência, ainda sem comentários;
- f)Anotavam-se as principais dificuldades e coincidências;
- g) Dialogava-se com o grupo a respeito do que foi apresentado e evidenciados os pontos fracos, as dificuldades internas dos idosos e como as atividades estariam afetando os mesmos abrindo-se as temáticas para socialização.

DISCUSSÃO

Foram observadas significativas diferenças na predisposição dos idosos na participação nas diversas atividades entre o Projeto Pilates para Idosos e o Programa Vida Ativa/Unati. Os encontros da Unati, eram realizados em outro espaço da universidade, os idosos inscritos, a princípio, não participavam das atividades físicas e sim das vivências, ações e palestras promovidas pelos estagiários no sentido de transmitir informações de interesse do público que se inscrevia, combinando com socialização e descontração. Os participantes se dirigiam até ali em busca justamente de atividades de compartilhamento de experiências, sem a preocupação com a realização posterior de atividades físicas (o que iria ocorrer só posteriormente), portanto, estavam mais tranquilos, menos ansiosos e conseqüentemente mais participativos às atividades propostas, com um tempo maior para as práticas.

A partir das observações aferidas em relação às diferenças em cada tipo de grupo, foi possível traçar estratégias visando a melhoria e eficiência das atividades com músicas propostas em cada encontro. O tempo disponível para as oficinas no Projeto Pilates para o Idoso e Programa Vida Ativa era de cerca de 60 minutos, enquanto na Unati tínhamos cerca de 2 horas, sendo necessário um maior dinamismo e encadeamento entre as práticas. Os idosos participantes dos dois primeiros projetos tinham uma disponibilidade espontânea para as atividades até cerca de 30 minutos, a partir daí começavam a se dispersar preocupados em se dirigirem ao local das atividades físicas, o que não acontecia com o público participante da Unati. As vivências com música, portanto, parecem carecer adaptações para cada tipo de projeto, mantendo assim, um bom nível de participação do público presente.

Segundo Padilha (2008), a influência musical em um paciente idoso é um fator significativo para proporcionar a este uma melhor qualidade de vida, pois a música pode melhorar o desenvolvimento motor e cognitivo. Alguns relatos colhidos espontaneamente após as ações, demonstram reações bastante positivas:

Participante 1- “Sinto-me como se tivesse renascido, a música alegre e me dá disposição para exercícios e para a vida! Porquê não começaram isso antes?”

Participante 2: “Estou renovada. Todas as pessoas da minha idade deveriam experimentar mudar a visão que temos do corpo e das emoções, nunca é tarde!”

Uma atividade física praticada em grupo pode trazer tanto benefícios físicos como psicológicos. Na prática de quaisquer ações físicas o idoso trabalhará tudo aquilo que está em declínio (SILVA e GONÇALVES, 2012). As atividades em grupo, portanto, facilitam as interações entre os idosos, aproximam os mesmos da ideia de alcançar um objetivo que é individual, a melhoria das suas condições gerais de saúde, mas a busca se dá de maneira coletiva, incentivando cada participante a uma maior espontaneidade, num processo em que a entrega é mais difícil para o público da terceira idade. Poderíamos fazer uma alegoria às atividades musicais dentro dos projetos, como sendo uma ponte entre as diversas ações, já que estas facilitam o trânsito dos idosos nos diferentes planos que os projetos oferecem. A música, portanto, foi um excelente instrumento de ligação para os objetivos de alcançar uma melhoria da saúde física em geral e da saúde emocional.

Houve uma dificuldade maior na participação e entrega dos idosos nas atividades, daí a necessidade de estratégias que os ajudem a superá-la, na busca da possibilidade de uma melhoria no presente, num desapego maior ao passado. Moreno (1974 apud COSTA 1998) diz que “quanto mais velhas ficam as pessoas, mais fracas são as projeções de futuro, já que elas têm um longo passado, mas um curto futuro”. O público idoso tem grandes dificuldades em lidar com o novo, com o que está fora dos padrões. O Psicodrama e a Música atuam na esfera do lúdico e da criatividade, criando maiores opções ao entregar-se, especialmente em processos grupais. Jaspers (1973 apud COSTA, 1998) coloca que:

...o homem é levado e acorrentado por seu passado, mesmo pelo passado esquecido. No que ele se transforma, é esse passado que determina, mas também a maneira como ele o elabora, visto que o homem é, a cada momento, tanto resultado quanto início e origem de sua história. Levado por seu passado, apreende possibilidades de seu futuro.

Uma das perspectivas das ações com música dentro dos projetos, atuava com especial atenção ao leque de possibilidades que envolve a busca de memórias positivas para uma resignificação do presente. Este é um aspecto de suma importância já que as questões que envolviam as dificuldades inerentes aos processos mnemônicos, eram passadas pelos outros núcleos (especialmente Psicologia, Medicina e Enfermagem) na forma de palestras, dinâmicas, slides e vídeos por considerar este tema como assunto primordial no contexto de melhoria das condições da saúde emocional dos idosos participantes. As atividades musicais reforçavam e intensificavam a temática explorada. Barros (2003, p. 208) diz que

Discutir o papel da memória no processo de envelhecimento significa, pois, abordar o *locus* privilegiado de construção da identidade do ser velho e as estratégias de afirmação nos espaços sociais. Refletir todos um universo de representações e significados, a memória, atualizada

Discutir o papel da memória no processo de envelhecimento significa, pois, abordar o *locus* privilegiado de construção da identidade do ser velho e as estratégias de afirmação nos espaços sociais. Refletir todos um universo de representações e significados, a memória, atualizada pela categoria lembrança, constitui, ela própria, uma representação que os sujeitos fazem de sua própria vida.

A temática “memória”, portanto, ilustra como eram feitas as interligações entre os diversos grupos operativos nos projetos. E como ilustração, podemos citar uma das ações com música (a número 3 do relato). Ao entoar canções previamente escolhidas pelo grupo, como representativas do contexto da terceira idade, lembranças importantes eram revividas, a maioria prazerosas, de acordo com relato dos participantes e eram compartilhadas, fazendo com que novas conexões de lembranças fossem formadas. Um repertório com estas canções foi montado para possíveis futuras apresentações, assim como para utilização em outros momentos. Em torno dessa discussão sobre como se dava o entrelaçamento de ações dentro do projeto, vale ressaltar um fato ocorrido em uma dessas atividades, para demonstrar que estávamos lidando de maneira pioneira, com novas formas de atuar com este público específico, podendo considerar a música como elemento importante como ponte para alcançar a comunicação possível em questões extremamente delicadas. Ao entoar a música Canção da América (Fernando Brant/Milton Nascimento), com os participantes dispostos em círculo e todos cantando, uma senhora começou a chorar, inicialmente de maneira tímida e em seguida compulsivamente. Aquela situação não estava prevista, mas o lidar com o ocorrido de forma inesperada, promove o amadurecimento e reflexões a respeito da ação como um todo. Uma estagiária de Psicologia dirigiu-se até a senhora e a levou até outra sala para que pudesse acalmar-se e beber água, enquanto um estagiário de Educação Física aferia a pressão. No seu retorno, a situação foi compartilhada e ela disse que a música a fez lembrar-se do marido falecido há pouco tempo. Os outros componentes interagiram consolando-a e colocando palavras de solidariedade e companheirismo dizendo que a entendiam naquele momento difícil. Na reflexão do ocorrido, podemos ressaltar a importância dos efeitos emocionais que a execução daquela música provocou e a observação do comportamento do grupo na socialização, nas palavras de afeto, nas sugestões e no compartilhamento de assuntos comuns aos contextos daqueles participantes. Apesar das atividades não serem encaradas como uma psicoterapia em grupo, onde estas reações costumam ocorrer, faz-se necessário um cuidado especial com este grupo específico. Essa era a preocupação principal da criadora do Gerontodrama, Elisabeth Maria Sene Costa, quando se debruçou na adaptação das técnicas do Psicodrama para o público da terceira idade. Saber lidar com o público idoso e ajudá-los a descobrir novas formas criativas e dinâmicas de viver parece ser uma forte premissa dos colaboradores dos projetos relatados aqui. Para Costa (1998),

O que parece acontecer com o idoso é que, nos casos em que ele resgata a sua espontaneidade, muitas vezes esse resgate vem associado ao da criatividade. E, quanto ‘mais aquecidos terapeuticamente’ (isto é, mais comprometidos e ávidos por mudar), mais deixam fluir seus recursos criativos, utilizando por inteiro suas outras capacidades (mnésicas, de inteligência, raciocínio, etc.).

Tendo a musicoterapia como base a música, uma arte e o psicodrama sua origem no teatro, outra arte, nada mais natural que suas linguagens e instrumentos se cruzem em algum momento (LIMA, 2003). Ao trabalhar com a música em um contexto interdisciplinar, ganham-se novas dimensões de utilização das sonoridades e do ritmo na busca do bem estar físico e mental, podendo um dia alcançar um caráter verdadeiramente transdisciplinar, talvez a utopia maior destes importantes projetos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os indícios sobre os principais benefícios da utilização de atividades musicais no projeto Pilates para Idosos e do Programa Vida Ativa/Unati estão ligadas a uma maior entrega a partir do aquecimento, uma grande interação entre os componentes dos grupos, aumento da espontaneidade nas atividades físicas seguintes, aumento das lembranças relacionadas às temáticas das músicas, portanto reforçando a memória de longo prazo, além de uma sensível melhoria das funções cognitivas. Estes indícios estão apoiados nos relatos dos próprios idosos participantes, quanto dos monitores das atividades físicas, além dos inúmeros relatos do próprio coordenador.

Além desses possíveis benefícios, acreditamos que o presente relato deva contribuir para um maior entendimento do contexto do idoso na sociedade, como atores sociais importantes que são. A música utilizada como facilitadora deste processo, ganha um significado especial já que são diversos saberes e conhecimentos atuando em conjunto e tornando viáveis estes novos processos grupais.

Uma reflexão pessoal que consideramos bastante importante, gerada a partir da nossa participação nos projetos, foi a percepção de que o músico profissional está acostumado aos holofotes, às atenções voltadas e para o seu trabalho e o seu talento, enquanto que, como futuro profissional de Psicologia, devemos realizar as ações centradas no “outro”, de modo que esse outro deva ser o alvo das atenções e a música uma coadjuvante, uma facilitadora, no grande processo de cuidado ao próximo.

REFERÊNCIAS

- BARROS, Myriam Moraes Lins de Barros (Org). **Velhice ou terceira idade?** Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: FGV, 2003.
- COSTA, Elisabeth Maria Sene. **Gerontodrama: a velhice em cena: estudos clínicos e psicodramáticos sobre envelhecimento e a terceira idade.** São Paulo: Ágora, 1998. 78p.
- DIAS, Daniela G. **A prática de atividades físicas na promoção da saúde física e mental dos idosos do município de Moeda: Uma Proposta de Intervenção.** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Minas Gerais, Conselheiro Lafaiete, 2010.
- GUIMARÃES, Leonídia Alfredo. **A música no psicodrama: um caminho para atualizar a cena.** Trabalho apresentado no XI Congresso Brasileiro de Psicodrama, Campos do Jordão, 1998.
- LIMA, Célio de Oliveira. **Musicoterapia e psicodrama: relações e similaridades.** Artigo apresentado como requisito para a obtenção do título de especialista em musicoterapia pelo Conservatório Brasileiro de Música – Centro Universitário, 2003.

MELO, Armando Sérgio; MAIA FILHO, Osterne Nonato; CHAVES, Hamilton Viana. Conceitos básicos em intervenção grupal. **Encontro - Revista de Psicologia**, v. 17, n. 26, 2014.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio; LIMA, Ruthe Kécia Rodrigues de. Envelhecendo equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 1, n. 1, 108-123p, jan./jul. 2013.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio et al. Saúde e Qualidade de Vida do idoso: considerações interdisciplinares (educação física, psicologia e medicina). In: BARRETO, Alexandre Franca Barreto (Org). **Práticas Integrativas em Saúde: proposições teóricas e experiências na saúde e educação**. Recife: Editora UPE, 2014. 317p.

OLIVEIRA, Glauber Correia et al. A contribuição da musicoterapia na saúde do idoso. **Cadernos UniFoa**, n. 20, dez. 2012.

ORDONEZ, Tiago Nascimento; CACHIONE, Meire. Universidade aberta à terceira idade: a experiência da Escola de Artes, Ciências e Humanidades. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p.74-86, 2009.

KÜCHEMANN, Astrid Berlindes. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Revista Sociedade e Estado**, Departamento de Sociologia da Universidade de Brasília, v. 27, n. 1, 165-166p, jan./abr. 2012

SAFONS, M. P. Qualidade de vida na terceira idade: uma proposta multidisciplinar-Relato de Experiência. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 64, 2003.

