

Programas de atividade física para pessoas idosas institucionalizadas – contextos e práticas

*Physical activity programs for institutionalized elderly
people - contexts and practices*

*Programas de actividad física para ancianos
institucionalizados - contextos y prácticas*

Ana Catarina Silva
Rui Neves

RESUMO: A promoção e manutenção da atividade física (AF) proporcionam à pessoa idosa (PI) o aumento da independência nas Atividades de Vida Diárias (AVD) e da Qualidade de Vida (QV). É nosso objetivo caracterizar a dinâmica de desenvolvimento dos programas de atividade física (PAF), identificando a regularidade das sessões de AF, o tipo de atividades desenvolvidas, os critérios subjacentes à sua escolha e a percepção de intensidade do esforço solicitado durante os PAF. A amostra foi composta por 11 técnicos de 8 instituições do distrito de Aveiro, Portugal, com responsabilidades no desenvolvimento dos PAF, inquiridos através de entrevista semi-estruturada. Verificou-se que os programas analisados têm regularidades, durações, critérios, e intensidades semelhantes.

Palavras-chave: Pessoa Idosa; Envelhecimento Ativo; Atividade Física.

ABSTRACT: *The promotion and maintenance of FA provide to elderly people increased independence in ADLs and QoL. It is our goal to characterize the dynamics of development of physical activity programs (FAP) identifying the regularity of FA sessions, the type of activities developed, the underlying criteria for selection and the intensity of perception of effort required during the FAP. The sample consisted of 11 professionals from 8 institutions in the district of Aveiro, Portugal, with responsibilities in the development of FAP, respondents through semi-structured interview. It was found that the analyzed programs have regularities, durations, intensities and similar criteria.*

Keywords: *Elderly People; Activ Aging; Physical Activity.*

RESUMEN: *La promoción y el mantenimiento del AF proporcionan a los mayores el aumento de la independencia en el AVD y el QV. Es nuestro objetivo caracterizar a la dinámica del desarrollo de los programas de la actividad física (PAF) que es identificada la regularidad subyacente de las sesiones del AF, tipo de actividades desarrolladas, los criterios a su opción y el percepción de la intensidad del esfuerzo solicitado durante el PAF. La muestra fue compuesta para el técnico 11 de 8 instituciones del distrito de Aveiro, Portugal, con responsabilidades en el desarrollo del PAF, investigado con entrevista de la mitad-structuralized. Fue verificado que los programas analizados tienen regularidades, durações, criterios e intensidades similares.*

Palabras clave: *Personas mayores; Envejecimiento activo; Actividad física.*

Introdução

No último meio século a expectativa de vida aumentou cerca de 20 anos, sendo o envelhecimento populacional, hoje, um fenómeno universal; mas graças ao avanço das ciências da saúde, houve um aumento da longevidade (Ferreira, 2010; Direção Geral da Saúde, 2004). Contudo, o envelhecimento demográfico é mais acentuado nos países europeus, entre os quais, Portugal.

O envelhecimento não é um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o mais tempo possível, o que implica uma ação integrada ao nível da mudança de comportamentos e atitudes da população em geral, e da formação dos profissionais de saúde e de outros campos de intervenção social, uma adequação dos serviços de saúde e de apoio social às novas realidades sociais e familiares que acompanham o envelhecimento individual e demográfico, e um ajustamento do ambiente às fragilidades que, mais frequentemente, acompanham a idade avançada.

E é nesse sentido que as instituições desenvolvem um importante papel. Silva, B., Santos, Silva, M., e Souza (2015, p. 18) defendem que “as instituições são importantes na sociedade, na medida em que oferecem a seus utentes um espaço de oportunidade de criar novas relações entre os idosos residentes”.

Continuando sua argumentação a seguir, as autoras afirmam que:

(...) as interações entre as PI possibilitarão tanto mudanças grupais, que poderão minimizar os inconvenientes do processo de envelhecimento, como também poderão proporcionar a construção de uma nova identidade grupal relacionada com a velhice e com os mecanismos de apoio (Silva, B., Santos, Silva, M., e Souza, 2015, p. 18).

Para além das relações criadas, os utentes poderão desenvolver atividades em nível físico que contribuirão para o aumento da sua qualidade de vida (QV). O conceito de QV é um conceito muito vasto no sentido em que abrange a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças e a relação que uma pessoa tem com o meio envolvente (Organização Mundial de Saúde, OMS, 2005).

