

26 - GINÁSTICA GERONTOLÓGICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM IDOSOS

ALANA SIMÕES BEZERRA

Membro da Comissão Científica da Federação Internacional de Educação Física e Esportiva-
FIEPS

LUCAS BEZERRA ALVES

Centro Universitário de Patos - UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil

doi:10.16887/92.a1.26

ABSTRACT

The aging process is impossible to be avoided, as well as determining the magnitude and speed with which it occurs, considering that its progress varies greatly between individuals and the practice of physical exercise brings benefits to this process, improving the physical-psychic-social aspects. Thus, gymnastics has been practiced and adapted for all ages, making more people attracted to this practice. This research aims to report the experiences with the practice of gerontological gymnastics with seniors from the Vida Ativa Project. This is an experience report of the practice of gerontological gymnastics that takes place in the Active Life Project of the University Center of Patos – UNIFIP. As a result of the practices carried out in the classes, there is a perception of improvement in physical abilities (flexibility and strength), strengthening old friendships and making new ones, reduction of falls and fractures, improvements in gait, in body balance and in the mood of the seniors. Thus, it is concluded that the gerontological gymnastics class brings benefits to elderly practitioners in several aspects, allowing participants to maintain an active lifestyle, enhancing biopsychosocial factors and improving quality of life. Thus, it was found that the gymnastics program helped to improve the general functional fitness of the elderly.

Keywords: Gerontological gymnastics, Elderly, Active Life Project.

RESUMEN

El proceso de envejecimiento es imposible de evitar, así como determinar la magnitud y velocidad con la que ocurre, considerando que su avance varía mucho entre los individuos y la práctica de ejercicio físico trae beneficios a este proceso, mejorando los aspectos físico-psíquico-sociales. . Así, la gimnasia se ha practicado y adaptado para todas las edades, haciendo que más personas se sientan atraídas por esta práctica. Esta investigación tiene como objetivo reportar las experiencias con la práctica de gimnasia gerontológica con personas mayores del Proyecto Vida Ativa. Se trata de un relato de experiencia de la práctica de la gimnasia gerontológica que se desarrolla en el Proyecto Vida Activa del Centro Universitario de Patos - UNIFIP. Como resultado de las prácticas realizadas en las clases, se percibe una mejora en las habilidades físicas (flexibilidad y fuerza), fortaleciendo viejas amistades y haciendo nuevas, reducción de caídas y fracturas, mejoras en la marcha, en el equilibrio corporal y en la el estado de ánimo de las personas mayores. Así, se concluye que la clase de gimnasia gerontológica aporta beneficios a los practicantes de edad avanzada en varios

aspectos, permitindo a los participantes mantener un estilo de vida activo, potenciando los factores biopsicosociales y mejorando la calidad de vida. Por lo tanto, se encontró que el programa de gimnasia ayudó a mejorar la aptitud funcional general de los ancianos.

Palabras clave: Gimnasia Gerontológica, Ancianos, Proyecto de Vida Activa.

RÉSUMÉ

Le processus de vieillissement est impossible à éviter, ainsi que de déterminer l'ampleur et la vitesse avec laquelle il se produit, étant donné que sa progression varie considérablement d'un individu à l'autre et que la pratique de l'exercice physique apporte des bénéfices à ce processus, améliorant les aspects physico-psychiques-sociaux. Ainsi, la gymnastique a été pratiquée et adaptée pour tous les âges, rendant plus de personnes attirées par cette pratique. Cette recherche vise à rapporter les expériences de la pratique de la gymnastique gérontologique avec les seniors du projet Vida Ativa. Il s'agit d'un rapport d'expérience de la pratique de la gymnastique gérontologique qui se déroule dans le Projet Vie Active du Centre Universitaire de Patos – UNIFIP. À la suite des pratiques menées dans les classes, il existe une perception d'amélioration des capacités physiques (flexibilité et force), de renforcement d'anciennes amitiés et d'en créer de nouvelles, de réduction des chutes et des fractures, d'améliorations de la démarche, de l'équilibre corporel et de la l'humeur des seniors. Ainsi, il est conclu que le cours de gymnastique gérontologique apporte des avantages aux praticiens âgés sous plusieurs aspects, permettant aux participants de maintenir un mode de vie actif, améliorant les facteurs biopsychosociaux et améliorant la qualité de vie. Ainsi, il a été constaté que le programme de gymnastique aidait à améliorer la condition physique fonctionnelle générale des personnes âgées.

Mots clés: Gymnastique gérontologique, Personnes âgées, Projet de vie active.