SILVA, Eloise Rizzo da; GONÇALVES, Stella Alves de Lima; POMPILIO, Tatiane Gargaro A **análise da qualidade de vida em idosos praticantes de dança de salão pelo questionário SF-36. 2012**. Monografia Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UNISALESIANO, Lins-SP, Bacharelado em Educação Física.

SILVA, Cátia Patrícia Fernandes, **Musicoterapias com a pessoa idosa**. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Trabalho Realizado no âmbito da unidade curricular de Intervenção Psicoterapêutica com Idosos, Coimbra, 2011.

SOUZA, Miriam S.; LEÃO, Eliane. **Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical**. Universidade Federal de Goiás, apresentado no XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM) Brasília – 2006.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

BARRETO, Dalmo Cardoso; RIBEIRO, Marcelo Silva de Souza. A música como recurso em atividades para idosos: relato sobre dois programas de extensão da Univasf. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 116-128, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 13 mar. 2016

Aceito em: 19 out. 2016.

PARTE III



**ENVELHECIMENTO HUMANO: GRUPOS DE ESTUDO
E PESQUISA NACIONAIS E INTERNACIONAIS**

Alcance de um programa de musculação associada ao tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária

Enaiane Cristina Menezes¹
Janeisa Franck Virtuoso²
Paula Fabrício Sandreschi³
Giovana Zarpellon Mazo⁴

¹Mestre em Ciências do Movimento Humano. Discente do Curso de Doutorado em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: enaiane-menezes@gmail.com.

²Doutora em Ciências do Movimento Humano. Docente da Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: janeisa.virtuoso@ufsc.br.

³Bacharel em Educação Física. Discente do Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: paula.sandreski@gmail.com.

⁴Doutora em Ciências do Desporto. Docente da Universidade do Estado de Santa Catarina. Bolsista produtividade do CNPq. E-mail: giovana.mazo@udesc.br.

RESUMO

Objetivo: Verificar o alcance de um programa de musculação associada ao tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária (IU). **Método:** Este estudo é parte de um ensaio clínico randomizado. Participaram desse estudo 31 idosas com IU de esforço ou mista. O tratamento do Grupo Controle (n=17) constituiu de 12 semanas de sessões de fisioterapia realizadas em grupo. O tratamento do Grupo Intervenção consistiu no mesmo protocolo do grupo controle acrescido de treinamento com pesos (n=14). Para avaliação do alcance foi utilizado o modelo RE-AIM. **Resultados:** Considerando a população de idosas da Região Metropolitana, a prevalência de 30% de IU e que 99 idosas procuraram a intervenção, o alcance foi de 0,73%. **Conclusão:** O alcance do programa demonstrou ser baixo. Entretanto, o presente estudo avança em termos de relatar um tipo de intervenção pioneira realizando o papel social da universidade, pois basicamente são inexistentes intervenções multidisciplinares que abordem incontinência urinária.

Palavras-chave: Incontinência Urinária; Idoso; Avaliação; RE-AIM; Extensão Universitária.

Reach of a resistance training program associated with physical therapy in older women with urinary incontinence

ABSTRACT

Objective: Verify the reach of a resistance training program associated with physical therapy in older women with urinary incontinence (UI). **Method:** This study is part of a randomized clinical trial. The study included 31 elderly women with stress incontinence or mixed. The treatment of the control group (n = 17) is 12 weeks of physical therapy sessions conducted in groups. Treatment Intervention Group consists of the same control group protocol and resistance training (n = 14). To assess the reach we used the RE-AIM model. **Results:** Considering the population of elderly in the metropolitan region, the prevalence of 30% of UI and 99 elderly sought the intervention, the reach was 0.73%. **Conclusion:** The reach of the program proved to be low. However, this study advances in terms of reporting a type of intervention pioneer performing the social role of the university, as they are basically non-existent multidisciplinary interventions that address urinary incontinence.

Keywords: Urinary Incontinence; Older; Evaluation; RE-AIM; University Extension.

INTRODUÇÃO

Incontinência Urinária (IU) é definida, segundo a Sociedade Internacional de Continência, como a queixa de qualquer perda involuntária de urina. A prevalência da IU costuma ser alta em idosos, sendo obtido por Smith et al. (2010) percentual de 29,5% entre idosas latinas, enquanto Tamanini et al. (2009) obtiveram 26,2% em idosos brasileiros.

A perda de urina involuntária acarreta uma série de efeitos negativos na qualidade de vida (DEDICAÇÃO et al., 2009) sendo que ensaios clínicos randomizados vêm comprovando a eficácia do treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) na melhora da IU (SHERBURN et al., 2011; SRIBOONREUNG et al., 2011).

Apesar de apresentarem eficácia, ensaios clínicos randomizados de intervenções em saúde pública têm a virtude da alta validade interna, mas muitas vezes têm o déficit de informações da validade externa (STECKLER; McLEROY, 2008), componente fundamental no ponto de vista clínico (KHORSAN; CRAWFORD, 2014).

Entretanto, este ensaio clínico é uma das ações de extensão que faz parte do Programa de Extensão Universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI, cujo alcance em nível municipal é de 1,5% (SANDRESCHI; PETREÇA; MAZO, 2015). O GETI tem como objetivo geral “Melhorar a qualidade de vida do idoso cidadão por meio da articulação e integração da extensão, ensino e pesquisa na comunidade universitária” (MAZO et al., 2014). Atualmente o GETI tem 17 ações de extensão, 9 de cunho de atividades físicas, quatro socioeducativas e culturais, e três de cunho fisioterapêutico, atingindo aproximadamente 400 pessoas da terceira idade, 20 discentes e 10 docentes. Em seus dois eventos de extensão permanentes, chega a atender 1000 pessoas.

No ensino, o foco do GETI é a formação de recursos humanos capacitados para lidar com esse público, conforme a área profissional. Nesta perspectiva, o GETI realiza cursos de capacitação e orientação no trabalho com a terceira idade (MAZO et al., 2014).

Na pesquisa o Laboratório de Gerontologia (LAGER), vinculado ao GETI, busca desenvolver pesquisas relacionadas aos projetos de extensão visando avançar em novos conhecimentos na área da Educação Física e Fisioterapia (MAZO et al., 2014). Desta forma, a ação de extensão “FLORIPA CONTINENTE: Atendimento fisioterapêutico e de exercício físico para mulheres idosas com incontinência urinária” foi iniciada em 2013 visando contemplar os alicerces do GETI, o ensino, a pesquisa e a extensão universitária.

A relação com o ensino e a extensão do projeto FLORIPA CONTINENTE permitiu o envolvimento de acadêmicos dos cursos de Educação Física, durante as modalidades de exercício físico, e Fisioterapia, durante a aplicação da cinesioterapia e biofeedback perineal. Além disso, permitiu a capacitação de discentes, profissionais e docentes nas áreas da Atividade Física, Saúde e Envelhecimento, além da Fisioterapia Uroginecológica e da Fisioterapia Geriátrica.

Na pesquisa, o projeto permitiu a integração de projetos de iniciação científica, dissertações de mestrado e tese de doutorado. O LAGER, vinculado ao GETI, realizou as pesquisas do FLORIPA CONTINENTE, por meio de avaliações e intervenções, produzindo conhecimento científico na área da saúde da mulher idosa (VIRTUOSO; MENEZES, MAZO, 2015; MENEZES; VIRTUOSO; MAZO, 2015; MENEZES, 2015; VIRTUOSO, 2015).

Sendo assim, o projeto FLORIPA CONTINENTE foi um ensaio clínico realizado no GETI e para tanto, relatar o alcance, ou seja, a medida que a intervenção atrai seu público-alvo é importante para a implementação de intervenções no “mundo real”, pois ações distintas podem ter diferentes graus de atratividade entre os diversos públicos, com base em fatores como custo, acesso, benefícios, familiaridade e suporte.

Sendo assim, o objetivo deste estudo é verificar o alcance de um programa de musculação associada ao tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária.

MÉTODO

Este estudo é parte de um ensaio randomizado que teve como objetivo analisar o efeito da prática de musculação associada ao treinamento dos músculos do assoalho pélvico na perda urinária em mulheres idosas com sintomas de incontinência urinária (VIRTUOSO, 2015).

Critérios de inclusão e exclusão

Para participar da intervenção, os critérios de inclusão eram: ser do sexo feminino; ter 60 anos ou mais de idade; ter autorrelato positivo para incontinência urinária de esforço ou incontinência urinária mista (frequência de pelo menos duas ou três perdas por semana); com força dos músculos do assoalho pélvico igual ou maior que 2 (dois) (presença de contração de pequena intensidade, mas que se sustenta) e função cognitiva preservada.

Foram excluídas as participantes que realizaram intervenção fisioterapêutica para os sintomas de perda urinária atual ou recente (menos de 6 meses); presença de IU de urgência decorrente de causas neurológicas ou por infecção do trato urinário autorrelatados; ter praticado musculação nos últimos 6 meses e presença de doenças que configuram contraindicações para a realização de musculação, como hipertensão arterial descompensada, artroses avançadas, fibromialgia e cirurgias, fraturas ou rompimentos ligamentares recentes, protusão discal avançada e desvios posturais avançados.

Amostra

A amostra do estudo foi composta por mulheres idosas que procuraram, entre o período de agosto de 2013 e outubro de 2014, o Programa de Extensão Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Diante disso, desde o início da divulgação foram avaliadas 99 idosas com sintomas de IU. Com base nos critérios de inclusão e exclusão, participaram da randomização 31 mulheres, sendo 14 do grupo de intervenção (GI) e 17 do grupo controle (GC).

Intervenção

O tratamento do Grupo Controle constituiu-se de 12 semanas de sessões de fisioterapia realizadas em grupo, com, no máximo, seis mulheres. Fizeram-se duas sessões semanais com duração de aproximadamente 30 minutos cada. O tratamento do Grupo Intervenção consistia no mesmo protocolo do grupo controle acrescido de treinamento com pesos.

Cálculo do Alcance

Para avaliação do alcance do ensaio clínico randomizado foi utilizado o modelo RE-AIM, um método desenvolvido para que haja concordância entre a validade interna e externa de pesquisas tanto em níveis individuais ou organizacionais. O modelo RE-AIM é multidimensional e analisa as dimensões Alcance, Adoção, Implementação, Eficácia/ Eficácia e Manutenção (ALMEIDA; BRITO; ESTABROOKS, 2013).

Neste estudo será utilizado a dimensão alcance que consiste no número absoluto, a proporção e a representatividade dos indivíduos que estão dispostos a participar de uma determinada iniciativa comparada àqueles que desistem ou àqueles potencialmente elegíveis em nível individual. Para contemplar as informações necessárias para a análise desta dimensão, foram utilizadas diferentes informações, fontes e instrumentos que estão descritos no Quadro 1.

| Informações | Fontes ou instrumentos | Forma de coleta de dados | População ou participantes |
|--|-------------------------|--------------------------|---|
| Percentual de idosos na região metropolitana de Florianópolis | Censo 2010 (IBGE, 2010) | Documental | Residentes na Região Metropolitana de Florianópolis |
| Percentual de mulheres idosas residentes na região metropolitana de Florianópolis | Censo 2010 (IBGE, 2010) | Documental | Idosas da Região Metropolitana de Florianópolis |
| Percentual de mulheres idosas residentes na região metropolitana de Florianópolis com incontinência urinária | DATASUS | Documental | Idosas da Região Metropolitana de Florianópolis com incontinência urinária |
| Mulheres que procuraram a intervenção | Diário de campo | Documental | Idosas da Região Metropolitana de Florianópolis com incontinência urinária interessadas no tratamento |
| Mulheres que atenderam aos critérios de inclusão | Diário de campo | Documental | Idosas da Região Metropolitana de Florianópolis com incontinência urinária elegíveis a pesquisa. |

Quadro 1. Informações, fontes e instrumentos utilizados para o cálculo do alcance.

Estatística, análise de dados e a aspectos éticos

Para determinar o alcance do projeto, foram realizados cálculos de frequência simples utilizando como denominador a população total e a população total projetada

como elegível, como numerador os participantes do estudo. Os dados obtidos foram tratados por meio de estatística descritiva (frequência simples e relativa). Todas as análises foram realizadas no software estatístico SPSS® versão 20.0. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina sob CAAE n.º 14957313.9.0000.0118.