Assim, o desenvolvimento de Programas de Atividade Física (PAF) em contextos institucionais são uma mais valia para seus utentes e, sabendo-se que as medidas propostas para as PI objetivam uma vida mais ativa e saudável, torna-se necessária a promoção de programas de exercício físico como um conjunto de medidas a adotar, a fim de prevenir algumas das doenças que prevalecem nesta faixa etária (Ferreira, 2010).

Silva, B., Santos, Silva, M., e Souza (2015, p. 23) ratificam as afirmações de Barata (1997) de que “os PAF devem promover melhorias no que toca à sensação de bem-estar e ao nível da saúde (Divisão do Desporto – CME, n.d.)”.

As autoras ratificam ainda que “Weineck (1991) e ACSM (2000) acrescentam que deve ainda ser compreendido no PAF, o treino da força muscular, da mobilidade articular e da resistência (Divisão do Desporto, CME, n.d.)” (Silva, B., Santos, Silva, M., e Souza, 2015, p. 23).

Ferreira (2010) afirma que tanto os programas internacionais como os nacionais têm como metas suscitar práticas de vida saudáveis, na população idosa, através da promoção da AF e, portanto, é fulcral que estes programas procurem manter ou melhorar a capacidade física da PI.

Consideramos, ainda, importante identificar a definição de Atividade Física (AF) que, como referem Matsudo, S., Matsudo, V., e Neto (2001), a AF é vista como qualquer movimento corporal gerado como consequência das contrações musculares que resultem em gastos energéticos superiores à situação de repouso.

Sabe-se que a AF possui um papel crucial na preservação da capacidade funcional da PI, que reduz os declínios naturais desta fase da vida e que a manutenção da aptidão física possibilita ao idoso conservar a sua vitalidade na realização de tarefas quotidianas (Gimaque, Paulo, & Santos, 2015).

Nesse sentido, é necessária a criação de PAF devidamente creditados e com pessoal especializado nessa faixa etária, para que possam promover ou manter a independência de cada utente. É, ainda, indispensável a divulgação dos benefícios provenientes da prática de AF como forma de aumentar a adesão das PI.

Há, também a destacar a existência de diversos PAF em nível internacional e nacional, mas todos culminam num objetivo comum: a promoção da mobilidade de cada um e consequente aumento da boa qualidade de vida.

Metodologia

Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, e exploratório, analisando os “comportamentos, as atitudes e/ou os valores” (Sousa, Baptista, 2011, p. 57). Nesse sentido, procedeu-se “ao reconhecimento de uma dada realidade pouco ou deficientemente estudada e levantar hipóteses de entendimento dessa realidade” (Sousa, & Baptista, 2011, p. 57), ambicionando-se caracterizar, analisar e comparar diferentes PAF, considerando-se o tipo de atividades existentes, os critérios de seleção das atividades e a percepção de intensidade dos exercícios tidos em conta na escolha das mesmas e a regularidade dos PAF.

Objetivos do Estudo

Os objetivos centram-se no caracterizar dos PAF relativamente à: regularidade e duração, tipo de atividades, critérios de escolha das atividades e intensidade de esforço aplicado nas sessões.

Amostra

A amostra foi constituída por um grupo de 11 técnicos responsáveis pela concepção, coordenação e/ou dinamização do PAF institucional. O grupo era composto por 9 pessoas do género feminino e 2 do género masculino, com idade que variam entre 22 e 42 anos. As habilitações literárias eram diversificadas: 3 técnicos possuíam o Mestrado em Gerontologia; 2, a Licenciatura em Serviço Social; e outros 2, a Licenciatura em Fisioterapia. Os restantes possuíam, cada um, Licenciatura em Educação Física, Pós-Graduação em Reabilitação Psicomotora, Licenciatura em Gerontologia, e o Curso Tecnológico em Animação Sociocultural.

Os critérios definidos para a constituição do grupo de estudo, ao nível das instituições de apoio às PI, foram os seguintes: a) Possuírem um PAF em desenvolvimento dirigido aos seus utentes; b) Situares-se geograficamente próximos e serem acessíveis; c) A manifestação de abertura e disponibilidade para participarem voluntariamente no estudo.