RESUMO

O processo de envelhecimento é impossível de ser evitado, bem como também determinar a magnitude e a rapidez com que há a sua ocorrência, tendo em vista que o seu andamento é muito variável entre os indivíduos e a prática de exercícios físicos vem trazer benefícios a esse processo, melhorando os aspectos físicos-psíquico-sociais. Assim, a ginástica vem sendo praticada e adaptada para todas as idades, fazendo com que mais pessoas sejam atraídas por esta prática. Esta pesquisa tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas com a prática da ginástica gerontológica com idosos do Projeto Vida Ativa. Trata-se de um relato de experiência da prática da ginástica gerontológica que acontece no Projeto Vida Ativa do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Como resultados às práticas realizadas nas aulas tem-se a percepção na melhora nas capacidades físicas (flexibilidade e força), fortalecimento das amizades antigas e fazer novas, redução de quedas e fraturas, melhoras na marcha, no equilíbrio corporal e no estado de humor dos idosos. Desta forma, conclui-se que, a aula de ginástica gerontológica traz benefícios aos idosos praticantes em vários aspectos, fazendo com que os participantes pudesse fazer uma manutenção de um estilo de vida ativo, potencializando os fatores biopsicossociais e a melhora da qualidade de vida. Assim,

constatou-se que o programa de ginástica colaborou para a melhora da aptidão funcional geral dos idosos.

Palavras-chave: Ginástica gerontológica, Idosos, Projeto Vida Ativa.

INTRODUÇÃO

O idoso entrega-se à existência com a pureza das crianças, mas sem a sua ingenuidade, com o vigor do adolescente, mas sem a sua prugnacidade, com a sensatez do homem maduro, mas sem o seu orgulho. Torna-se cidadão do universo com a astúcia da raposa e a malícia da serpente, o que faz dele um sábio (CENTRO DE PSICOTERAPIA ANALÍTICO-FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL, 2002, p. 20).

O processo de envelhecimento é um processo progressivo que ocorre durante a vida afetando todos os organismos, dessa maneira resultando em alterações dos padrões fisiológicos dos indivíduos, em uma relação mútua de fatores sociais, culturais, biológicos e psicológicos (Mendes et al., 2018).

Durante o processo de envelhecimento o indivíduo passa por muitas mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que muitas vezes acabam comprometendo a sua saúde e a independência para a realização de tarefas diárias (Silva, 2015). No processo do envelhecimento ocorre alterações físicas ocasionando a diminuição da massa corporal magra e do líquido corpóreo, aumentado assim a quantidade de tecido gorduroso, também acontecendo o declínio do peso de vários órgãos como rins, fígado, pulmões e principalmente a perda de musculatura esquelética (Costa et al., 2015).

Outras mudanças que ocorrem durante o envelhecimento pode-se citar a perda das capacidades funcionais, como a força, a coordenação motora, o equilíbrio e a resistência cardiorrespiratória que podem ser agravadas pelos fatores ambientais e também pelo estilo de vida do indivíduo (Silva, 2015).

Muito embora o envelhecimento seja visto como um processo negativo diante das perdas de algumas de suas funcionalidades, há diversas iniciativas internacionais que valorizam a possibilidade de se considerar o envelhecimento como um processo positivo, considerando o mesmo como um momento de bem-estar e prazer (Dawalbi et al., 2013).

Estudos realizados no Brasil mostram que quase a metade dos idosos precisa de alguma ajuda para realizar pelo menos uma atividade das necessárias à sua vida diária e uma minoria significativa de 7% mostrou ser altamente dependente (Freitas & Scheicher, 2010).

Vê-se que a quantidade de pessoas que chegam à fase da terceira idade vem aumentando no mundo todo, tem-se mais de 600 milhões no mundo, levando em conta que essa população só cresce, estima-se que terá três vezes mais idoso que há 50 anos, três vezes menos que em 2050. No Brasil o número de idosos cresce aceleradamente, vê um aumento na quantidade da população de indivíduos com mais de 80 anos (Moura & Veras, 2016).

Conforme os autores supracitados, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que a média de vida após o nascimento do brasileiro em 1991 era de 68,6 anos, já em 2012 extrapola os 78 anos, tudo isso é decorrente do conhecimento que vem sendo aumentado em relação ao processo do envelhecimento e como envelhecer bem.

Levando em consideração que o processo do envelhecimento é um fator irreversível, sua definição pode ser dividida em três partes, sendo elas, o envelhecimento primário, secundário e terciário. O envelhecimento primário é existente em todas as pessoas e é normativo, ou seja, não há resquícios de doenças decorrentes de vários fatores como exercícios, alimentação adequada e uma ótima qualidade de vida. (Fechine & Trompieri, 2012)

Já o envelhecimento secundário é patológico, ou seja, identificado por mudanças no desenvolvimento que diversas vezes é resultado de fatores externos do ambiente, acarretando o aparecimento de doenças sejam elas lesões cardiovasculares, cerebrais, entre outras, tendo em vista que o estresse ambiental e as patologias aceleram o processo do envelhecimento. Por fim, o envelhecimento terciário é referente a perdas físicas e cognitivas profundas que acontecem antes da morte, acarretadas pelos aglomerados efeitos do envelhecimento (Fechine & Trompieri, 2012).