Resultados e Discussão

Foi realizada divulgação sobre a intervenção de musculação associada ao tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária em diversos locais da cidade, os quais eram potencialmente frequentados por idosas. O Quadro 2 apresenta os locais de recrutamento.

| | |
|---|---|
| Divulgação em serviços públicos de saúde | (1) Postos de Saúde: Abraão; Coqueiros; Vila Aparecida; Ingleses; Vargem Grande; Canasvieiras; Córrego Grande, Trindade; Centro; Capoeiras; Estreito. (2) Rede Feminina de Combate ao Câncer. |
| Divulgação em grupos de convivência | (1) Igreja Nossa Senhora do Carmo (Coqueiros); (2) Capela Vila Aparecida; (3) Associação de Crescimento Pessoal (Trindade). |
| Divulgação em grupos de atividade física | (1) Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI/UEDESC); (2) Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI/UFSC); (3) Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL); (4) Grupo de Exercício Físico do João Paulo. |
| Divulgação na mídia | (1) Rádio UEDESC; (2) Programa Bom Dia Santa Catarina (RBSTV); (3) Programa Vida & Saúde (RBSTV); (4) Programa 60+ (BANDTV); (5) Folha de Coqueiros. |
| Panfletagem | (1) Ruas dos bairros de Coqueiros, Vila Aparecida, Capoeiras e Areias; (2) Durante o evento UEDESC na Praça. |
| Divulgação em Clínicas Médicas Particulares | (1) Nos bairros Coqueiros, Centro e Itaguaçu. |
| Divulgação em Eventos | (1) VI Encontro Catarinense de Gerontologia e (2) I Seminário sobre Envelhecimento e Institucionalização. |

Quadro 2. Locais de recrutamentos das participantes do estudo.

A forma mais citada pelas participantes do estudo como forma de conhecimento para participação da intervenção foi na divulgação em Grupos de exercícios físicos (13). Além disso, outras formas se fizeram presentes como: Divulgação em Grupos de Convivência (1), indicação de terceiros (2), indicação médica (3), divulgação em serviços públicos de saúde (5), divulgação na mídia (7).

Vale salientar que o ensaio clínico randomizado proposto, estava inserido na Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), o qual mantém tradição de 25 anos no trabalho com o público idoso (MAZO, 2014), o que pode ter influenciado na maior prevalência no processo de conhecimento dos participantes que participavam de algum grupo de exercício físico.

Outro mecanismo que agregou participantes na intervenção foi a divulgação na mídia. Segundo Robinson et al. (2014), campanhas de comunicação de saúde, incluindo meios de comunicação e/ou distribuição de produtos relacionados com a saúde têm sido usados e eficazes para reduzir a mortalidade e morbidade através da mudança de comportamento.

Com relação ao alcance da intervenção, foi realizado um levantamento entre os idosos residentes na Região Metropolitana de Florianópolis/SC (população alvo) e aquelas do sexo feminino que tinham incontinência urinária (elegíveis). Constatou-se que 10,2% (n=78.376) da população da Região Metropolitana tem 60 anos ou mais; dessas, 57,5% (n=45.111) são mulheres e dessas, 30% (n=15.533) apresentam incontinência urinária. A partir disso, constatou-se que 99 mulheres procuraram a intervenção; portanto, o alcance foi de aproximadamente 0,73%. No entanto, ao considerar aquelas que atenderam aos critérios de inclusão e dessa forma puderam realizar o protocolo, o alcance foi de 0,23% (n=31).

Também foi verificado que a distância média da casa das participantes ao local que ocorriam as intervenções foi de 11 quilômetros (Figura 1).



Figura 1. Locais de moradia das participantes do estudo e do local que ocorreram as intervenções. Mapa da Região Metropolitana de Florianópolis, SC.

Foi verificado que a participação na intervenção, ocorreu com idosas próximas do local de prática. Segundo Towne et al. (2014), algumas características como raça, condições de saúde, carga de doença e poder socioeconômico, podem dificultar o acesso a intervenções de prevenção de doenças em idosos.

Além disso, características da implementação podem atrair tipos específicos de participantes (SMITH et al., 2014) e esses, podem ser mais propensos a participar em locais determinados (SMITH et al., 2012).

Outro fator, que pode influenciar o alcance do ensaio clínico randomizado proposto neste estudo, é o fato de se tratar de idosos, sendo evidente, segundo Morsch et al. (2015) que doenças crônicas, comuns ao envelhecimento, podem dificultar a interação social deste público, influenciando a maior participação do idoso em atividades fora de sua residência.

Além disso, o público apresenta incontinência urinária, patologia que, segundo Nilsson, Lalos e Lalos (2009), tem características de restrição social devido ao medo ou à vergonha de perderem urina em público, de ficarem molhados e com odor de urina, além do receio de terem dificuldades em encontrar e/ou utilizar o banheiro.

Mais um fator limitador para a adoção da intervenção pelos indivíduos pode ser verificada em função da dificuldade do uso da caminhada como transporte. Segundo Cauwenberg et al. (2014), ambientes que oferecem conforto, segurança, baixa criminalidade e infraestrutura adequada podem atrair idosos para o uso da caminhada como meio de transporte e maior liberdade de locomoção.

CONCLUSÕES

O alcance de um ensaio clínico randomizado para a prática de musculação associada ao tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária demonstrou ser baixo, apesar de apresentar diversos métodos de recrutamento. Apesar disso, o presente estudo avança em termos de relatar um tipo de intervenção pioneira por meio do projeto FLORIPA CONTINENTE: Atendimento fisioterapêutico e de exercício físico para mulheres idosas com incontinência urinária e o papel social da universidade, pois basicamente são inexistentes intervenções multidisciplinares que abordem essa doença.

Além disso, reportar inferências de validade externa, nesse caso o alcance, é fundamental para utilização e aplicabilidade de intervenções de promoção da saúde e prevenção de doenças em políticas e práticas de saúde baseadas em evidências, desafio este que exige esforços conjuntos do campo acadêmico e clínico para identificar e implementar soluções sustentáveis.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. A.; BRITO, F. A.; ESTABROOKS, P. A. Modelo RE-AIM: tradução e adaptação cultural para o Brasil. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, v. 1, n. 1, p. 1-16, 2013.

DEDICAÇÃO, A. C.; et al. Comparação da qualidade de vida nos diferentes tipos de incontinência urinária feminina. *Braz. J. Phys. Ther.*, v. 13, n. 2, p. 116-122, 2009.

KHORSAN, R.; CRAWFORD, C. External validity and model validity: a conceptual approach for Systematic Review Methodology. *J Evid Based Complementary Altern Med*, v. 2014, p. 1-12, 2014.

MAZO, G. Z.; et al. Grupo de estudos da terceira idade-gegi: 25 anos de atuação na extensão universitária. *UDESC em Ação*, v. 8, n. 1, p. 85-100, 2014.

MENEZES, E. C. **Efeito agudo do exercício resistido na perda urinária de mulheres idosas com incontinência urinária: comparação entre diferentes intensidades.** 2015. 98 p. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Programa de Pós Graduação em Ciência do Movimento Humano, Florianópolis, 2015.

- MENEZES, E. C.; VIRTUOSO, J. F.; MAZO, G. Z. Older women with urinary incontinence present less physical activity level usual. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 17, n. 5, p. 612-620, 2015.
- MORSCH, P.; et al. Clinical characteristics and social determinants in a sample of non-homebound elderly. **Cad Saúde Pública**, v. 31, n. 5, p. 1025-1034, 2015.
- NILSSON, M.; LALOS, A.; LALOS, O. The impact of female urinary incontinence and urgency on quality of life and partner relationship. **NeuroUrol Urolyn**, v. 28, p. 976-81, 2009.
- ROBINSON, M. N.; et al. Mass media health communication campaigns combined with health-related product distribution: a community guide systematic review. **Am J Prev Med**, v. 47, n. 3, p. 360-371, 2014.
- SANDRESCHI, P.; PETREÇA, D. R.; MAZO, G. Z. Avaliação de um programa universitário de atividade física para idosos pelo modelo RE-AIM. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 20, n. 3, p. 272-283, 2015.
- SHERBURN, M.; et al. Incontinence improves in older women after intensive pelvic floor muscle training: an assessor-blinded randomized controlled trial. **NeuroUrol Urolyn**, v. 30, n. 3, p. 317-24, 2011.
- SMITH, A.L.; et al. Correlates of urinary incontinence in community-dwelling older Latinos. **J Am Geriatr Soc**, v. 58, n. 6, p. 1170-6, 2010.
- SMITH, M. L.; et al. Disseminating an evidence-based disease self-management program for older Americans: implications for diversifying participant reach through delivery site adoption. In: MADDOCK, J. (Ed.). **Public health: social and behavioral health**. Rijeka, Croatia: InTech, 2012.
- SMITH, M. L.; et al., National reach and dissemination of Enhance Fitness. **Health Behav Policy Rev**, v. 1, n. 2, p. 150–60, 2014.
- SRIBOONREUNG, T.; et al. Effectiveness of pelvic floor muscle training in incontinent women at Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital: a randomized controlled Trial. **J Med Assoc Thai**, v. 94, n. 1, p. 1-7, 2011.
- STECKLER, A.; McLEROY, K. R. The importance of external validity. **Am J Public Health**, v. 98, n. 1, p. 9, 2008.
- TAMANINI, J. T. N.; et al. Analysis of the prevalence of and factors associated with urinary incontinence among elderly people in the Municipality of São Paulo, Brazil: SABE Study (Health, Wellbeing and Aging). **Cad Saúde Pública**, v. 25, n. 8, p. 1756-1762, 2009.
- TOWNE JR, S. D.; et al. National dissemination of multiple evidence-based disease prevention programs: reach to vulnerable older adults. **Front. Public Health**, v. 2, p. 1-10, 2014.

VAN CAUWENBERG, J.; et al. Physical environmental factors that invite older adults to walk for transportation. **J. Environ. Psychol.**, v. 38, p. 94-103, 2014.

VIRTUOSO, J. E. Efeito da prática de musculação associada ao treinamento dos músculos do assoalho pélvico em mulheres idosas com incontinência urinária: um ensaio clínico randomizado. 2015. 181 p. Tese (Doutorado) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Florianópolis, 2015.

VIRTUOSO, J. E.; MENEZES, E. C.; MAZO, G. Z. Fatores de risco para incontinência urinária em mulheres idosas praticantes de exercícios físicos. **Rev Bras Ginecol Obstet**, v. 37, n. 2, p. 82-6, 2015.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

MENEZES, Enaiane Cristina; VIRTUOSO, Janeisa Franck; SANDRESCHI, Paula Fabrício; MAZO, Giovana Zarpellon. Alcance de um programa de musculação associada ao tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 130-138, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 25 mar. 2016

Aceito em: 01 set. 2016.

A relação entre autonomia e a condição de ser idoso na literatura científica de enfermagem: uma revisão integrativa

Gisela Cataldi Flores¹
Sérgio Deodato²
Fernanda Carlise Mattioni³

¹Enfermeira.
Doutoranda em
Enfermagem do
Instituto de Ci-
ências da Saúde
da Universidade
Católica Portu-
guesa. Lisboa,
Portugal. E
mail: gisela.
cataldiflores@
gmail.com.

²Doutor em
Enfermagem.
Prof. Auxiliar do
Instituto de Ci-
ências da Saúde
da Universidade
Católica Portu-
guesa. Lisboa,
Portugal. E
mail: sdeodato@
ics.lisboa.ucp.pt.

³Enfermeira.
Mestre em Saúde
Pública. Enfer-
meira do Grupo
Hospitalar
Conceição. Porto
Alegre, Rio
Grande do Sul,
Brasil. E mail:
nandacmattio-
ni@gmail.com.

RESUMO

Trata-se de Revisão Integrativa de Literatura, que objetivou analisar a relação entre autonomia e a condição de ser idoso, na literatura científica de enfermagem. Coletaram-se os dados nas bases SCIELO e MEDLINE, com as palavras-chave Enfermagem, Autonomia Pessoal, Idoso. Totalizaram 20 artigos, criando-se 2 categorias: A independência para o autocuidado como condicionante da autonomia pessoal do idoso e A tomada de decisão e a dignidade da pessoa idosa. Concluiu-se que as publicações desses estudos estão voltadas para idosos hospitalizados e em Instituições de Longa Permanência. Observou-se que contextos em que os idosos estão inseridos no cotidiano de vida não têm sido objeto de estudos, que o cuidado de enfermagem deve ser norteado pelas necessidades pessoais com tecnologias de cuidado que garantam autonomia pessoal, com comunicação eficaz, que dará segurança para o mesmo realizar o autocuidado e quando for necessário o cuidado de outro, que atenda seus desejos possibilitando sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Enfermagem; Idoso; Autonomia Pessoal.