Contexto de Realização do Estudo

As 8 instituições integrantes do nosso estudo estão inseridas no distrito de Aveiro (Portugal) e são de diferentes tipos: 4 Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS); 2 Santa Casa da Misericórdia (SCM); e 2 Lares e Centros-dia Privados (LCDP). De acordo com a Segurança Social (2015, <http://www.seg-social.pt/idosos>), as IPSS são instituições constituídas por “iniciativa de particulares, sem finalidade lucrativa, com o propósito de dar expressão organizada ao dever moral de solidariedade e de justiça entre os indivíduos, que não sejam administradas pelo Estado, ou por um corpo autárquico”. Constituindo-se como instituição de referência na comunidade portuguesa, a SCM tem como missão “a melhoria do bem-estar da pessoa no seu todo, prioritariamente dos mais desfavorecidos e fragilizados” (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, 2015). As instituições de carácter privado são designadas pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social (2007) como “Entidades privadas que desenvolvam atividades de apoio social”, inserindo-se nesta categoria as seguintes respostas sociais, no âmbito do apoio à PI: “centro de convívio, centro-dia, centro-noite, lar de idosos, residência” (Decreto-Lei n.º 64/2007 de 14 de março 2007, p. 1607).

Recolha de Dados

No desenvolvimento desta investigação foram utilizados, como métodos de recolhas de dados, a análise documental (documentos facultados pelas instituições), a entrevista semi-estruturada e a observação, de onde foram tiradas notas de campo, sendo importante o cruzamento do seu conteúdo para comprovar a veracidade das informações (Sousa, & Baptista, 2011).

A construção do guião da entrevista semi-estruturada teve por base a procura das respostas aos objetivos a que nos propusemos atingir (Coutinho, 2011). Assim sendo, o guião da entrevista era constituído por (i) indicadores de caracterização sociodemográfica; (ii) indicadores de caracterização da população-alvo; e (iii) indicadores de caracterização do PAF. Para se proceder à identificação de possíveis incoerências e incompreensões, realizou-se um pré-teste. Essa validação desenvolveu-se do seguinte modo: 1. A questão foi colocada ao entrevistado; 2. Foi pedido ao entrevistado para responder à questão e explicá-la. As entrevistas foram aplicadas individualmente e assinaladas as questões que suscitaram mais dúvidas ou que se repetiam. Depois do pré-teste, o guião de entrevistas sofreu pequenas alterações consideradas necessárias e só depois se procedeu à recolha de dados.

Tratamento dos Dados

De acordo com Bogdan e Biklen (1994, p. 149) o termo “dado” refere-se aos “materiais em bruto que os investigadores recolhem do mundo que se encontram a estudar” e constituem-se como elementos que formam a base da análise. Para facilitar o tratamento dos dados, todas as entrevistas foram transcritas previamente.

Para facilitar a nomeação das pessoas e instituições implicadas no estudo e preservar o seu anonimato, procedeu-se à atribuição de nomes fictícios.

Procedeu-se, então, à análise de conteúdo depois da transcrição das entrevistas.

Bardin (1979) define a análise de conteúdo como sendo uma técnica de investigação que tem por finalidade a interpretação das comunicações geradas nas entrevistas. A análise dos dados foi organizada de acordo com as etapas propostas por Bardin (1979) nomeadamente:

1. A pré-análise – é a fase de organização, onde se sistematizam as ideias iniciais, para facilitar o desenvolvimento das operações seguintes;

2. A exploração do material – consiste na categorização, ou enumeração dos dados em função do que foi decidido anteriormente. As categorias foram definidas à priori, com base nos tópicos propostos no guião da entrevista. Contudo, as categorias definidas foram revistas (alteradas, retiradas ou inseridas), em função dos dados resultantes das entrevistas. O autor defende que “a partir do momento em que a análise de conteúdo decide codificar o seu material, deve produzir um sistema de categorias” (Bardin, 1979, p. 119). Acrescenta que a categorização tem como objetivo fornecer uma representação simplificada dos dados brutos, ou seja, é a passagem dos dados brutos para dados organizados (Bardin, 1979, p. 119).
3. O tratamento dos resultados obtidos e interpretação – “os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos e válidos” e apresentam-se sob a forma de quadros de resultados, diagramas, figuras e modelos, os quais condensam e põem em relevo as informações fornecidas pela análise (Bardin, 1979, p. 101).

Resultados

Neste ponto apresentaremos os dados divididos em função das várias categorias de análise que correspondem aos objetivos do presente estudo.