Sendo assim, sabe-se que o envelhecer ativo resulta em um maior tempo de vida para o idoso, assim, com a prática de atividade física se promove a prevenção de alterações fisiológicas causadas pelo tempo criando hábitos saudáveis, tendo diminuição dessas alterações e aumentando a expectativa de vida. As rugas e cabelos brancos são os primeiros sinais que a velhice está se aproximando, a cada ano que irá passando aparecem limitações que fazem com que o idoso se torne dependente de seus parentes, mas com a prática de exercícios físicos o idoso passa a não depender dos outros para realizar as atividades da vida diária (Lima & Delgado, 2010).

Para minimizar e/ou reverter algumas perdas biopsicossociais que frequentemente acompanham o envelhecimento, surge a prática regular de atividade física. Os estudos têm demonstrado cada vez mais a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas de promoção da saúde em todo o mundo, pelos benefícios tanto na prevenção quanto na promoção da saúde do idoso (Ribeiro et al., 2009).

Gremeaux et al. (2012) afirma que há evidências clínicas e epidemiológicas que revelam que a prática de atividade física regular tem efeitos positivos na promoção da saúde, o que favorece a prevenção e minimiza os efeitos deletérios do envelhecimento.

Desta forma, a ginástica vem sendo praticada e adaptada para todas as idades, fazendo com que mais pessoas sejam atraídas por esta prática. Quando os idosos realizam exercícios de ginástica, trabalham o corpo por completo, e também acabam promovendo a interação social, melhorando tanto os movimentos quanto a socialização, já que com o avanço da idade alguns movimentos começam a se tornar mais difíceis, e por conta disso acabam sendo “excluídos” ou “esquecidos” pela sociedade (Ribeiro et al., 2009).

Contudo, a ginástica auxilia na melhora das capacidades físicas, inclusive a flexibilidade, que é uma aptidão fundamental para os idosos, para que eles consigam realizar desde atividades simples do dia a dia até as mais complexas. Com isso, os riscos de lesões diminuem, já que nessa fase da vida é um pouco mais difícil de ser tratadas (Farinatti, 2000).

Por causa da necessidade de programas de atividade física como meio de promoção de saúde, o curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, lançou o Projeto de extensão “Vida Ativa Longevidade e Saúde” em 2009, com objetivo de implantar um programa de atividade física e cuidados aos idosos participantes, com o intuito de proporcionar aos idosos um estilo de vida ativo e saudável. Assim, os idosos têm aulas de dança, hidroginástica e ginástica gerontológica, bem como atendimento com os cursos de Nutrição, Arquitetura, Direito, Fisioterapia e Medicina da instituição.

Desta maneira, programa de ginástica gerontológica tem como objetivo proporcionar melhora e manutenção das aptidões funcionais dos idosos, como a força, agilidade/equilíbrio, flexibilidade, coordenação e resistência aeróbica, que são elementos importantes para a manutenção da capacidade funcional dos idosos. Além de exercícios específicos para a reeducação postural, fortalecimento da musculatura pélvica e relaxamento muscular.

Portanto, a prática da ginástica gerontológica, pode ocasionar melhora nos níveis de flexibilidade e amplitude articular, conseqüentemente, melhorando a sua qualidade de vida.

Assim, este estudo tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas com a prática da ginástica gerontológica com idosos do Projeto Vida Ativa.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, da prática da ginástica gerontológica que acontece no Projeto Vida Ativa do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, tomando por base as aulas ministradas e a observação das características.

O relato de experiência é uma modalidade de conhecimento no âmbito da pesquisa qualitativa, que tem como finalidade a reinscrição e elaboração ativa por meio do trabalho de memória, no qual o sujeito foi afetado e construiu seus direcionamentos de pesquisa ao longo dos tempos (Daltro & Farias, 2019). Para Minayo (2004) é um processo descritivo e interpretativo que se define por meio do olhar/leitura do pesquisador, levando a compreensão do universo existencial.

O presente relato tem por cenário as aulas de ginástica gerontológica realizadas nos anos de 2018, 2019. Serão expostas as atividades realizadas neste período, como forma de melhorar tanto as capacidades físicas quanto psíquicas e sociais.

Os procedimentos utilizados para construção desse relato de experiência foram as fotografias e vídeos (material privado) das aulas ministradas na ginástica gerontológica do Projeto Vida Ativa. Assim, a coleta de dados foi realizada por meio de observações e registros num diário de Campo durante as aulas.