The relationship between autonomy and the condition of elderly people in scientific nursing literature: an integrative review

ABSTRACT

This is an Integrative Literature Review aimed at examining the relationship between autonomy and the condition of elderly people in scientific nursing literature. Data were collected on the SCIELO and MEDLINE databases, using the keywords Nursing, Personal Autonomy and the elderly. Twenty articles were found, based on which two categories were created: Independence for self-care as a condition of elderly people's personal autonomy and decision making and the dignity of the elderly. The publications were found to be focused on hospitalized elderly and Long-stay Institutions for the Elderly. The contexts where the elderly are in their regular daily lives have not been studied and nursing care should be guided by the needs of the elderly with care technologies that ensure their personal autonomy, with effective communication that give them confidence to carry out self-care and to care for others, meeting their desires, thus enabling quality of life.

Keywords: Nursing; Elderly; Personal autonomy.

INTRODUÇÃO

A realidade mundial aponta que o envelhecimento populacional é uma questão e um problema social, considerado um fenômeno coletivo, de responsabilidade da sociedade e do Estado e, a enfermagem como ciência e arte do cuidado, deve contribuir com a construção do conhecimento acerca do tema em questão, no sentido de qualificar as práticas de cuidado com o idoso e, assim cumprindo com suas competências profissionais, que têm importante componente de impacto social (FLORES, 2010).

Nesse artigo pretendemos analisar o conceito de autonomia em relação à pessoa idosa, explorando artigos científicos de enfermagem publicados através de uma revisão integrativa da literatura.

Enquadramento conceitual de Pessoa Idosa e de Autonomia

O conceito de pessoa idosa difere de acordo com a idade cronológica. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a definição de pessoa idosa se baseia no nível socioeconômico de cada país. Nos países desenvolvidos, por exemplo, considera-se idosa aquela pessoa com idade igual ou acima de 65 anos, já nos países em desenvolvimento o ponto de corte é de 60 (BRASIL, 2005). Entre os distintos princípios o do respeito à autonomia está diretamente relacionado ao envelhecimento com dignidade.

Neste estudo o conceito autonomia é subentendido como a capacidade do indivíduo para vivenciar os ciclos de vida com dignidade (SERRÃO, 1998). A autonomia incide em princípio ético, relacionado ao exercício da escolha pessoal. Considerando que as pessoas têm o direito de tomar suas próprias decisões, livres do controle externo, e considerando ainda que o princípio da autonomia é violado quando um prestador de cuidados de saúde, ao acreditar que a pessoa ao saber a verdade, atua com paternalismo, não passando a informação acerca do seu estado de saúde. Nisso, fere-se a autonomia de uma pessoa (BOLANDER, 1998).

O princípio-base disso incide no firmamento de que independente das características pessoais e da posição social que as pessoas ocupam, elas são iguais. Isso implica no reconhecimento de sua dignidade. Sendo assim, ações cuidativas de pessoas doentes devem pressupor o atendimento das necessidades humanas, de forma que esses cidadãos consigam por meio da assistência voltar a assumir com autonomia a realização de suas atividades de vida diária (AVD). Sendo assim, ter autonomia implica, entre outros, em ser um cidadão socialmente participativo. Nesse sentido, a equidade se encontra relacionada a princípios de justiça social e de solidariedade, algo determinado por meio de ações de atenção ao cidadão idoso. E que, por conseguinte, lhe aproxima e concebe o direito da inclusão social (SERRÃO, 1998). O princípio do respeito à autonomia surge da noção do respeito pelas pessoas, o qual nasce do valor incondicional delas próprias, porque as mesmas têm a capacidade de agir moralmente e de fazer escolhas racionais (BOLANDER, 1998). Dessa forma, o envolvimento da pessoa na decisão acerca dos cuidados nos remete à autonomia pessoal, sendo essa, a condição para vivência da dignidade humana. A pessoa ao se sentir escutada e reconhecida, recebe a possibilidade para se sentir autônoma em suas deliberações.

A vivência da autonomia do indivíduo no cuidado de enfermagem ocorre através da expressão da vontade do mesmo. Isso constituiu uma dimensão essencial à dignidade da pessoa e ao exercício da liberdade para deliberar sobre si. O agir do enfermeiro defende a vida, o bem estar, o alívio do sofrimento e o direito à liberdade, o qual busca o desenvolvimento da pessoa (DEODATO, 2014).

Em relação ao idoso, destaca-se a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI), a qual apresenta em seus objetivos a promoção da autonomia (BRASIL, 2006). Conforme Veras (2009), toda a política destinada aos idosos deve considerar o respeito pela autonomia. Isso significa dizer que, em se tratando da pessoa idosa, deve existir sua valorização, ou seja, ela não deve ser discriminada, por exemplo, no atendimento de suas necessidades. Sendo que, o que define a necessidade em saúde deve ser guiado pela necessidade de atenção, a qual é sentida pelos indivíduos, e lhe outorga o direito de escolher, garantindo-lhe assim a autonomia. Associa-se a isso o direito à comunicação, a partir de uma linguagem acessível, detalhada, capaz de garantir ao idoso a possibilidade de ponderar e decidir. O princípio do respeito pela independência está relacionado com a capacidade de autogerenciamento, o que coincide com as considerações de que para preservá-la é necessário o acesso à informação correta, no momento certo, possibilitando-se à pessoa a tomada de decisão com autodeterminação e autogoverno (SERRÃO, 1998).

Serrão (1988) destaca o princípio da Bioética e faz alusão ao consentimento livre e esclarecido, que tem por base a dignidade da pessoa humana, o seu direito à autorrealização, o que difere da autodeterminação. O autor defende, ainda, que é por meio do respeito da autonomia e da dignidade do paciente que se cria a necessidade do consentimento informado, o que está associado à constatação de que todo sujeito é portador de direitos sociais. Sendo assim, o respeito à autonomia potencializa aos indivíduos, sentirem-se parte integrante da sociedade. Prontamente o respeito pela dignidade humana significa a promoção de sua capacidade de pensamento, igualmente, para agir, o que conceitua, por fim, a autonomia.

O presente estudo consiste em uma revisão de literatura, na literatura da enfermagem, que tem por objetivo analisar a relação entre a autonomia e a condição de ser idoso.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa na qual os procedimentos metodológicos tiveram como base o estudo de Ercole, Melo e Alcoforado (2014). O percurso metodológico compreendeu seis etapas: i) identificação do tema e da questão de pesquisa; ii) estabelecimento de critérios de inclusão e de exclusão dos estudos encontrados na literatura; iii) definição das informações extraídas dos estudos selecionados; iv) categorização dos estudos; v) avaliação dos estudos incluídos; e, vi) interpretação dos resultados e apresentação da síntese do conhecimento. Após identificação do tema e da construção da questão de pesquisa, foram estabelecidos os critérios de inclusão, sendo o primeiro a combinação das palavras-chave “Enfermagem and Idoso and Autonomia”. As bases de dados eleitas foram a MEDLINE e o SCIELO, textos completos e resumos independentes no período de publicação.

Inicialmente, foram encontrados na base de dados MEDLINE e SCIELO 471 publicações. Dessas foram selecionados artigos que apresentassem a expressão “autonomia

peçoal”, resultando 369 artigos. Logo a seguir, foi estabelecido o período de 10 anos de publicações, com o intervalo de 2004 a 2014, encontrando-se 181 publicações. Definiu-se mais um critério de inclusão que foi ter nos termos primários a autonomia pessoal, sendo constatados 48 artigos. Foram lidos os resumos e uma nova seleção foi realizada, excluindo-se as publicações que referiam “autonomia profissional” ou que se apresentassem repetidas nas bases de dados.

Ao final, a partir dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 6 artigos da base de dados MEDLINE e 14 do SCIELO, totalizando 20 artigos.

RESULTADOS

Por meio da análise dos textos foram identificados dois eixos centrais: i) a independência da pessoa idosa para o autocuidado, entendido como a forma condicionante de sua autonomia; e, ii) a tomada de decisão e a dignidade da pessoa idosa. Sendo assim, os resultados apresentados foram analisados e discutidos a partir dos respectivos eixos centrais.

O Quadro 1 apresenta os 20 artigos incluídos neste estudo selecionados nas bases ScIELO e MEDLINE:

| Autor(es) | Base de dados | Periódico | Ano | Principais Resultados |
|---|---------------|------------------------------------|------|---|
| Camboim, V. M.; Misue, L. M.; Henriques, A. J. C.; Alvarez, Z, A. M. | SciELO | Ciencia y enfermeria | 2010 | A falta de informação acerca de seus direitos faz com que os idosos compreendam que o cuidado recebido é um favor potencializando assim a resignação. A informação recebida não raras vezes é insuficiente, aumentando os riscos à sua saúde. |
| Carreta, A, M. B.; Bettinelli, L. A.; Erdmann, A. L. | SciELO | Escola Anna Nery | 2010 | O cuidado ao idoso hospitalizado pode ocorrer norteado por relativa autonomia, desafiando as estruturas hospitalares a presenciar e viver um novo horizonte de atenção integral, no qual os princípios éticos alcancem uma dimensão mais ampla e efetiva, ampliando a qualidade do cuidado. |
| Coventry, M. L. | Medline | Journal of Nursing Gerontologic al | 2006 | O cuidado com dignidade envolve escolhas do dia a dia, as quais os indivíduos fazem e como elas são percebidas nos contextos em que vivem. |
| Cunha, J. X. P; Oliveira, J. B.; Nery, V. A. S.; Sena, E. L. S.; Boery, R. N. S. O. | SciELO | Saúde e Debate | 2012 | Traz a reflexão acerca da postura ética no cuidado com o idoso, com mudanças de práticas profissionais, com construção de espaços de discussão que abordem os aspectos éticos, diante do respeito e da preservação da autonomia dos idosos. |

Quadro 1: Descrição dos estudos incluídos na revisão integrativa, segundo autor(es), base de dados, periódico, ano de publicação e principais resultados.
Fonte: Organizado pelos autores

| | | | | |
|--|---------|---|------|---|
| Figueiredo, M. L. F.; | SciELO | Revista Brasileira de | 2008 | As necessidades dos idosos devem ser consideradas, no cuidado de |
| Luz, M. H. B. A.; Brito, C. M. S. B. de; Souza, S. N. S.; Silva, D. R. S. da. | | Enfermagem | | enfermagem, para que os mesmos preservem e/ou recuperem sua autonomia e independência para realização das AVD. |
| Flores, G. C.; Borges, Z. N.; Denardin-Budo, M. L.; Mattioni, F. C. | SciELO | Revista Gaúcha de Enfermagem | 2010 | A autonomia pessoal do idoso, com preservação da capacidade de autodeterminação é condicionante de qualidade de vida, assim como de dignidade. |
| Gonçalves, L. H. T.; Schier, J.; Coventry, M.L. | SciELO | Texto & Contexto | 2005 | A autonomia é conceituada como capacidade de tomar decisão, de comando e, a independência como a capacidade de realizar algo com seus próprios meios. |
| Marin, M. J. S.; Santana, F. H. S.; Moracvick, M. Y. A. D. | SciELO | Revista Escola de Enfermagem USP | 2012 | A autonomia pessoal permeada pela tranquilidade em conviver com a doença favorece o cuidado com o idoso, em contrapartida às dificuldades impostas pelas condições internas e externas inerentes ao modo de vida dos sujeitos e à falta de conhecimento dos mesmos. |
| Marinho, L. M.; Vieira, M. A.; Andrade J. M. O.; Costa A. S. M. | Medline | Revista Gaúcha de Enfermagem | 2103 | A dependência interfere na tomada de decisão dos idosos, visto que impossibilita o autocuidado à medida que a instituição assume o cuidado e fragiliza sua autonomia. |
| Merighi, M. A. B.; Oliveira, D. M.; Jesus, M. C. P.; Souto, R. Q.; Thamada, A. A. | SciELO | Revista Escola de Enfermagem USP | 2013 | O envelhecimento traz para a mulher um desejo de preservar a autonomia em relação às atividades diárias no âmbito doméstico e na esfera social, considerando que a autonomia foi conquistada no decorrer de suas vidas e tem sentido de liberdade. |
| Rodgers, V. V.; Werford, C. C.; Murphy, K. K.; Frauenlob, T. | Medline | International Journal of Older People Nursing | 2012 | Para manutenção da autonomia e da dignidade humana, é imprescindível no cuidado, a comunicação e negociação com os idosos. |
| Sousa, R. M.; Santana, R. M.; Espírito Santo, F. H.; Almeida, J. G.; Alves, L. A. F. | SciELO | Escola Anna Nery | 2010 | As ações de enfermagem devem ser realizadas com objetivo de estimular os idosos a realizar as atividades de autocuidado, para ganhar mais independência, participar das decisões e de recuperar a autonomia pessoal. |
| Sthal, H. C.; Berti, H. W.; Palhares, V. C. | SciELO | Escola Anna Nery | 2010 | A enfermagem deve construir vínculo com o idoso durante a internação e deve incentivar a independência e autonomia. |