PAF- Regularidade e Duração

A regularidade das aulas de AF que integram os PAF varia entre uma a três vezes por semana havendo, ainda, a preocupação de existirem outros dias para atividades complementares às aulas de ginástica: “Normalmente, 2 vezes por semana, há uma caminhada pela freguesia” (Gonçalo, 32, Animador), “Mais duas vezes por semana de caminhadas” (Matilde, 22, Gerontopsicomotricista), “Sei que a animadora também faz com eles também a atividade motora” (Mariana, 32, Gerontopsicomotricista).

Em relação à duração, no geral, as aulas “Estão programadas para 45 minutos” (Nicolau, 36, Professor de Educação Física), destacando-se a existência de dois, que poderão durar “até 1 hora” (Gonçalo, 32, Animador) ou como a instituição onde Alice (26 anos) é Diretora Técnica, “pode variar entre 30 minutos a 1 hora. Mas por norma é 45 minutos.”

Num estudo realizado por Miranda, *et al.* (2009), o PAF era desenvolvido três vezes por semana durante 50 minutos, e foi realizada uma avaliação inicial.

Quatro semanas depois, foi realizada nova avaliação, e percebeu-se que não era suficiente para modificar os resultados, pois estes só se alteraram passados 8 meses – “a regular physical exercise program, in eight months, is sufficient to obtain a significant improvement in the aged autonomy” (Miranda, *et al.*, 2009, p. 381). Transpondo para o nosso estudo, e tendo em conta a regularidade e duração das aulas, poderá haver modificações na saúde dos participantes, mas só se verificarão em longo prazo. Em pequeno/médio prazo poderão não se verificar alterações, ou seja, os benefícios poderão não ser imediatos.

Quadro 1- PAF - Regularidade e duração das atividades

Nome	Regularidade	Duração
Beatriz	<i>“duas vezes por semana.”</i>	<i>“mais ou menos 45 minutos cada Sessão.”</i>
Gonçalo	<i>“3 vezes por semana a aula de ginástica em si, depois normalmente 2 vezes por semana há uma caminhada pela freguesia.”</i>	<i>“1 hora.”</i>
Renata	<i>“uma vez por semana.”</i>	<i>“Á volta de 40-45 minutos.”</i>
Mariana	<i>“Eu faço com eles semanalmente (...), sei que a animadora também faz com eles também a atividade motora.”</i>	<i>“45 a 50 minutos.”</i>
Nicolau	<i>“Duas vezes por semana - 3as e 5as.”</i>	<i>“Estão programadas para 45 Minutos.”</i>
Matilde	<i>“Uma vez por semana (...) com jogo e mais duas vezes por semana de caminhadas.”</i>	<i>“Meia hora a 45 minutos com o Jogo.”</i>
Fernanda	<i>“Uma vez por semana.”</i>	
Maria		<i>“50 a 60 minutos.”</i>
Alice	<i>“As sessões de fisioterapia nós temos (...) Obrigatório é uma vez por semana para cada um. (...) as aulas de ginástica que são 2 vezes por semana.”</i>	<i>“pode variar entre 30 a 1 hora. Mas por norma é 45 minutos.”</i>

Fonte: Dados da pesquisa

PAF - Tipos de atividades

As atividades existentes prendem-se, essencialmente, com uma estrutura comum quase a todos os programas: um aquecimento, exercícios de mobilidade em todos os níveis com recurso a diversos materiais e, depois, a parte final, com exercícios respiratórios e de relaxamento: *“aquecimento inicial, a própria aula e o arrefecimento”* (Maria, 31, Fisioterapeuta).

Aliadas aos exercícios, várias perguntas são feitas pelos professores, de forma a estimular a parte cognitiva (ex.: situá-los no tempo, ou mesmo contar quantas vezes executam determinados exercícios com eles).

“É um momento para falar com eles. Ou seja, há uma orientação também para a realidade, (...) não é só a parte física que é trabalhada. São outras partes cognitivas e também emocionais. Depois fazemos questão de dar o abraço, de dar o beijinho durante as aulas, de chamar a pessoa - a promoção da auto-estima, (...) é tudo trabalhado.” (Leonor, 28, Gerontóloga)

Em alguns programas realiza-se um *“jogo lúdico, um circuito”* (Matilde, 22, Gerontopsicomotricista) e *“atividades lúdicas de imitação/representação, atividades rítmicas expressivas e jogos de cooperação/competição”* (Nicolau, 36, Professor de Educação Física).