RESULTADOS

O Projeto vida Ativa foi criado em 2010, pelo curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, com o objetivo de proporcionar uma melhora da qualidade de vida das pessoas na velhice.

Os participantes do Projeto Vida Ativa tem a disposição aulas de danças, ginástica gerontológica e hidroginástica. Também participam com atividades os cursos de nutrição, arquitetura, enfermagem, fisioterapia e medicina, oferecendo oficinas que promovem integração, socialização, aprendizagem, melhora das capacidades físicas, bem-estar mental.

Com relação às aulas de ginástica gerontológica, tem-se 80 idosos matriculados com idades entre 60 e 90 anos, sendo apenas 3 do sexo masculino e 77 do sexo feminino. Nas aulas são desenvolvidas atividades de alongamento, dança, exercícios com materiais alternativos como garrafas pet com areia dentro, elásticos de roupa, cabos de vassoura, bastões, arcos (bambolês), bolas dente de leite, bolinhas para massagem, toalhas, corda, bexigas, cordão, copos. Também se utiliza bolas de fitball, colchonetes, bolas de voleibol.

As aulas são acontecem dois dias na semana, no horário das 06:00 às 07:00 da manhã, no ginásio poliesportivo ou na sala de dança e até mesmo aulas ao ar livre nos espaços do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Antes que o idoso inicie as aulas, ele precisa realizar alguns exames de saúde, assim, a inscrição para participar do projeto e das aulas o idoso deve apresentar uma xerox dos resultados de exames laboratoriais atualizados, também cópia de documentação e liberação médica para a prática de atividades físicas. Após essa fase, o idoso pode escolher uma ou mais atividades que são promovidas pelo Projeto Vida Ativa.

As aulas de ginástica gerontológica se estruturam da seguinte forma: Primeiro momento alongamento, logo após realiza-se um aquecimento com música, em seguida tem-se a parte dançante, depois se realiza um treinamento de força, e por fim a volta a calma. Esta estrutura pode ser modificada conforme o planejamento para cada aula.

Descrição da estrutura das aulas de ginástica gerontológica

Aula 1 – alongamento, aquecimento com música (Sandra Rosa Madalena – Sidney Magal), ginástica dançante (com música dos anos 60), neste momento os idosos dançam sozinhos, em duplas, em trios ou em grandes grupos. Logo após, com a bola canarinho é feito um treinamento de força, coordenação e equilíbrio. E por fim, momento de relaxamento, chamamos de rosinha (os idosos em círculo com os braços em volta da cintura um do outro, realiza movimentos leves de balanços e soltura).

Aula 2 – alongamento na barra de balé, aquecimento com música, ginástica cantada (à medida que canta a música os idosos realizam os movimento. “procurei o meu doutor, e me disse que eu tenho um tik, eu tenho um tik, tik tik”; “Uma pipoca andava na panela, outra pipoca começou a reclamar, daí então foi aquele falatório e ninguém conseguia escutar, era um tal de ploc ploc ploc ploc ploc ploc ploc ploc”; “O senhor tem muitos filhos, muitos filhos ele tem, eu sou um deles, você também, louvemos ao senhor, braço direito, braço esquerdo, perna direita, perna esquerna, balanceia a cabeça, dá um sorriso, abraça o colega”; “Cabeça, ombro, joelho e pé (joelho e pé), olhos, orelhas, boca e nariz, cabeça, ombro, joelho e pé”. Após a ginástica cantada, treinamento de força utilizando elásticos de roupa, ora em pé ora sentados em cadeiras. E finalmente, o relaxamento, em círculo, todos viram para a sua direita e fazem massagem na costas do colega que está a frente, depois viram a esquerda e fazem massagem nas costas do outro colega.

Aula 3 – Alongamento com toalha, aquecimento com caminhada no ginásio poliesportivo, ginástica dançante com a toalha (todas as músicas de forró são dançadas com uma toalha de rosto em que os idosos realizam movimentos no ritmo musical, bem como, realizando movimentos da vida diária). Treinamento de equilíbrio com exercícios que facilitem o caminhar dos idosos. E por último, alongamento final.

Aula 4 – Alongamento em dupla, aquecimento brincante (brincadeira coelho sai da toca, 2 idosos dão as mãos e 1 fica dentro da casinha, ao sinal “coelho sai da toca”, o idoso que está dentro da casinha deve sair e procurar outra casinha”. Ginástica dançante, os idosos dançam em duplas, à medida que muda a música uma dupla se junta a outra até se formar um grande grupo e fazer um arraiá em círculos (olha a cobra, olha a chuva, olha a fogueira, balanceio). Treinamento de força com cabos de vassoura. E, por fim, relaxamento com bolinha de massagem os idosos realizam automassagem.