| | | | | |
|---|---------|--|------|---|
| Santos, A. C. S.; Espírito Santo, F. H.; Pestana, L.; Daher, D. V.; Santana, R. | SciELO | Revista Brasileira de Enfermagem | 2011 | Na alta hospitalar o cuidado de enfermagem deve ser baseado na orientação a partir das condições particulares de cada idoso, preservando seus conhecimentos e experiências, criando espaços de trocas de experiências, sendo essas estratégias de construção e reconstrução da autonomia pessoal. |
| Tavares, D. M. S.; Dias, F. A. | SciELO | Texto & Contexto | 2011 | O enfermeiro deve estimular os idosos a realizarem o autocuidado, a partir de ações educativas e de atendimento individual, sendo a consulta de enfermagem uma ação que possibilita a preservação da autonomia pessoal. |
| Tuckett, A. G. | Medline | Journal of Clinical Nursing | 2006 | A verdade deve ser dita ao idoso e preservação de sua autonomia, com ênfase na consideração dos interesses dos mesmos, promove a sua saúde. |
| Visentin, A.; Labronici, L.; Lenardt; M. H. | SciELO | Acta Paulista Enfermagem | 2007 | Deve-se considerar a autonomia pessoal do idoso como postura ética da enfermagem, baseada no respeito à pessoa. |
| Webster, G.; Brayank, G. | Medline | Journal of Clinical Nursing | 2009 | A independência, a privacidade nos cuidados e a comunicação são fundamentais para vivência da autonomia pessoal do idoso e de vida digna. |
| Werford, C.; Rodgers, V.; Murphy, K.; Frauenlob, T. | Medline | Internationa l Journal of Older People Nursing | 2012 | A autonomia traz dignidade para as pessoas, independente das circunstâncias físicas, sendo fundamental a inclusão dos idosos na tomada de decisão. |

DISCUSSÃO

Em relação às bases de dados, 70% das publicações foram selecionadas no SCIELO e 30% na Medline. Relativamente ao periódico, o maior percentual foi encontrado nas revistas Texto & Contexto com igual número na Escola Anna Nery, com 3 publicações em cada uma, perfazendo 15% cada. Logo a seguir com 2 publicações cada periódico (10%) estão a Revista Escola de Enfermagem USP, a Revista Gaúcha de Enfermagem, a Revista Brasileira de Enfermagem, o Journal of Clinical Nursing e o International Journal of Older People. Com uma publicação em cada um dos periódicos (5%): Ciencia y enfermeria, Saúde e Debate, Acta Paulista, e o Journal of Nursing Gerontological.

Já quanto ao ano, o de maior publicação foi 2012, com seis publicações, o que corresponde a 30%, seguido do ano de 2010 com quatro com 20%. Já nos anos de 2006, 2011 e 2013 foram encontradas duas publicações a cada ano, ou seja, 10% do total de publicações, enquanto que o ano de 2005, 2007, 2008 e 2009 apresentou, respectivamente, uma publicação por ano (5%). Para o ano de 2004, não foram encontradas publicações que pudessem ser incluídas neste estudo. Em relação ao local dos sujeitos da pesquisa, destacaram-se estudos, em que os idosos se encontravam doentes com algum grau de

dependência e hospitalizados. Desses foram selecionados nove estudos, representando 45% do contexto. Em Pronto Socorro, encontrou-se um estudo (5%), em Instituições de Longa Permanência ILPI, dois estudos (10%), em Grupos de Educação em Saúde, dois estudos (10%), em cuidados domiciliares, dois estudos (10%) e três estudos na Atenção Básica (AB), o que corresponde a 15% dos trabalhos selecionados. A enfermagem tem diferentes contextos de cuidado, pois além do hospital há também as Unidades Básicas de Saúde (UBS), o cuidado domiciliar e o comunitário.

A seguir, os dados deste estudo serão analisados e discutidos com base nos dois eixos da análise de conteúdo, realizada durante a leitura dos textos:

A independência para o autocuidado como condicionante da autonomia pessoal do idoso

Marinho et al. (2013) apresentam a condição de dependência do idoso como uma situação de perda da capacidade funcional. Os autores relacionam isso com uma consequente perda de capacidade funcional, a qual interferirá, por conseguinte, na preservação da autonomia desta pessoa. O caso é importante, visto que a situação de dependência limita a pessoa para a tomada de decisões próprias. No estudo de Gonçalves e Schier (2005), observa-se o tratamento do caso em cenários de idosos que participam de grupo contexto em que os participantes relacionam a saúde com a independência, a qual é definida como a capacidade de realizar algo com seus próprios meios. Assim, o estímulo aos idosos para participarem de grupos de convivência é de fundamental importância para fortalecimento de sua independência e da autonomia. Nesse sentido, deve-se estimular a independência dos idosos para o estabelecimento da garantia da capacidade do autocuidado, visto que assim eles se sentirão livres para tomar decisões.

Segundo Vicentin et al. (2007), ao considerar os interesses dos idosos, evidencia-se que a verdade seja dita a eles. Assim, é possível que esses se sintam independentes para tomar decisões, apresentando-se, por conseguinte, autônomos. No caso dos enfermeiros, os autores salientam que esses devem ter uma postura de reconhecimento, perguntando ao idoso o que ele deseja saber, possibilitando que os mesmos sejam e se sintam reconhecidos. Nesse estudo foi evidenciada a importância da comunicação eficaz, bem como da enfermagem realizando o cuidado humanizado.

Figueiredo et al. (2008) destacam a importância do trabalho em equipe na Atenção Básica (AB) para que haja o conhecimento do perfil dos idosos. Também que a enfermagem realize o diagnóstico baseado nas necessidades das pessoas, o que possibilitará que eles adquiram autonomia pessoal mínima e necessária para o autocuidado e a realização de suas Atividades de Vida Diária (AVD). Este estudo revela a postura ética da enfermagem ao considerar o idoso a partir de suas especificidades, atendendo assim suas necessidades.

Segundo Flores et al. (2010), a autodeliberação é uma estruturante da qualidade de vida dos idosos. O cuidado com o idoso pressupõe o olhar sobre as suas necessidades, de forma que os mesmos sejam estimulados a realizar o autocuidado, preservando sua independência, ou seja, que tomem decisões e exibam níveis adequados de qualidade de vida. O mesmo está relacionado à comunicação interpessoal constante, o que vem favorecer o estabelecimento de vínculos pelo idoso, considerando também suas singularidades, incentivando, entre outros, sua independência para preservar a autonomia. Nessa perspectiva, o estudo destaca a comunicação, a qual, segundo os autores se apresenta como

ferramenta de valor para o cuidado humano.

Já para Camboim et al. (2010), os idosos, ao não receberem a informação acerca de seus direitos sociais, sentem-se desrespeitados e consideram o cuidado como um favor. Isso conduz a interpretação do caso, por eles, à resignação, com riscos para a saúde. Dessa forma, a enfermagem deve investir no desenvolvimento de artifícios no âmbito da informação, concebendo sentido ao cuidado recebido pelo idoso.

No estudo de Sthal et al. (2010), fica evidente que além da comunicação tanto a enfermagem, como a equipe de saúde, devem ter um olhar holístico sobre o cuidado, incluindo a família do idoso neste contexto. Isso significa criar princípios de solidariedade como uma atitude para o cuidado. Esse estudo conduz o leitor para a reflexão da ação humanizada, trazendo questões sobre a relevância da integralidade junto ao cuidado.

Santos et al. (2010) também se referem à comunicação como ferramenta de cuidado na área da enfermagem, destacando a necessidade de orientações aos profissionais sobre as singularidades apresentadas pelos idosos. Pois, diante disso, há possibilidades para a potencialização de sua capacidade física, a qual promove e restaura sua independência e autonomia.

Conforme Marin et al (2012), o enfermeiro exibe na consulta de enfermagem um espaço à competência, o qual estimula o autocuidado do idoso, que apesar de conviver com a doença pode preservar a independência e a autonomia pessoal. Dessa forma, o profissional de enfermagem traz uma contribuição para que sua área exerça o cuidado de forma eficaz e humanizada. De acordo com Tavares e Dias (2012), a possibilidade de que o indivíduo idoso more sozinho pode aumentar sua autonomia pessoal. De tal modo, a independência e a saúde física, em conjunto com o desempenho de seus papéis sociais, fazem os idosos se sentirem ativos e autônomos. Pois a independência adquirida é uma conquista realizada no decorrer de suas vidas e está relacionada à preservação da autonomia em relação às AVDs, garantindo-lhe o direito e liberdade à vida. Dessa forma, faz-se necessário preservar e ou recuperar a independência do idoso, para que o mesmo vivencie sua capacidade de tomar decisões.

De forma geral, os estudos deste eixo enfatizam que a perda da independência é ocasionada pela hospitalização, pela institucionalização, pelo afastamento dos idosos do seu contexto social, pela presença de doenças incapacitantes e pela dificuldade em realizar as AVDs. Outra questão importante, trabalhada nos estudos incidiu no ponto informação. Prontamente o atendimento, ou seja, as informações recebidas pelo idoso tanto nos hospitais, como nas Instituições de Longa Permanência ou nas UBS, muitas vezes, não contemplam as incertezas e dúvidas dos idosos, sentindo-se assim não compreendidos, sem direitos; logo abandonados.

A tomada de decisão e a dignidade da pessoa idosa

Nesse eixo emergiram fatores que interferem na autonomia pessoal do idoso, o que para Rodgers et al. (2012) sobrevém do incentivo à autodeterminação observado na negociação entre o cuidador e o idoso. Aspectos dessa ordem, estão incisos na garantia de que exista uma comunicação significativa, que possibilite ao idoso obter informações necessárias para a tomada de decisões com dignidade. Werford et al. (2009) apontam que a inclusão dos idosos na tomada de decisão é fundamental para garantir uma vida digna

e os enfermeiros, por conseguinte, devem conhecer a concepção de autonomia a qual difere em função do lugar em que os idosos se encontram, ou seja, institucionalizados e não institucionalizados.

No estudo de Webster (2009), os idosos relacionam a dignidade com a preservação da privacidade no que se refere ao cuidado com o corpo, com a possibilidade de exercer controle, com o auxílio do cuidado do profissional, o qual preza pela qualidade da comunicação, que caso seja eficaz aproximará o idoso da autonomia. O autor associa o cuidado digno às escolhas, algo que faz com que os idosos sejam percebidos, de forma positiva, nos seus contextos de vida. Sendo assim, a relação cuidador-paciente perpassa pela assistência digna, que deve ser realizada com atenção e respeito às singularidades do paciente. Isso significa dizer que o profissional de enfermagem é o responsável pelo cuidado do paciente.

Coventry (2006) evidencia o respeito às escolhas dos idosos como uma característica de preservação à dignidade humana. Nesse contexto, Marin et al. (2012) defendem que a autonomia pessoal é condição, entre outras, para o idoso vivenciar a doença com dignidade.

Segundo Cunha et al. (2012) a comunicação é competência da enfermagem, e o enfermeiro, ao cuidar do idoso deve perceber suas necessidades, respeitando assim o exercício da autonomia pessoal, a partir da atitude ética. De tal forma, ele deve preservar o direito do paciente às informações relativas à assistência planejada e prestada, cuidando do idoso de forma que o mesmo tenha dignidade. Merighi (2013) conclui a questão citando que a autonomia pessoal é uma conquista da história de vida, construída a partir das vivências pessoais. Dessa forma, o estudo corrobora com a visão de que autonomia é, acima de tudo, uma construção individual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto considera-se que os idosos têm necessidade de que seus interesses sejam potencializados no cuidado de enfermagem, fazendo os mesmos sentirem-se independentes para tomada de decisão o que fortalece o sentimento de reconhecimento deles pela enfermagem. Os mesmos demonstram o desejo de ter o controle para que realizem algo por seus próprios meios.

O cuidado de enfermagem deve ser norteado pelas necessidades dos idosos, suas singularidades, complexidades das diferentes velhices, abordando tecnologias de cuidado e atenção que garantam a sua autonomia pessoal. Ademais que seus serviços também enfatizem aspectos relativos à comunicação eficaz, munida de informações significativas, uma vez que isso é fundamental para que a pessoa idosa possa firmar, de forma segura, o autocuidado. Da mesma forma, deve-se incluir nesse contexto o papel do cuidado que vem do outro. Sendo assim, é importante que o profissional de enfermagem atenda, igualmente, os desejos tanto dos idosos, como do seu familiar e/ou cuidador residencial, pois assim será possível aumentar as chances de que todos tenham níveis de qualidade de vida adequados.