Ainda na instituição representada por Nicolau são desenvolvidos também exercícios de treino de força, deslocamentos, equilíbrios e manipulação de objetos, exercícios que são importantes para as AVD, assim como na de Gonçalo (32, Animador) que, para além do referido por Nicolau, ainda realizam exercícios de *“cinestesia”*. Na instituição onde Beatriz (39) é Diretora Técnica, realizam *“correções posturais”*.

Na parte final das sessões, os técnicos desenvolvem, por exemplo, *“exercícios de respiração (...) e de relaxamento”* (Alice, 26, Diretora Técnica).

Como complemento, há instituições que oferecem a hipótese de fazerem caminhadas nos dias em que não há a aula propriamente dita, como foi referido no ponto anterior.

Há, ainda, a sublinhar o trabalho da instituição onde Leonor e Gonçalo estão inseridos. Os técnicos recorrem aos animais como forma de trabalhar todas as componentes benéficas para seus utentes e ainda estimular a prática da atividade física involuntária:

“Vamos dar banho à Tucha. Eles pegam e vão dar banho ao Tareco e à Tucha e isso é um exercício físico muito mais trabalhado do que qualquer ginástica e eles estão envolvidos nessas atividades.” (Leonor, 28, Gerontóloga)

“Então (...) o facto de atirmos uma bola, de ir buscar a bola, isso é feito de quase forma informal e está incluído nesses momentos de ginástica ou está incluído, simplesmente, porque apetece-nos e isso está sempre presente.” (Leonor, 28, Gerontóloga)

Este e outros exercícios são realizados em contexto informal e, muitas vezes, o executam sem se aperceberem da ginástica que fazem:

“A Tucha e o Tareco estimulam muito o exercício físico. Mas isto não tem um espaço, não tem uma hora do dia nem nada do género.” (Leonor, 28, Gerontóloga)

Tal como na instituição de Nicolau, os autores Miranda, *et al.* (2009) desenvolveram um programa em que as atividades eram essencialmente ligadas às capacidades necessárias para as Atividades de Vida Diárias (AVD). No programa analisado pelos autores, era realizado um aquecimento em todas as aulas, tal como nos programas observados por nós. Eram desenvolvidas atividade de hidrogenástica e eram realizados alongamentos com recurso a alguns materiais, situação também observada nos PAF estudados.

Souza e Vendrusculo (2010, p. 103) aconselham que as atividades desenvolvidas deverão conter um caráter *“lúdico e recreativo”*, na medida em que possam ser *“atrativas e manter o interesse dos participantes pelas mesmas”*.

No Programa de Exercício Físico, analisado por Meurer, Borges, Graup, & Benedetti (2015), as aulas também tinham uma estrutura semelhante aos PAF analisados, sendo que havia a parte inicial (aquecimento); a principal (desenvolvimento das capacidades físicas) e a parte final (alongamento). Quer isto, portanto, dizer que um programa estruturado muito tem a beneficiar seus participantes.

Quadro 2 - PAF - Tipos de atividades desenvolvidas

Nome	Tipos de atividades
Beatriz	<i>“Exercícios de cinesioterapia respiratória, fortalecimento muscular, mobilização ativa, alongamentos, correções posturais e exercícios cardiovasculares.”</i>
Leonor	<i>“outra coisa que é feita é através dos animais.”</i>
Gonçalo	<i>“trabalho dos membros superiores, inferiores... mas sobretudo é... coreografias, ritmos, sensações rítmicas, o equilíbrio, a coordenação motora, a cinestesia Os movimentos... a motricidade fina (...). Trabalhamos a parte muscular, a parte motora (...) a prevenção das artroses.”</i>
Renata	<i>“passa muito por alongamentos. Exercícios (...) tanto com a parte dos membros superiores e inferiores.”</i>
Mariana	<i>“Temos sempre a parte motora, a parte da frequência cardíaca (...), depois temos as atividades da parte psicológica que é as noções de lateralidade, frequência ritmo. (...) atividades de coordenação orto-manual e arte corporal, (...) circuitos onde se trabalha a agilidade e coordenação.”</i>
Nicolau	* Conteúdos inseridos nos documentos facultados
Matilde	<i>“Caminhadas, aquecimento, jogo lúdico, um circuito...”</i>
Maria	<i>“trabalhamos a mobilidade em todos os níveis: cervical, ancas, ombros, joelhos... Mobilidade articular em geral. Fazemos um aquecimento inicial, a própria aula e o arrefecimento.”</i>
Alice	<i>“exercícios de respiração, de controlo, de treino e também de relaxamento (...) trabalho em nível dos membros superiores, membros inferiores.”</i>