Aula 5 – alongamento com cabos de vassoura. Aquecimento com ginástica dançante utilizando os cabos de vassoura. Logo após, com bolas de fitball, foi dividido os idosos em grupos, cada grupo com uma bola de fitball, os idosos lançavam a bola de um para outro dentro do seu grupo. Em seguida, realizou-se um jogo de vôlei com bola canarinho, onde os idosos não precisavam jogar o vôlei propriamente dito, mas, pegava a bola naturalmente, cada equipe do vôlei deveria passar a bola por todos os participantes para poder jogar a bola para o outro lado da rede (para a outra equipe). Neste dia não foi realizado o treinamento de força, porque o jogo

de vôlei foi muito motivante e cansativo para os idosos. Assim, finalizou-se a aula com um alongamento sentado em cadeiras.

Aula 6 – Alongamento em dupla. Caminhada orientada, dentro da intuição é que promovido o Projeto Vida ativa, em vários espaços foi colocada estações, os idosos caminhavam em direção a cada estação e ao chegar, lá realizavam exercícios variados. Estação 1 – aquecimento com histórias contadas. Estação 2 – os idosos realizavam exercícios para membros inferiores. Estação 3 – exercícios para membros superiores utilizando garrafinhas de água mineral com areia dentro. Estação 4 – ginástica cantada: quais músicas vocês mais gostavam de cantar na infância? Várias músicas foram lembradas pelos idosos: “atirei o pau no gato”, “Escravos de Jó”, “Ciranda cirandinha”, “Terezinha de Jesus”. Estação 5 – última estação, relaxamento com exercícios respiratórios.

Aula 7 – alongamento divertido (alongamento ativo) com músicas, movimento individuais, em duplas e em trios. Aquecimento – caminhada pelo ginásio em variadas direções e variadas velocidades (sem correr). Em seguida, realizaram-se atividades com cordas, movimentos funcionais do dia a dia. Realização de atividades como a “dança da cordinha”, os idosos deveriam passar por baixo da corda primeiro caminhando norma, depois a corda ficaria em menor altura e a cada vez que a corda baixava os idosos deveriam passar por baixo de uma forma diferente (não eram estipuladas maneiras de passar por baixo da corda). Outra atividade, os idosos deveriam passar por cima da corda (era colocada em uma altura baixa), os idosos deveriam ser pular ou correr, apenas ultrapassar a corda (alguns precisavam de ajuda), nesta atividade, o nível da corda só modificava de acordo com a possibilidade de cada idoso. Por fim, foi realizado um relaxamento com bolinhas de massagem (automassagem).

DISCUSSÕES

Nas aulas de ginástica gerontológicas do Projeto Vida Ativa, tem-se em sua maioria, a participação de mulheres, dos 80 idosos 77 são do sexo feminino. Assim, no estudo de Silva e Guedes (2015) destaca que o maior percentual de mulheres (86,7%), o que pode estar relacionado à maior longevidade dessas em relação aos homens (13,3%), além de colaborar com a feminização do envelhecimento, fator que tem sido atribuído à menor exposição a determinados riscos do que os homens, relacionados ao ambiente de trabalho (se ainda trabalham), menor prevalência de tabagismo e uso de álcool, ao índice de adoecimento e incapacidades.

Conforme as aulas relatadas acima, percebeu-se que os idosos tiveram melhoras nas capacidades físicas como flexibilidade, agilidade, melhoras na marcha (melhorou o caminhar) e no equilíbrio do corpo. Pelos relatos durante as aulas, também não houve mais quedas entre eles. Percebe-se uma melhora na socialização, em fazer novas amizades e fortalecer os laços com as amizades antigas. Verificou-se também, que com o decorrer das aulas, houve uma melhora no humor dos idosos, eles conseguiam sorrir mais e se divertir no momento da aula.

E ponto importante é que, todos os idosos são independentes, ou seja, não depende de familiares, amigos ou cuidadores para levá-los até onde as aulas são realizadas. Alguns fazem seu trajeto até a instituição onde se realiza as aulas caminhando e outros em seus automóveis. Conforme Brasil (2008) as quedas são os acidentes mais frequente nos idosos, provocando fraturas no fêmur, costela, coluna, bacia a braço. Sociedade Brasileira de Geriatria e

Gerontologia (2008) afirma que as quedas são consequência da perda de equilíbrio postural e pode ser um sinalizador do declínio da capacidade funcional ou sintoma de alguma doença.

