

## **QUALIDADE DO VIVER NA VELHICE – UFPB: UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Clécia Rodrigues Fernandes Ribeiro

Sandra Barbosa da Costa

Felipe Antônio Dóia Pimental

Universidade Federal da Paraíba

[cleciafernandes@hotmail.com](mailto:cleciafernandes@hotmail.com)

### **Introdução**

O envelhecimento é um processo heterogêneo do desenvolvimento humano, pois, cada pessoa o vivencia de uma forma, de acordo com sua história particular, classe, gênero, etnia, saúde, educação e condições econômicas (1). Envelhecer bem é um desafio principalmente na fase da velhice em que a pessoa está exposta a mais riscos e crises como: aparecimento de doenças crônico-degenerativas, perda de pessoas queridas, solidão e perda de papéis sociais.

A participação em atividades é um meio para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa por permitir experimentar aspectos relevantes para o seu bem-estar psicológico (2), principalmente quando as atividades são em grupo, pois facilita o exercício da autodeterminação e da independência, isto porque, os grupos podem funcionar como rede de apoio que mobiliza as pessoas na busca de autonomia, sentido para a vida, autoestima e na melhora do senso de humor, aspectos essenciais para ampliar a resiliência e diminuir a vulnerabilidade (3).

Nos últimos anos tem sido fortalecida a proposta de um envelhecimento ativo com a criação de programas de atividade física para as pessoas idosas que objetivam propiciar a conscientização da relação existente entre uma vida ativa e um envelhecimento saudável, com maior autonomia e melhor inserção na sociedade (4). Os programas de atividade física específicos para pessoas idosas no Brasil surgiram

a partir dos anos 70. Desde então foram surgindo outros programas implantados por universidades, associações e municípios (5).

Dentre os programas oferecidos por universidades temos o programa Qualidade do viver na velhice – UFPB (QVIVER-UFPB) que realiza atividades com idosos desde 2007 estando vinculado ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Cultura e Educação do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. Escolhemos esse programa por oferecer uma metodologia diferenciada de práticas corporais com pessoas idosas com base no paradigma da corporeidade, através de vivências sensoriais, expressivas e de jogos para a aprendizagem do viver consigo, com o outro e com o mundo.

Deste modo, delineou-se o problema da pesquisa: Como é o programa “Qualidade do viver na velhice – UFPB”? Com o objetivo de descrever o programa Qualidade do viver na velhice – UFPB.

### **Metodologia**

Essa pesquisa caracteriza-se como de abordagem qualitativa por buscar descrever o programa QVIVER-UFPB a partir de informações subjetivas, pois a coleta de dados vai além das palavras, considerando também o contexto dessas informações (6).

É também uma pesquisa documental por utilizarmos como fonte de coleta de informações exclusivamente documentos. Nessa pesquisa os documentos foram de fontes secundárias consistindo em relatórios dos projetos de extensão e pesquisa (7). O instrumento de coleta foi uma ficha de análise dos documentos com 10 tópicos são eles: tipo de projeto, ano, título, equipe de trabalho, instituição beneficiada, número de beneficiados, objetivo geral, objetivos específicos, metodologia (estrutura da aula, atividades propostas) e resultados. A técnica de análise das informações foi a Análise Temática de Conteúdo (8).

## **Resultados e Discussão**

O Programa QVIVER-UFPB foi criado por Pierre Normando Gomes da Silva, coordenador do Grupo de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Cultura e Educação (GEPEC) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) no ano de 2007 através do projeto de extensão “Experiência sensorial e aprendizagem do corpo: interfaces educação-saúde e crianças - idosos”. Desde então, vem desenvolvendo suas atividades por meio de projetos de extensão, iniciação científica e iniciação a docência.

O programa realiza suas atividades há mais de cinco anos. Durante esse período contou com a participação de 3 professores da UFPB sendo 2 do Departamento de Educação Física (DEF-CCS) e 1 do Departamento de Artes Cênicas (CCHLA); 3 professores externos, geralmente orientandos de mestrado e 25 alunos de graduação.

As instituições envolvidas consistiam em 2 governamentais: o PAPI (Programa de atenção a pessoa idosa) e o PSF (Programa Saúde da Família) e 1 não governamental: a ASPAN (Associação Promocional do Ancião). Até agora o programa já beneficiou mais de 158 idosos.