Fonte: Dados da pesquisa

PAF - Critérios da Escolha

Um PAF comporta um conjunto diversificado de atividades que carecem da realização de opções ajustadas ao nível das PI a que se dirigem. Nessa linha, as próprias atividades podem realizar-se de diferentes formas, ritmos de execução e organização. Daí, que conhecer as razões mais objetivas subjacentes às opções tomadas por cada responsável, em cada PAF, seja fundamental para compreender, contextualizadamente, a sua dinâmica.

As atividades integrantes dos vários PAF são escolhidas, tendo em conta diversos fatores: “a idade” (Maria, 31, Gerontopsicomotricista); “o interesse” (Gonçalo, 32, Animador); a “parte funcional da pessoa” (Mariana, 32, Gerontopsicomotricista); ou a “dependência” (Renata, 39, Assistente Social; e Nicolau, 36, Professor de Educação Física). Há, ainda, quem acrescente que questões como o nível de frustração (“evitar níveis de frustração”- Mariana, 32, Gerontopsicomotricista); a “avaliação que foi feita” inicialmente (Nicolau, 36, Professor de Educação Física); e “a prevenção de quedas e o equilíbrio” (Maria, 31, Gerontopsicomotricista) são tidos em conta, também, na sua escolha.

E são esses os critérios que são tidos em consideração no ajustamento das atividades, em que, muitas vezes, esse ajustamento é feito na hora da sessão, como é, por exemplo, o caso da instituição onde Renata é Diretora Técnica:

“à medida que vamos vendo que eles não conseguem fazer de uma maneira ou se a gente pede para fazerem 10 e eles só conseguem fazer duas, ajustamos ali na hora.” (Renata, 39, Assistente Social)

De acordo com Salin, Mazo, Cardoso, e Garcia (2011, p. 204), os PAF deverão atender às necessidades específicas do seu público-alvo, bem como a seus “aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais”, e conhecer seu perfil. O defendido pelos autores anteriores vai ao encontro do que é tido em conta pelos técnicos coordenadores e dinamizadores dos programas.

No estudo de Souza e Vendrusculo (2010), aconselha-se também que as atividades devem ser escolhidas tendo em conta as possibilidades, os interesses e as limitações do grupo, aspectos que são tidos em conta pelos profissionais em geral.

Quadro 3- PAF - Critérios de escolha das atividades

Nome	Critérios de escolha das atividades
Beatriz	<i>“mediante as capacidades (...) do grupo, começaram a realizar atividades que o grupo pudesse executar.”</i>
Gonçalo	<i>“A autonomia e a idade é tida em conta na preparação das coisas, mas o aspecto essencial é sempre o interesse deles.”</i>
Renata	<i>“a idade, a dependência.”</i>

Mariana	<i>“tenho sempre em consideração não tanto a idade, mas a parte funcional da pessoa e evitar níveis de frustração.”</i>
Nicolau	<i>“Depende da idade, do estado físico, da avaliação que foi feita, o nível físico.”</i>
Matilde	<i>“A questão de poder ser adaptado para todos ou para a maioria.”</i>
Maria	<i>“a idade, dependência, a prevenção de quedas, equilíbrio, coordenação, força.”</i>
Alice	<i>“as questões da capacidade funcional e o interesse nas atividades.”</i>

Fonte: dados da pesquisa

PAF - Intensidade do Esforço

A percepção que os responsáveis pelos PAF têm da intensidade de esforço decorrente das várias atividades realizadas, é importante face à coerência com os objetivos definidos para o PAF. A vinculação a objetivos de promoção da saúde implica níveis mínimos de intensidade do esforço mobilizador dos vários sistemas orgânicos (cárdio-respiratório, circulatório, metabólico, muscular, articular), de forma a provocar as adaptações orgânicas regenerativas e promotoras de um envelhecimento ativo.