Sendo assim, Figliolino et al. (2009) afirma que conforme ocorre o processo de envelhecimento, acaba ocorrendo um comprometimento na capacidade de receber e processar informações advindas dos receptores associados ao aparelho vestibular, cinestésicos e visuais, os quais são responsáveis por manter o equilíbrio do corpo, e por consequência a isso, a população mais idosa tende a apresentar momentos de desequilíbrio e tontura.

No seu estudo Silva et al. (2008) afirmam que os idosos os quais são dependentes, ou seja, apresentam necessidade de auxílio para realização de tarefas do dia a dia, como, se alimentar e tomar banho, são mais propensos ao risco de quedas do que seus pares não dependentes de mesma idade.

Sendo assim, percebe-se uma melhora no caminhar desses idosos que participam da ginástica gerontológica. Assim, o estudo de Fernandes et al. (2012) verificou os efeitos de um programa de exercícios físicos na marcha e na mobilidade funcional de idosos, e obtiveram como resultados que, o programa de exercícios físicos direcionados para a prevenção de quedas melhorou o desempenho funcional dos idosos, alterando de forma positiva as variáveis da marcha.

Ainda sobre a melhora do caminhar, no estudo de Maranhão Sá et al. (2012) que teve como objetivo avaliar um programa de intervenção com exercícios físicos em grupo na prevenção de quedas em idosos residentes em instituições de longa permanência. Eles identificaram que as intervenções realizadas conforme o programa de exercícios físicos mostrou-se adequada não foram suficientes para melhorar a marcha, flexibilidade da coluna e quadril e medo de quedas, bem como para reduzir o número de idosos que sofreram quedas a partir do início do estudo.

Assim, os dados da pesquisa supracitada diferem deste relato de experiência sobre o grupo do projeto Vida Ativa, que identificou melhora na marcha, não houve relatos sobre quedas e conforme avaliação que foi realizada nos idosos verificou-se uma melhora nos níveis de flexibilidade, o que mostra o quanto a ginástica contribuiu para a melhora dos aspectos físicos. Fazendo uma relação com os benefícios que as aulas de ginástica gerontológica têm proporcionado aos idosos do Projeto Vida Ativa, o estudo de Locatelli e Vieira (2016) vem afirmar que os exercícios físicos mais recomendados para os idosos são hidroginástica, caminhada e ginástica. Entre os principais benefícios da ginástica tem-se, o aumento da massa magra, da força e da flexibilidade, prevenção de doenças crônico-degenerativas, melhora da autoestima e da capacidade funcional. Sendo assim, a ginástica oferece benefícios à saúde do idoso, tornando-o apto a realizar as atividades da vida diária de uma maneira mais independente, melhorando assim, sua qualidade de vida e bem-estar.

Conforme o que se verificava durante as aulas com relação a flexibilidade, notou-se uma melhora nos níveis, assim a pesquisa, que foi realizada com os idosos do Projeto Vida Ativa por Formiga (2020) reforçou a certeza em forma de resultados numéricos. O estudo do autor verificou o nível de flexibilidade de idosas do Projeto Vida Ativa praticantes de ginástica gerontológica ao longo de 3 meses. Ele verificou que no pré-teste as idosas estava num nível muito fraco de flexibilidade, já no pós-teste estavam no nível fraco. Assim, concluiu que as idosas obtiveram uma melhora na flexibilidade ao longo de 3 meses de prática de ginástica gerontológica.

Moura et al. (2018) realizaram uma pesquisa que tem como objetivo avaliar os níveis de força e flexibilidade de idosas participantes de ginástica aeróbica, hidroginástica e treinamento de força. Os resultados apontaram que as praticantes de musculação apresentaram maior força de membros inferiores do que as que realizavam hidroginástica, e as idosas que praticavam ginástica e hidroginástica apresentaram maior flexibilidade. Assim, chegaram a conclusão que quem praticava ginástica e hidroginástica possuem maior flexibilidade.

No estudo de Lima et al. (2010) que teve como finalidade avaliar a influência de um programa de ginástica com dois meses de duração, sobre a postura e flexibilidade de idosas institucionalizadas. Com isso eles verificaram que as participantes modificaram a postura, teve redução da retroversão pélvica e aumento significativo ($p < 0,001$) de flexibilidade, assim, concluíram que a ginástica é capaz de melhorar as alterações posturais e resgatar a flexibilidade de idosas.

Conforme estudo de Camboim et al. (2017), que teve como objetivo descrever a experiência de idosos perante os benefícios da atividade física para a qualidade de vida e citar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida na terceira idade. Eles compreenderam que a atividade física é importante para todos os aspectos que envolvem o processo de envelhecimento e na promoção da saúde e qualidade de vida.