Conclui-se que as publicações desse estudo estão mais voltadas para idosos hospitalizados e/ou em Instituições de Longa Permanência de Idosos. Nessa perspectiva, observou-se que os mesmos já chegam a esses locais em situação de vulnerabilidade em

detrimento de questões de doença e afastamento da dinâmica de vida habitual. Assim sendo, observou-se um número reduzido de publicações, no período de avaliação dos artigos, que abordassem contextos do dia a dia em que os idosos estão inseridos. De tal modo, considerando que a enfermagem apresenta competências e atribuições para o trabalho em diferentes contextos sociais, seja em hospitais, em Instituição de Longa Permanência para Idosos, em UBS em domicílio ou em grupos de educação em saúde, os achados do presente estudo demonstraram lacunas, ou seja, um déficit de publicações sobre o idoso ativo.

REFERÊNCIAS

BOLANDER, Verolyn Rae; SORENCEN, M; LUCKMANN, R. N. **Enfermagem fundamental**. Abordagem Psicofisiológica. Lisboa: Lusoditáctica, 1998.

BRASIL. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

BRASIL. Portaria n. 2528, de 01 de outubro 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Ministério da Saúde, 2006.

CAMBOIN, V. M.; MISUE, L. M.; HENRIQUES, A. J. C.; ALVAREZ, A. M. Autonomia e direito à informação: contribuições para a gestão do cuidado de idosos hospitalizados. **Cienc. Enferm.** [online], v. 16, n. 2, p. 59-68, 2010.

CARRETTA, M. B.; BETTINELLI, L. A.; ERDMANN, A. L. Reflexões sobre o cuidado de enfermagem e a autonomia do ser humano na condição de idoso hospitalizado. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 64, n. 5, p. 958-962, 2011.

COVENTRY, M. L. Care with dignity: a concept analysis. **Journal of Nursing Gerontological**, v. 32, n. 5, p. 42-48, 2006.

CUNHA, J. X. P; OLIVEIRA, J. B.; NERY, V. A. S.; SENA, E. L. S.; BOERY, R. N. S. O.; YARID, S. D. Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem. **Saúde Debate**, v. 36, n. 95, p. 657-664, 2012.

DEODATO, Sérgio. **Decisão ética em enfermagem: do problema aos fundamentos para agir**. (Monografia) ISBN 987-972-40-5226.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus Revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem - REME**, v. 18, n. 1, 2014.

FARIAS, R. G.; SANTOS, S. M. A. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. **Texto Contexto – Enferm.**, v. 21, n. 1, p. 167-176, 2012.

FIGUEIREDO, M. L. F.; LUZ, M. H. B. A.; BRITO, C. M. S. B. de; SOUZA, S. N. S. S; SILVA, D. R. S, da. Diagnósticos de enfermagem do idoso acamado no domicílio. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 61, n. 4, 2008.

- FLORES, G. C.; BORGES, Z. N.; DENARDIN-BUDO, M. L.; MATTIONI, F. C. Cuidado intergeracional com o idoso: autonomia do idoso e presença do cuidador. **Rev. Gaúcha Enferm.**, v. 31, n. 3, p. 467-474, 2010.
- GONÇALVES, L. H. T; SCHIER, J. “Grupo aqui e agora” uma tecnologia leve de ação sócio-educativa de enfermagem. **Texto Contexto – Enferm.**, v. 14, n. 2, p. 271-279, 2005.
- MARIN, M. J. S.; SANTANA, F. H. S.; MORACVICK, M. Y. A. D. Percepção de idosos hipertensos sobre suas necessidades de saúde. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 46, n. 1, p. 103-110, 2012.
- MARINHO, L. M.; VIEIRA, M. A.; ANDRADE, J. M. O.; COSTA, S. M. Grau de dependência de idosos residentes em Instituição de Longa Permanência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 34, n. 1, p. 104-110, 2013.
- MERIGHI, M. A. B.; OLIVEIRA, D. M.; JESUS, M. C. P; SOUTO, R. Q.; THAMADA, A. A. Mulheres idosas: desvelando suas vivências e necessidades de cuidado. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 47, n. 2, p. 408-414, 2013.
- RODGERS, V.; WERFORD, C.; MURPHY, K.; FRAUENLOB, T. Enhancing autonomy for older people in residential care: what factors affect it? **International Journal of Older People Nursing**, v. 7, n. 1, p. 70-74, 2012.
- SANTOS, A. C. S.; ESPÍRITO SANTO, F. H.; PESTANA, L.; DAHER, D. V.; SANTANA, R. **Insuficiência cardíaca: estratégias usadas por idosos na busca por qualidade de vida.** *Rev. Bras. Enferm.*, v. 64, n. 5, p. 857-863, 2011.
- SERRÃO, D. **Ética em cuidados de saúde.** Porto: Porto Editora, 1998.
- SOUSA, R. M.; SANTANA, R. M.; ESPÍRITO SANTO, F. H.; ALMEIDA, J. G.; ALVES, L. A. F. Diagnósticos de enfermagem identificados em idosos hospitalizados: associação com as síndromes geriátricas. **Esc. Anna Nery**, v. 14, n. 4, 2010.
- STHAL, H. C.; BERTI, H. W.; PALHARES, V. C. Caracterização de idosos internados em enfermaria de pronto-socorro quanto à vulnerabilidade social e programática. **Esc. Anna Nery**, v. 14, n. 4, p. 697-704, 2010.
- TAVARES, D. M. S.; DIAS, F. A. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. **Texto Contexto – Enferm.**, v. 21, n. 1, p. 112-120, 2012.
- TUCKETT, A. G. On paternal autonomy and best interests: telling the (competent) aged-care resident what they want to know. **Journal of Clinical Nursing**, v. 12, n. 3, p. 166-173, 2006.
- VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo. v. 43, p. 548-554, 2009.
- VISENTIN, A.; LABRONICI L.; LENARDT; M. H. Autonomia do paciente idoso com câncer: o direito de saber o diagnóstico. **Acta Paul. Enferm.**, v. 20, n. 4, p. 509-513, 2007.

WEBSTER, G.; BRAYANK, G. Older people's views of dignity and how it can be promoted in a hospital environment. **Journal of Clinical Nursing**, v. 18, n. 12, p. 1784-92, 2009.

WERFORD, C.; MURPHY, K.; RODGERS, V.; FRAUENLOB, T. Autonomy for older people in residential care: a selective literature review. **International Journal of Older People Nursing**, v. 7, n. 1, p. 65-69, 2012.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

FLORES, Gisela Cataldi; DEODATO, Sérgio; MATTIONI, Fernanda Carlise. A relação entre autonomia e a condição de ser idoso na literatura científica de enfermagem: uma revisão integrativa. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 139-150, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 27 jan. 2016

Aceito em: 30 jul. 2016.

O envelhecimento na província do Quebec: apresentação de um programa de formação e estudos em gerontologia

Evandro Morais Peixoto¹
Bartira Pereira Palma²
Marcos Alencar Abaide Balbinotti³
Daniela Wiethaeuper⁴
Leonardo Pestilo de Oliveira⁵

¹Mestre. Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, SP, Brasil, E-mail: epeixoto_6@hotmail.com.

²Mestre. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, EF-FE-USP – SP, Brasil, E-mail: bartirapalma@hotmail.com.

³Doutor. Département de Psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, Québec, Canadá, E-mail: marcos.balbinotti@uqtr.ca.

⁴Doutor. Département de Psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, Québec, Canadá, E-mail: daniela.wiethaeuper@uqtr.ca.

⁵Doutor. Departamento de Psicologia, Centro Universitário Cesumar – UniCesumar – Brasil, E-mail: leopestillo@gmail.com.

RESUMO

O presente artigo tem por fim apresentar aspectos do envelhecimento humano e do papel social e econômico dos idosos residentes na província do Quebec, no Canadá. Para tanto é considerada a participação da comunidade local, destacando os desafios que esta enfrenta diariamente, também as ações do Estado neste contexto, além do conjunto de atividades do programa de ensino e pesquisa em Gerontologia do Departamento de Psicologia da Université du Québec à Trois-Rivières-UQTR. O Programa de Gerontologia Psicossocial da UQTR oferece dez cursos (30 créditos), os quais são divididos em dois microprogramas: a) envelhecimento saudável: desafios associados com as transições da vida, relacionamentos conjugais, familiares e sociais; b) envelhecimento patológico: perda de autonomia, problemas cognitivos, depressão e ansiedade, dependência ou abuso.

Palavras-chave: Envelhecimento; Université du Québec à Trois-Rivières-UQTR; Gerontologia Psicossocial.

Human aging in the province of Quebec: a presentation of a formation program and studies in gerontology

ABSTRACT

This article aims to present aspects of human aging and the social and economic role of the elderly in the province of Québec, Canada. Therefore, it is considered the participation of the local community, highlighting the challenges that it faces daily, also the State's actions in this context, in addition to the set of teaching program and research activities in Gerontology in the Department of Psychology at the Université du Québec à Trois Rivières-UQTR. The Psychosocial Gerontology Program UQTR offers ten courses (30 credits), which are divided into two micro-programs: a) healthy aging: challenges associated with life transitions, marital relationships, family and social; b) pathological aging: loss of autonomy, cognitive problems, depression and anxiety, addiction or abuse.

Keywords: Aging; Université du Québec à Trois-Rivières-UQTR; Psychosocial Gerontology.

INTRODUÇÃO

Este relato tem como principal objetivo a caracterização do envelhecimento na província do Quebec-Canadá, bem como os esforços da população geral em se adaptar as necessidades dos idosos e em promover o envelhecimento saudável. Destaca-se o fato de tais esforços basearem-se também em conhecimentos científicos, desenvolvidos majoritariamente no ambiente acadêmico. Portanto, será apresentado o programa de formação e pesquisa em Gerontologia desenvolvido pelo Departamento de Psicologia da Université du Québec à Trois-Rivières – UQTR, que tem como foco principal a compreensão dos desafios enfrentados cotidianamente pelos idosos, e a formação de pessoas com conhecimento e habilidade para realizar intervenções psicossociais adequadas junto a esta população, e seus familiares.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2015), a população de idosos vem crescendo no mundo e essa é a primeira vez na história que a maioria das pessoas podem esperar viver mais do que 60 anos. Nos países de baixa e média renda, esse fato é resultado de reduções na mortalidade em idades mais jovens. Nos países de alta renda isso se deve, principalmente, ao declínio da mortalidade entre idosos (BLOOM, 2011; CHRISTENSEN et al., 2009). Juntamente com a queda da fertilidade que ocorre em quase todos os países, o aumento da expectativa de vida provoca o envelhecimento das populações, causando uma modificação em suas estruturas, evidenciando a necessidade de planejamento e estratégias para que o atendimento dessas pessoas seja adequado à nova demanda (OMS, 2015).

É notável também a agilidade com que o envelhecimento da população acontece. De acordo com a OMS, uma criança nascida em Myanmar ou no Brasil em 2015 tem uma expectativa de vida 20 anos maior do que uma pessoa nascida nestes países 50 anos atrás. Tais características se tornam ainda mais significativas quando combinadas a quedas acentuadas na fertilidade que ocorrem em quase todos os países do mundo, causando impactos igualmente importantes sobre a estrutura das populações. Na República Islâmica do Irã, em 2015, cerca de 10% da população tinha 60 anos ou mais, estimativas indicam que em 35 anos esta terá aumentado para aproximadamente 33%.

Sabe-se que o envelhecimento é acompanhado por declínios fisiológicos, como perda de força e massa musculares, redução da velocidade com que a força muscular é produzida (taxa de desenvolvimento de torque), além da ativação muscular (BENTO, 2010; STEWART; SOUNDERS; GREIG, 2014). Essas alterações podem reduzir a capacidade funcional desses indivíduos, além de aumentar do risco de doenças. O que, em última instância, culminaria em morte. Em uma perspectiva social e relacional, tais mudanças exigem que os indivíduos lidem com alterações nos papéis e posições sociais e, com perda de relações próximas. Uma vez que a redução da capacidade funcional acaba por provocar isolamento, sair de casa desacompanhado se torna uma tarefa difícil.

No entanto, esses declínios não estão diretamente relacionados à idade cronológica, e sim aos hábitos individuais, o que pode explicar a grande diversidade observada nas características dos idosos, alguns com alta capacidade funcional, outros completamente dependentes de terceiros para a realização de atividades da vida diária (AVD). Essa variedade ocorre, por um lado, devido ao fato de os mecanismos associados ao envelhecimento serem aleatórios, e por outro lado, por serem influenciados pelas condições do ambiente e comportamentos dos próprios indivíduo (OMS, 2015).