No geral, relativamente à intensidade do esforço, todos a classificaram entre a baixa e moderada, quando a justificam como sendo *“exercícios (...) o mais inclusivos possível para todos poderem participar”* (Beatriz, 39, Assistente Social) e em que os utentes se sintam *“capazes (...) e não que à partida eles não consigam”* (Mariana, 32, Gerontopsicomotricista).

Há ainda dois casos em que denominam a intensidade do esforço como sendo muito baixa; e outros dois, onde o esforço pode ir até uma intensidade mais alta.

Como forma de justificação para essa intensidade mais baixa, Renata (39, Assistente Social) afirma que *“as próprias pessoas estão cada vez mais dependentes e é mais complicado”*.

Para a intensidade mais alta, Matilde (22, Gerontopsicomotricista) revela que os utentes *“têm demonstrado maior aptidão”*.

No que respeita à literatura, Lobo, Santos, Carvalho, e Mota (2008) detectaram que, nas instituições que estudaram, o nível de atividade dos PAF era baixo, consequência da falta de uma vida ativa nas instituições, sinónimo de uma vida muito sedentária. Observaram, também, que os participantes, que tinham um maior nível de intensidade física, eram os que participavam mais ativamente nas atividades diárias da instituição.

No Programa analisado por Meurer, Borges, Graup, e Benedetti (2015), as “*atividades de ginástica*” tinham uma “*intensidade leve à moderada*”, intensidade semelhante às dos PAF estudados.

No estudo realizado por Rato (2014, p. 52), a intensidade do esforço aplicada nas sessões de ginástica é leve a moderada, “*de modo a que sejam favoráveis à melhoria da condição física do idoso*”. A autora refere, ainda, que a ACSM (2000) defende que estas intensidades otimizam a saúde do idoso. Devemos salientar, mais uma vez, que estamos a falar da intensidade do esforço atestada pelos próprios técnicos, de que se faz a ponte para a melhoria da saúde de seus utentes.

Quadro 4 - PAF - Percepção da intensidade do esforço

Nome	Intensidade do esforço
Beatriz	“ <i>É entre baixa e moderada.</i> ”
Gonçalo	“ <i>Baixa a moderada. Há dias em que pode ser com uma intensidade mais alta.</i> ”
Renata	“ <i>Muito baixa.</i> ”
Mariana	“ <i>Baixa a moderada.</i> ”
Nicolau	“ <i>Muito baixa e baixa, mas acima de tudo à base do muito baixa.</i> ”
Matilde	“ <i>Moderada a alta.</i> ”
Maria	“ <i>De baixa a moderada.</i> ”
Alice	“ <i>moderada.</i> ”

Fonte: Dados da pesquisa

Conclusões

É possível identificar que, independentemente da natureza das instituições envolvidas no estudo (IPSS, SCM ou Lares e Centros-dia Privados) os vários PAF não apresentam diferenças de relevo entre si.

A regularidade das atividades desenvolvidas nos PAF é semelhante em todas as instituições, variando entre uma a três vezes por semana, existindo situações em que se desenvolvem caminhadas para manutenção.

No entanto, a regularidade é algo a re-equacionar, já que muitos PAF centram-se exclusivamente em sessões semanais. Desse modo, para que cada PAF cumpra seus objetivos para a promoção de hábitos de AF e elevação da QV das PI, importa aumentar a regularidade das práticas de AF promovidas nas instituições.

Sobre a estrutura das sessões desenvolvidas nos diferentes contextos institucionais: são globalmente semelhantes, pelo que existe: um aquecimento, exercícios de mobilidade em todos os níveis, com recurso a diversos materiais e depois a parte de relaxamento, com exercícios respiratórios e de relaxamento. É, ainda, possível destacar uma instituição que desenvolve uma atividade específica, implicando animais na promoção da AF das PI.

No geral, todos os técnicos têm em conta os mesmos critérios na escolha das atividades a desenvolver, mas o mesmo não acontece quando se fala da intensidade do esforço a que os utentes estão sujeitos. Assim, as respostas variam desde muito baixa a muito alta, centrando-se mais nos níveis de intensidade baixa a moderada.

Em termos globais, consideramos que o desenvolvimento dos PAF em contexto institucional, devem integrar as atividades normais e de rotina das instituições de cuidado das PI, numa lógica de promoção da sua QV. Assim, entendemos que o desenvolvimento de um PAF deve ter em consideração as variáveis de contexto; ex.: características das PI, objetivos a alcançar, condições materiais, recursos humanos de cada instituição. Em termos modelares, qualquer PAF deve procurar articular de forma sustentada atividades regulares de AF (sessões) com atividades ocasionais de AF em contextos diferentes dos habituais, como forma de acentuar um EA, por via do contributo da prática de AF como rotina diária.