Costa et al. (2017) analisaram os fatores motivacionais para a participação de idosos em programa de atividades físicas do Centro de Convivência da Terceira Idade em Teresina – PI. Eles identificaram que os aspectos que motivava os idosos eram a prevenção de doenças, a reabilitação e manutenção da saúde e o lazer, sendo a iniciação nas atividades motivadas pela família, iniciativa própria ou recomendação médica. Aspectos como melhora da saúde, a diminuição das dores, o aumento da força, resistência, flexibilidade, a ampliação do círculo de amizades foram os principais motivos à prática de atividade física.

Em estudo realizado por Varanda (2003) que teve como objetivo principal levantar quais são os motivos que fazem com que os indivíduos idosos iniciem uma prática de atividades físicas no envelhecimento. Obtiveram como resultados que o que motiva os idosos a buscar pela prática de atividade física é o encaminhamento médico, por conselho e/ou convite de amigos, pelo relacionamento com outras pessoas, por causa do sentimento de solidão e inutilidade vivenciado, pela consciência dos benefícios proporcionados, por perceber mudanças no corpo ocasionadas pelo envelhecimento, para dar continuidade a uma atividade. Assim, verificaram que de acordo com os relatos dos idosos, os benefícios abrangem aspectos físicos, mental e social. E por fim concluíram que a motivação para a prática de atividade física é diversificada, variando conforme a necessidade e história de vida de cada um.

Silva et al. (2016) investigaram os fatores motivacionais de idosos para praticarem atividades físicas regularmente. Eles verificaram que o principal fator motivacional para os idosos é a saúde, depois sociabilidade e o prazer ambos com mesmo índice, logo após o controle do estresse, e por fim, a estética e a competitividade. Em conformidade com estes dados, esta pesquisa também encontrou que a saúde é o principal fator e em último a aparência.

Ribeiro et al. (2009) analisou a influência da intervenção de um programa de ginástica por 24 semanas e do período de destreino de 8 semanas na aptidão funcional de idosos em quatro centros de saúde do município de Florianópolis. Eles constataram que o programa de ginástica colaborou para a melhora da aptidão funcional geral das idosas, sendo que as aptidões físicas de força de membros superiores e coordenação foram as que obtiveram maiores alterações e no período de destreino verificou-se uma melhora na resistência aeróbica. Assim, eles

concluíram que a atividade física para idosos tem grande importância na manutenção/melhora de sua aptidão funcional.

O estudo de Oliveira et al. (2010) onde teve como objetivo comparar a satisfação com a vida e atitudes em relação a velhice dos idosos frequentadores de atividades físicas. Os resultados mostraram que os idosos fisicamente ativos são mais satisfeitos com a vida, onde possuem uma motivação para lidar com a terceira idade do que os idosos que são inativos fisicamente. Concluíram assim que a atividade física é um meio que faz com que esses idosos sintam-se satisfeitos com a vida.

CONCLUSÕES

Assim, conclui-se que, conforme o relato de experiência vivenciado como professores percebeu-se que prática da ginástica gerontológica tem beneficiado os idosos praticantes nos aspectos biopsicossociais, sendo observada ausência de quedas, melhora das capacidades físicas, aumento dos laços de amizade. Desta forma, manter a prática da ginástica fez com que os idosos pudessem fazer uma manutenção de um estilo de vida ativo durante o período da velhice, potencializando fatores psicossociais e melhorando a qualidade de vida dos idosos. Portanto, a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribui para uma melhora qualidade de vida. Além disso, a prática da atividade física é um importante meio para se alcançar objetivos e deve ser estimulada ao longo da vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. (2008). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. *Guia prático do cuidador*. Brasília: Ministério da Saúde

Camboim, E. de F., Nóbrega, M. O., Davim, R. M. B., Camboim, C. A., Nunes, R. M. V., & Oliveira, S. X. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Rev enferm UFPE online*, 11(6), 2415-22.

Centro de Psicoterapia Analítico-Fenomenológico-Existencial. (2002). *Da psicoterapia analítico-fenomenológico-existencial*. Belo Horizonte: CEPAFE.

Costa, F. S., Cabral, C. O. de M., Rodrigues, J. de P., & Santos, A. M. (2017). Idosos e exercícios físicos: motivações e contribuições para a saúde e o lazer. *Licere*, 20(4). DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1732>.

Costa, L. da S., Sousa, N. M., Alves, A. G., Alves, F. A. V. de B., Araujo, R. F., & Nogueira, M. S. (2015). Análise comparativa da Qualidade de vida equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários. *Revista Faculdade de Montes Belos(FMB)*, 8(3), 61-179.

Daltro, M. R., & Farias, A. A. (2019). Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e pesquisas em psicologia*, 19(1), 223-237. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2019.43015>.