O objetivo de base do programa ao longo dos anos foi ajudar a devolver ao sujeito, ao corpo do idoso, sua função de lugar fundamental de prazer, por meio das experiências de reinvestimento sensorial e reflexões do vivido. Logo, o programa buscou permitir o idoso reconfigurar uma nova postura de ser perante a sua vida. Esse modo de ser, de se movimentar, de se expressar no mundo consiste na sua corporeidade, pois esta é entendida como a tendência geral dos gestos/movimentos da pessoa no espaço vivido delineando uma configuração (9).

As aulas do programa segue uma mesma estrutura com Introdução: Roda de conversa sobre a temática e objetivo da aula e Sensibilização (momento de leitura

de poesia ou narrativas sagradas relacionadas ao tema da aula). No desenvolvimento tem a Sessão Interoceptiva com o treino de alongamento, flexibilidade e exercícios respiratórios. E a Sessão Exteroceptivo-Proprioceptivo, na qual, ocorrem as vivências com as atividades propostas. Na conclusão da aula os participantes refletem sobre o vivido a partir do Balanço de Saber e do Círculo de cultura.

As atividades propostas foram Exercícios (posturais e de relaxamento), Vivências de sensorialidade (percepção corporal, massagem, modelagem, pintura, desenho, colagem), Movimentos expressivos (mímica, dança, atividades rítmicas), Jogos (boliche, bocha, voleibol adaptado), Passeios e Surfe (bodyboarding).

Os resultados para os idosos obtidos pelo programa foram: resensibilização dos sentidos, reafirmação da identidade pessoal, ampliação das relações sociais, mobilidade corporal, ampliação da autonomia, melhor capacidade expressiva, melhoria na qualidade de vida, melhor postura, melhoria funcional, tomada de consciência das suas possibilidades e sensações de prazer. Esses resultados obtidos pelo programa confirmam os benefícios que a participação dos idosos em atividades físicas pode proporcionar ao sujeito como melhora da saúde e qualidade de vida (2,3).

### **Conclusão**

Através deste artigo pudemos descrever o programa Qualidade do viver na velhice – UFPB como uma proposta de promoção da saúde. Caracterizamos seu desenvolvimento ao longo dos últimos cinco anos de existência, seu objetivo, metodologia em termos de estrutura da aula e atividades propostas e os resultados obtidos. Com isso, podemos destacar a importância de programas para idosos que estejam preocupados com a resignificação da velhice para o idoso de forma que esse sujeito possa ter uma vida mais prazerosa na relação consigo, com o outro e

com o mundo.

## Referências

1. Minayo MCS, Coimbra Jr. CEA. Entre a liberdade e a dependência: reflexões sobre o fenômeno social do envelhecimento. In: MINAYO MCS, editor. Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2002.
2. Neri AL. Qualidade de vida e idade madura. 4ª ed. Campinas, SP: Papyrus; 1993.
3. Garcia MAA, Yagi GH, Souza CS, Odoni APC, Frigério RM, Merlin SS. Atenção à saúde em grupos sob a perspectiva dos idosos. Rev Latino-am Enfermagem [Internet]. 2006 [acesso em: 2013 abr 25];14(2):175–82. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n2/v14n2a05.pdf>
4. Hoefelmann CP, Benedetti TRB, Antes DL, Lopes MA, Mazo GZ, Korn S. Aptidão funcional de mulheres idosas ativas com 80 anos ou mais. Motriz [Internet]. 2011 [acesso em: 2012 jul 23];17(1):19–25. Disponível em: [http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2011v17n1p19/pdf\\_62](http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2011v17n1p19/pdf_62)
5. Benedetti TRB, Gonçalves LHT, Mota JAPS. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2007 [acesso em: 2012 nov 26];16(3):387–98. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/a03v16n3.pdf>
6. Santos SG, Moretti-pires RO. Métodos e técnicas de pesquisa qualitativa aplicada à Educação Física. 1ª ed. Florianópolis: Tribo da Ilha; 2012.
7. Marconi MA, Lakatos EM. Fundamentos de Metodologia Científica. 5ª ed. São Paulo: Editora Atlas; 2003.
8. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2011.
9. Gomes-da-Silva PN. O jogo da cultura e a cultura do jogo: por uma semiótica da corporeidade. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB; 2011.