Nesta perspectiva, esta etapa passa a ser percebida não apenas como um momento de perdas individuais e sociais, mas também como uma etapa de possibilidades para o idoso, bem como para a sociedade que se prepara e se adapta para receber as contribuições desta atuante, crescente e muito experiente parcela da população. Torna-se então, cada vez mais urgente a necessidade de se planejar, individualmente e socialmente, para essas mudanças, haja vista que essa transição demográfica é previsível, diferentemente de outras mudanças sociais (OMS, 2015). Espera-se que as pessoas mais velhas possam contribuir para a sociedade, seja dentro de suas famílias, suas comunidades locais ou sociedade de forma mais ampla. Caso essas pessoas não gozem de boa saúde para enfrentar esses anos vida, estes serão marcados por declínios nas capacidades físicas, mentais e psicossociais, o que implicará em consequências muito negativas para o próprio idoso, as pessoas ao seu redor e a sociedade de maneira geral (OMS, 2015).

Caracterização da população da província de Quebec

De acordo com *Direction de la recherche, de l'évaluation et de la statistique du Ministère de la Famille et des Aînés* (MFA) (Direção de pesquisa, de avaliação e de estatística do ministério de Família e dos idosos) (2012), a província de Quebec conhece bem a importância das mudanças demográficas, dentre elas o rápido e ininterrupto crescimento da população de idosos. Em 2011, dentre oito milhões de habitantes desta província canadense, cerca de 3 milhões tinham 50 anos ou mais e 1,3 milhões de pessoas 65 anos ou mais. Projeções do Instituto de Estatística do Quebec indicam que aproximadamente um terço da população *québécois* terá idade igual ou superior a 65 anos em 2056. Notadamente, esse envelhecimento ocorre devido ao declínio na taxa de natalidade que sucedeu aos *baby-boom* (o grande aumento na taxa de natalidade ocorrido no Canadá após a Segunda Guerra Mundial) e ao aumento da expectativa de vida. Desta forma, o envelhecimento da população passou a ser uma preocupação crescente e uma pauta constantemente em debate, haja vista a necessidade de melhor compreensão dos mecanismos individuais e sociais ligados ao envelhecimento.

Diferentes esforços foram então direcionados pelo governo do Canadá e também do Quebec em caracterizar os idosos, bem como em compreender as mudanças vivenciadas, e proporcionadas por eles a esta província. Como objetivo desta seção, será apresentada uma breve caracterização desta população a fim de cobrir algumas das peculiaridades e traços culturais que a cercam.

De acordo com o Instituto Canadense de Estatística (ISC) (2008), uma pessoa dentre sete na província de Quebec tem idade igual ou superior a 65 anos. Dentre eles aproximadamente um terço tem entre 65 e 69 anos, sendo 43,9% homens e 56,1% mulheres, diferença marcada principalmente pelo fato de as mulheres terem uma expectativa de vida mais elevada quando comparada aos homens, 83,6 anos contra 79,6 anos, respectivamente. Destaca-se também o aumento significativo da expectativa de vida desde 1980 (78,9 anos para mulheres e 71,2 anos para homens). Quanto a projeções futuras, estima-se que em 2031 a população formada por idosos de 65 ou mais (25,6%) seja superior à população formada por jovens de 20 anos ou menos (20,3%), dados estes que ilustram bem o envelhecimento da população *québécois*.

Pesquisa publicada pelo mesmo instituto em 2012 indicou que a região de Montreal é onde se localiza o maior número de idosos com idade igual ou superior a 65 anos na província do Quebec, cerca de 300.000 pessoas. Somente as regiões de Montreal, Monp

térégie e cidade de Quebec abrigam mais da metade do número total desta população. Já as três regiões com o maior percentual de pessoas com 50 anos ou mais são Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (48,2%), Bas-Saint-Laurent (45,6%) e Mauricie (45,4%).

Outra importante característica desta população diz respeito ao tipo de habitação utilizada por eles, aproximadamente três pessoas dentre 10 com 65 anos ou mais vivem sem a companhia de familiares em moradias privadas. De acordo com a *Société Canadienne d'hypothèques et de logement* (SCHL) (Sociedade canadense de hipoteca e habitação) (2013), a província do Quebec conta com 103.476 residências geridas por idosos. Tais dados apontam para duas características importantes desta população: a primeira diz respeito à autonomia destes idosos que moram sem a companhia de familiares ou cuidadores, assim como a importância econômica desta população que arcam com as consequências financeiras, haja vista que grande parte destas residências são particulares. Além disso, 9,5% das pessoas com 65 anos ou mais residem em domicílios coletivos, também denominadas por *Résidences pour Personnes Âgées* (Residências para idosos) esta proporção aumenta com a idade, chegando a 36,4% entre os idosos com 85 anos ou mais.

Observa-se também uma crescente mudança no tipo de habitação ocupada pelos idosos, pois é cada vez maior o número de idosos que trocam o status de proprietário para o de locatário em residências menores. Assim, se em 1999 aproximadamente 72% dos idosos eram proprietários de suas residências, essa proporção sofreu redução de 29% até 2001, e a expectativa é que cada vez mais este fenômeno ganhe força, uma vez que com este mecanismo eles tendem a reduzir custos de manutenção e a quantidade de trabalho cotidiano. Destaca-se que este fenômeno é mais comum entre as mulheres idosas, pois famílias cuja principal fonte de recurso é o homem permanecem em sua maioria proprietários, já as famílias em que a principal fonte de sustento é a mulher tornam-se predominantemente locatários a partir de 75 anos.

Quanto aos gastos com habitação, mais de um quarto (26,3%) das famílias cuja principal fonte de sustento é um idoso com 65 anos ou mais, 30% ou mais de suas rendas é destinada a moradia. Esta proporção é duas vezes maior em meios urbanos (29,1%) quando comparado ao meio rural (13,2). Quanto mais avança a idade do idoso, maior parte da renda é destinada à habitação. Desta forma, 22,3% das famílias cuja principal fonte de sustento é proveniente de um idoso entre 65 a 74 anos, 30% ou mais de sua renda é destinada à habitação; esse percentual sobe para 38,9% entre as famílias cuja principal fonte financeira é um idoso com idade entre 75 e 84 anos, e para 41,4% entre as famílias cuja principal fonte é um idoso de 85 anos ou mais (MFA, 2012).

Em relação aos rendimentos dos idosos da província do Quebec, levantamentos de informações realizados em 2008 indicaram que o ganho médio entre as pessoas com 65 anos ou mais era de \$26.965⁶ por ano. No entanto, tais valores eram consideravelmente superiores entre os homens (\$32,804) quando comparado à mulheres (\$22.365). Além disso, os dados indicam que 50,5% dos idosos com 65 anos ou mais ganham menos de \$20,000 por ano, enquanto pessoas com idade entre 16 e 64 anos essa proporção cai para 38,4%. Resultados complementares indicam que apenas 26,4% dos idosos com 65 anos ou mais ganham valores iguais ou superiores a \$30,000 por ano, enquanto para as pessoas com idade entre 16 e 64 anos essa proporção sobe para 47,1%. Além disso, a proporção de pessoas com 55 anos ou mais que ganham menos de \$20,000 é crescente com avanço da idade, sendo: 41,6% entre aqueles com idade entre 55 e 64 anos, 48,7% entre 65 e 74,

⁶ A moeda a que o texto se refere é o dólar canadense.

e 52,9% entre idoso com 75 anos ou mais.

Tais configurações sociais (gastos cada vez maiores com necessidades básicas) aliadas à melhora das condições físicas e psicossociais (maior expectativa de vida) vivenciadas pelos idosos na atualidade em todo o mundo e, portanto, também no Québec, tem contribuído para que estes se lancem em novas atividades profissionais, mesmo após a aposentadoria. Em pesquisa realizada com a população ativa do Québec pela *Direction de l'analyse et de l'information sur le marché du travail d'Emploi-Québec* (IMT) (Direção de análise e de informações sobre o mercado de trabalho) (2012) indicou que entre 2008 e 2011, três quartos dos 211.000 postos de empregos criados no Québec, ou seja, 157.000 foram ocupados por pessoas com 55 anos ou mais, e aproximadamente 20% (40.000), por trabalhadores com 65 ou mais. De acordo com a instituição, essa importante ocupação dos novos postos de emprego por parte dos idosos é atribuível a duas causas principais: demografia, uma vez que, enquanto a população de 15-54 anos aumentou em apenas 26.000 pessoas ao longo dos últimos cinco anos, a população de idade entre 55 e 64 anos teve o acréscimo de 134.000 pessoas, e a de 65 a 69 anos, mais de 90.000 pessoas; e a maior participação das pessoas de 55 ou mais no mercado de trabalho. A taxa de participação de pessoas com idade entre 55 e 64 anos aumentou 5,9 pontos percentuais, já a de 65 a 69 anos 2,5 pontos percentuais (IMT, 2012, p. 14).

No entanto, destacam-se algumas peculiaridades a respeito destas ocupações dos postos de trabalhos. De acordo com a MFA (2012), durante a segunda metade do século XX houve um declínio na taxa de participação de homens de 50 anos ou mais no mercado de trabalho. Para o mesmo período, é constante o aumento na taxa de participação das mulheres de 50 a 64 anos, cuja proporção aumentou de 19,1% em 1951 para 58,5% em 1991. Nos últimos dez anos a participação da força de trabalho de homens e mulheres com 50 anos ou mais se encontra em constante crescimento. Ela progride mais rapidamente entre as pessoas com 65 ou mais anos, mais do que duplicou entre 2001 e 2011, entre os homens (de 6,5% para 13,6%) e mulheres (2,0% para 5,1%). Além disso, a taxa de participação feminina de 60 a 64 anos no mercado de trabalho mais do que duplicou entre 2001 e 2011 (de 17,9% para 37,0%). Vale ressaltar que em 2011, as mulheres com 65 anos ou mais, ativas profissionalmente, correspondem a aproximadamente metade do número de homens, da mesma faixa etária, inseridos no mercado de trabalho.

Outra importante fonte de atividade para idosos desta região tem sido os trabalhos voluntários. Desta forma, uma a cada quatro pessoas com 65 anos ou mais (26,4%) se engajam nestes tipos de trabalhos, encarregando-se pela maior média no número de horas de trabalho voluntários realizadas no ano de 2007 (267,6 horas). Complementarmente, em 2007, as pessoas com 65 anos ou mais realizaram 73 milhões de horas em trabalhos voluntário, perfazendo um total de 384 milhões de horas, ou seja 19% do total (MFA, 2012). Tais informações vão ao encontro da percepção atual dos idosos, cada vez mais atuantes socialmente, uma população que promove impactos econômicos.

A partir do exposto, pode-se concluir que os idosos configuram uma importante parcela da população *québécois*, com impacto em diferentes níveis sociais, características que devem ser consideradas à luz das transformações vivenciadas por essa cultura. Desta maneira, a sociedade canadense, e mais especificamente a *québécois*, se depara com o desafio de intervir adequadamente com população em constante transformação. Para tanto, as universidades têm ocupado um lugar de destaque nesta sociedade com a construção de cursos universitários que reconheçam essas mudanças sociodemográficas,

e na formação de profissionais conscientes das características do idoso contemporâneo. Em cumprimento ao segundo objetivo estabelecido para este relato será apresentado o programa de formação e pesquisa em Gerontologia desenvolvido pelo Departamento de Psicologia da Université du Québec à Trois-Rivières – UQTR.

O programa de formação e pesquisa em gerontologia desenvolvido pelo Departamento de Psicologia da Université du Québec à Trois-Rivières – UQTR

Com o envelhecimento da população e todas as mudanças supracitadas, a Gerontologia passou a ser vista nesta sociedade como a profissão do futuro, tanto em termos de emprego como de investigação científica. Criado em 1977, o Laboratório de Gerontologia da UQTR tem como principal objetivo desenvolver conhecimentos sobre os fatores que promovem o envelhecimento ideal. O Laboratório, portanto, se preocupa com a forma como as pessoas se adaptam às transições características desta etapa da vida, como a aposentadoria, além das mudanças e perdas não esperadas: transferência do ambiente de vida, declínio da saúde ou morte de um cônjuge, etc.

A fim de cumprir as expectativas da população, de formação de pessoal com conhecimento para atuarem nesta área, o Programa de Gerontologia Psicossocial é composto por dez cursos (30 créditos), e constitui-se em grande parte de dois microprogramas de 12 créditos cada um: *microprogramme sur le bien-veillir* (microprograma sobre o envelhecimento saudável), e *microprogramme sur le vieillissement pathologique* (microprograma sobre o envelhecimento patológico).