- Dawalbi, N. W., Anacleto, G. M. C., Witter, C., Goulart, R. M. M., & Aquino, R. C. (2013). Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SCIELO. *Estudos de Psicologia*, 30(3), 393-403. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2013000300009>.
- Farinatti, P. de T. V. (2000). Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura. *Rev Paul Educ Fís*, 14(1), 85-96.
- Fechine, B. R. A., & Trompieri, N. (2012). O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontece com o idoso ao passar dos anos. *Rev. Cient. Internac.*, 1(7). DOI: D.O.I: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>.
- Fernandes, M. B. L., Ferreira, J. J. de A.; Stolt, L. R. O. G., Brito, G. E. G., Clementino, A. C. C. R., & Sousa, N. M. (2012). Efeitos da prática de exercícios físicos sobre o desempenho da marcha e da mobilidade funcional em idosos. *Fisioter Mov.*, 25(4), 821-30. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000400015>.
- Figliolino, J. A. M., Morais, T. B., Berbel, A. M., & Dal Corso, S. (2009) Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 12(2), 227-238. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/W93YFZyb4MFJWhqBtYxgKSJ/?format=pdf&lang=pt>
- Formiga, M. L. A. (2020). *Flexibilidade em idosas praticantes de ginástica gerontológica*. Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário de Patos –UNIFIP, Patos – PB.
- Freitas, M. A. V., & Scheicher, M. E. (2010). Qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 13(3), 395-401. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000300006>.
- Gremeaux, V., Gayda, M., Lepers, R., Sosner, P., Juneau, M., Nigam, A. (2012). Exercise and longevity. *Maturitas*, 73. DOI: 10.1016/j.maturitas.2012.09.012.
- Lima, A. P., & Delgado, E. I. (2010). A melhor idade do Brasil: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. *Ulbra e movimento, revista da Educação Física*, 1(2), 76-91.
- Lima, H. C. O., Aguiar, J. B., Paredes, P. F. M., & Gurgel, L. (2010). A. Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, 24(4), 525-34. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000400009>.
- Locatelli, J., & Vieira, M. M. (2016). Exercício físico na Terceira idade: benefícios da prática de ginástica no processo de envelhecimento. *R. Min. Educ. Fís.*, 24(2), 65-80.
- Maranhão Sá, A. C. A., Bachion, M. M., & Menezes, R. L. (2012). Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(8), 2117-2127. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000800022>.

- Mendes, J. L. V., Silva, S. C., Silva, G. R., & Santos, N. A. R. (2018). O aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura. *Revista Educação, Ambiente e Saúde*, 8(1), 14-25.
- Minayo, M. C. S. (2004). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde* (8. ed.). São Paulo: Hucitec.
- Moura, E. S., Castro, H. de O., Aguiar, S. S., Borges Júnior, M., Costa, G. de C. T., & Pires, F. de O. et al. (2018). Avaliação do nível de força e flexibilidade de idosos praticantes de atividades físicas. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(75), 496-502.
- Moura, M. M. D., & Veras, R. P. (2016). Acompanhamento do envelhecimento humano em centro de convivência. *Rev. de Saúde Colet.*, 27(1), 19-39. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312017000100002>.
- Oliveira, A. C., Oliveira, N. M. D., Arantes, P. M. M., Alencar, M. A. (2010). Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 13(2), 301-312. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000200014>.
- Ribeiro, D. P., Mazo, G. Z., Brust, C. B., Cardoso, A. S. A., Silva, A. H., & Benedetti, T. R. B. (2009). Programa de ginástica para idosos nos Centros de saúde: avaliação da aptidão funcional. *Fisioter Mov.*, 22(3), 407-417.
- Silva, A. N. C., Castanho, G. K. F., Chiminazzo, J. G. C., Barreira, J., & Fernandes, P. T. (2016). Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicologia em Estudo*, 21(4), 677-685. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i4.32198>.
- Silva, A., Almeida, G. J. M., Cassilhas, R. C., Cohen, M., Peccin, M. S., Tufik, S., & Melo, M. T. (2008). Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. *Rev Bras Med Esporte*, 14(2), 88-93. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/48srZmWt93nBZjy45xBywqG/?format=pdf&lang=pt>.
- Silva, J. L. S., Guedes, R. M. L. (2015). Efeitos de um programa de ginástica orientada sobre os níveis de flexibilidade de idosos. *Revista Saúde e Pesquisa*, 8(3), 541-548. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2015v8n3p541-548>.
- Silva, J. M. (2015). Benefícios do exercício físico nas capacidades funcionais e nos estados psicológicos de idosos institucionalizados. *Revista Educação Física UNIFAFIBE*, (3), 72-80.
- Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. (2008). *Quedas em idosos: prevenção*. <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/queda-idosos.pdf>
- Varanda, I. de V. dos S. (2003). *Quais os motivos que levam idosos a procurar por atividades físicas?*. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.