De acordo com os organizadores do curso, o microprograma sobre o envelhecimento saudável contribui para que os alunos adquiram conhecimentos e desenvolvam habilidades para intervir junto aos trabalhadores mais velhos, às pessoas que estão passando pelo processo de aposentadoria e idosos que atuam diretamente em suas comunidades. Este programa centra-se, sobretudo, no envelhecimento normal e nos desafios associados com as transições da vida, relacionamentos conjugais, familiares e sociais. Ele permite capacitar o profissional para promover o potencial das pessoas idosas e fomentar suas participações sociais. Em última instância, o microprograma visa distinguir o envelhecimento normal e patológico, além das condições essenciais para a promoção da saúde mental e prevenção do envelhecimento patológico.

Para tanto, ele é composto por quatro disciplinas: *Apprivoiser la mort* (Domar a morte), *Vieillesse au travail et retraite* (Envelhecimento, trabalho e aposentadoria) *Vieillesse et vie sentimentale* (Envelhecimento e vida sentimental) e *Vieillesse et famille* (Envelhecimento e família). Espera-se com a primeira disciplina abordar todos os temas associados à morte, o principal tabu da sociedade ocidental. O curso cobre a maneira como a morte é percebida pelas crianças, adolescentes, adultos e idosos, assim como a importância dos rituais fúnebres e fases do luto. O profissional em formação aprende a identificar atitudes e comportamentos relevantes de pessoas e famílias envolvidas no processo de morte, bem como a desenvolver estratégias que podem ajudar a pessoa a viver com a ideia de sua própria finitude e a finitude de pessoas queridas.

A disciplina *Envelhecimento, trabalho e aposentadoria* tem como principal objetivo tornar os alunos conscientes dos desafios cotidianos enfrentados pelos trabalhadores mais velhos e os fatores que promovem a sua adaptação às exigências atuais no ambiente de trabalho. Além disso, permite ao estudante conhecer os fatores que determinam a de-

cisão dos idosos em se aposentar ou manter-se no mercado de trabalho. O curso também fornece ferramentas para os profissionais em formação realizarem intervenções psicossociais junto aos idosos inseridos no mercado de trabalho, aposentados e pensionistas. Já a disciplina *Envelhecimento e vida sentimental* enfoca os determinantes da satisfação conjugal e longevidade de casais, tais como resolução de conflitos, intimidade, afeto, comunicação. Neste sentido, ênfase é dada aos eventos que afetam a vida de casais compostos por idosos, tais como: divórcio, separação, luto e volta de filhos para casa. A disciplina também aborda questões relacionadas à violência doméstica e os desafios associados com a criação de novas relações de intimidade ou o papel de cuidador.

Por fim, a disciplina *Envelhecimento e Família* enfoca as relações familiares dos idosos. Para tanto, ela se fundamenta na abordagem sistêmica, proporcionando ao profissional ferramentas para melhor compreensão e análise das dinâmicas familiares e os seus efeitos na vida dos idosos. Um foco particular desta disciplina é direcionado à comunicação e resolução de conflitos; aos efeitos do envelhecimento sobre as relações familiares, bem como as relações intergeracionais, particularmente o papel dos avós: expectativas, responsabilidades, direitos e transmissão dos valores da família.

O microprograma sobre o envelhecimento patológico centra-se nos problemas específicos desta etapa do desenvolvimento humano: perda de autonomia, problemas cognitivos, depressão e ansiedade, dependência ou abuso. Portanto, visa desenvolver nos profissionais conhecimentos e habilidades necessárias para dar suporte e intervir junto aos idosos que vivenciam tais situações. Em última instância, o programa visa desenvolver nos alunos uma postura que promova a intervenção humanizada, tendo como princípio o respeito e a dignidade de pessoas em situações de vulnerabilidade. Para tanto, constitui-se de duas disciplinas obrigatórias (3 créditos cada) e seis disciplinas opcionais (1 crédito cada).

Dentre as obrigatórias são oferecidas as disciplinas intituladas *La perte d'autonomie et ses enjeux adaptatifs chez la personne âgée* (A perda de autonomia e os desafios adaptativos para os idosos) e *Perspectives sociales et politiques en gérontologie* (Perspectivas sociais e políticas em Gerontologia). A primeira disciplina abrange o tema da adaptação dos idosos frente à perda da independência. Busca-se promover nos profissionais a consciência dos desafios enfrentados por idosos portadores de doenças crônicas e perda de autonomia. Discute-se a adaptação normal e patológica (transtorno de ajustamento, transtorno de ansiedade, depressão) e métodos de intervenção que favoreçam a adaptação e manutenção da autonomia psicológica (ex. Terapia de suporte, intervenções cognitivo-comportamentais). Já a segunda disciplina propõe um olhar crítico sobre as políticas públicas, programas sociais, reforma da saúde e o papel do estado nas questões associadas à saúde. Fornece o conhecimento a respeito dos serviços oferecidos pelo sistema público e privado a esta população, bem como os princípios norteadores das organizações comunitárias e seus deságios organizacionais.

Entre as disciplinas opcionais encontram-se *Alzheimer et autres démences* (Alzheimer e outras demências); *Alzheimer et autres démences: causes et conséquences comportementales* (Alzheimer e outras demências: causas e consequências comportamentais); *Alzheimer et autres démences: intervention et accompagnement au quotidien* (Alzheimer e outras demências: intervenção e acompanhamento no cotidiano); *Intervention auprès des personnes âgées vulnérables* (Intervenções junto aos idosos vulneráveis); *Les problèmes de dépendance chez les aînés* (Os problemas de dependência em idosos); *Abus et né-*

gligence envers les personnes âgées (Abuso e negligência contra o idoso); e *Les vieillessees oubliées* (As velhices esquecidas). De modo geral, este bloco de disciplinas permite ao profissional em formação familiarizar-se com os distúrbios mais frequentes entre os idosos. Desta forma, as disciplinas se caracterizam pela descrição destes distúrbios: prevalência, causas e sintomas, critérios diagnósticos, fatores de risco e proteção, diagnóstico diferencial e tipos intervenções adequadas à cada caso. Destaca-se a possibilidade de realização das disciplinas que compõem esse bloco opcional *on-line*. O curso é composto por 24 créditos obrigatórios e seis créditos opcionais, sendo todos os cursos teóricos.

Outro importante aspecto do curso diz respeito às características do corpo docente, embora o curso seja organizado e oferecido pelo Departamento de Psicologia, ele é formado por profissionais que representam diferentes áreas do conhecimento e domínios de atuação: *Sciences Infirmières* (Enfermagem) (intervenções e saúde; apoio e cuidados a domicílio; integração dos cuidadores, cuidados continuados e serviços de saúde). Lazer, Cultura e Turismo (qualidade de vida dos idosos vulneráveis e acompanhantes; Lazer, voluntariado, consulta, organismos comunitários). Filosofia e Artes (acompanhamento, consciência de si, reflexão e criatividade). Fonoaudiologia (adaptação, resiliência, linguagem e comunicação). Psicoeducação (problemas cognitivos e redes de apoio). Psicologia (concepção e mapeamento de rede social; sono e ansiedade; objetivos pessoais, depressão e abuso; suicídio, eutanásia, aposentadoria, casamento e projetos pessoais; saúde e dinâmica familiar).

Observa-se que esta interdisciplinaridade na constituição do curso está em acordo com as demandas sociais que cercam os idosos atualmente, bem como a necessidade de formação de profissionais capazes de promover o envelhecimento ideal, através do desenvolvimento de programas de prevenção e intervenções inovadoras, comprometidas com o bem-estar e realização de objetivos pessoais dos idosos e seus familiares. Desta maneira, o objetivo deste laboratório se estende à melhora da qualidade de vida dos cuidadores, pois são eles que fazem grande parte do atendimento domiciliar oferecido aos idosos da província do Quebec. Por isso, o laboratório se concentra nas dimensões positivas (autoestima, sentido da vida) e negativas (estresse e sensação de peso) da experiência de cuidar, bem como busca desenvolver programas de intervenção para melhorar a qualidade de vida destas pessoas, para a prevenção e/ou enfrentamento de situações como exaustão psicológica e estresse ligado à experiência do cuidar.

Por fim, esta configuração do curso possibilita o desenvolvimento de uma visão global das necessidades e mudanças sociais vivenciadas pelos idosos e, portanto, o desenvolvimento de uma verdadeira colaboração com cenários práticos da comunidade *québécois*, o que em última instância representa uma melhor adequação entre os projetos de investigação desenvolvidos no laboratório e os problemas vivenciados pelos profissionais que trabalham com idosos. Já os resultados de tais iniciativas são divulgados nos ambientes científicos por meio de revistas científicas e conferências (nacionais e internacionais).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato teve como principal objetivo a caracterização do envelhecimento na província do Quebec-Canadá (uma população que envelhece rapidamente) e a apresentação do Curso de Gerontologia Psicossocial desenvolvido pelo Departamento de Psicologia da Université du Québec à Trois-Rivières – UQTR. Por um lado, verificou-se o relevante papel social e econômico do idoso nesta sociedade, bem como o reconhecimento deste

valor por parte da população, que oferece serviços e possibilidades de desenvolvimento aos idosos. Por outro lado, a importância da universidade estar conectada às mudanças vivenciadas pela sociedade, com o desenvolvimento de um curso voltado às novas necessidades e características da população-alvo. Neste sentido, o Curso de Gerontologia Psicossocial da UQTR se caracteriza pelo desenvolvimento de habilidades e competências que promovam os aspectos positivos desta etapa do desenvolvimento humano, contribuindo para uma percepção social, cada vez mais consolidada, das potencialidades do idoso⁷.

REFERÊNCIAS

BENTO, P. C. B.; PEREIRA, G.; UGRINOWITSCH, C.; RODACKI, A. L. F. Peak torque and rate of torque development in elderly with and without fall history. **Clinical biomechanics**, v. 25, n. 5, p. 450-454, 2010.

CHRISTENSEN, K; DOBLHAMMER G.; RAU, R.; VAUPEL, J. W. Ageing populations: the challenges ahead. **Lancet**, v. 3, n. 374, p. 1196–208, 2009. doi: <[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)61460-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(09)61460-4)>.

DIRECTION DE LA RECHERCHE, DE L'ÉVALUATION ET DE LA STATISTIQUE DU MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. **Les Aînés du Québec: quelques données récentes**. Quebec: ISQ, 2012.

DIRECTION DE L'ANALYSE ET DE L'INFORMATION SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL D'EMPLOI-QUÉBEC (IMT). **Le marché du travail et l'emploi par industrie au Québec 2012-2016**. Quebec: Gouvernement du Québec. Disponível em: <http://www.emploi.quebec.gouv.qc.ca/publications/pdf/00_imt_marche-travail_par-industrie_2012-2016.pdf>.

DUPONT, D. **Portrait social du Québec: données et analyses**. Quebec: ISQ, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **World report on ageing and health**. Switzerland: WHO Press, 2015. Disponível em: www.who.int

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUES ET DE LOGEMENT (SCHL). **Le marché de l'habitation: rapport sur les résidences pour personnes âgées**. Québec: SCHL, 2013. Disponível em: <<https://www03.cmhc-schl.gc.ca/catalog/productDetail.cfm?cat=162&itm=7&lang=fr&sid=wTrqciZe0c0yytvHs7amHbVrZzV81iw5gazP6l26crIA-9ZR0yeDHqR74qOPdkXpU&fr=1451092596558>>.

STATISTIQUE CANADA. **Division de la démographie**. Quebec: ISQ, 2012.

STEWART, V. H., SOUNDERS, D. H., GREIG, C. A. Responsiveness of muscle size and strength to physical training in very elderly people: A systematic review.

⁷ Mais informações a respeito do curso apresentado podem ser obtidas através da página do programa: https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/pgmw001?owa_cd_pgm=4193.

https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/pgmw000.afficher_resultats_domaine?owa_cd_pres_web=PS.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

PEIXOTO, Evandro morais; PALMA, Bartira Pereira; BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; WIETHAEUPER, Daniela; OLIVEIRA, Leonardo Pestilo de. O envelhecimento na província do Quebec: apresentação de um programa de formação e estudos em gerontologia. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 151-160, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 14 fev. 2016

Aceito em: 07 ago. 2016

DADOS TÉCNICOS

Título: EXTRAMUROS - Revista de Extensão da UNIVASF

Projeto gráfico: Cecilio Ricardo de Carvalho Bastos

Logotipo: Ricardo Guimarães Cardoso

Editoração Eletrônica: Geovane Soares da Silva (Estagiário)

Capa: Priscila Dias dos Reis

Formato do arquivo: Portable Document Format (PDF)

Formato do papel: 21,6 x 27,9 cm

Fontes: Bodoni e Berlin Sans

Número de páginas: 161