Referências

- ACSM (2000). American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (6ª ed.). Lippincott, Philadelphia, Williams & Wilkins.
- Barata, T. (1997). Benefícios da actividade física na saúde. In: Barata, T. (Ed.) (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*, 133-144. Odivelas: Europress.
- Bardin, L. (1979). *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal: Edições 70.

- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Lisboa, Portugal: Porto Editora.
- Coutinho, C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra, Portugal: Almedina Editora.
- Direção Geral da Saúde. (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Recuperado em 01 outubro, 2016, de: http://www.ordemenfermeiros.pt/colegios/Documents/MCEER_CircularNormativaDGCG_ProgramanacionalSaudePessoasIdosas.pdf.
- Divisão do Desporto (2014). Câmara Municipal de Évora. Sêniores Ativos – Dê Vida à Vida (Documento Técnico “Programa de Actividade Física na 3ª Idade”). Recuperado em 02 abril, 2015, de: <http://www.cm-evora.pt/pt/site-viver/desportoejuventude/programas-desportivos/seniores-ativos/Paginas/O-que-e-o-Seniores-Ativos.aspx>.
- Ferreira, A. (2010). *Programas de Exercício Físico para Idosos na Administração Local – A Realidade do Distrito de Aveiro*. Dissertação de mestrado, Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal. Recuperado em 01 fevereiro, 2016, de: https://www.researchgate.net/publication/267664651_Programas_de_Exercicio_Fisico_para_Idosos_nos_Municipios_do_Distrito_de_Aveiro_-_participantes_actividades_e_financiamento.
- Gimaque, J., Paulo, T., & Santos, S. (2015). Aptidão Funcional e Idosos atendidos por um Programa de Atividade Física na região do Baixo Amazonas. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*, 5(1), 76-88. Recuperado em 01 outubro, 2016, de: https://www.researchgate.net/publication/319330461_Aptidao_Funcional_de_Idosos_Atendidos_por_um_Programa_de_Atividade_Fisica_na_regiao_do_Baixo_Amazonas.
- Lobo, A., Santos, P., Carvalho, J., & Mota, J. (2008). Relationship between intensity of physical activity and health-related quality of life in Portuguese institutionalized elderly. *Geriatrics & Gerontology Internacional*, 8(4), 284-290. Recuperado em 30 outubro, 2016, de: doi: 10.1111/j.1447-0594.2008.00478.x.
- Matsudo, S., Matsudo, V., & Neto, T. (2001). Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 7(1), 1-13. Recuperado em 30 outubro, 2016, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>.
- Meurer, S., Borges, L., Graup, S., & Benedetti, T. (2015). Autoeficácia de idosos iniciantes em um Programa de Exercícios Físicos: Comparação entre Permanentes e Não Permanentes. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 20(1), 57-64. Recuperado em 30 outubro, 2016, de: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/223/artigo06-meurer.pdf>.
- Miranda, H., Moreira, N., David, D., Xavier, M., Silva, A., Jimenez, R., Piva, J., & Souza, R. (2009). Evaluation of a Physical Activity Program During the Period of 8 Months for Those Above 60 Years Through the Protocol GDLAM. *Fitness & Performance Journal*, 8(5), 378-382. Recuperado em 30 outubro, 2015, de: http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/10_Protocolo_GDLAM_Rev5_2009_Portugues.pdf.
- Organização Mundial de Saúde, OMS (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde*. Brasília, DF.
- Portugal. (2007). *Decreto-Lei n.º 64/2007 de 14 de março*. Define o regime jurídico de instalação, funcionamento e fiscalização dos estabelecimentos de apoio social geridos por entidades privadas. Diário da República, 1ª Série, n.º 52, 1606-1613.

Rato, V. (2014). *O Perfil Comum dos Programas de Atividade Física das Academias Sêniores. 2014*. Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Castelo Branco, Portugal.

Salin, M., Mazo, G., Cardoso, A., & Garcia, G. (2011). Atividade Física para Idosos: Diretrizes para Implantação de Programas e Ações. *Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia*, 14(2), 197-208. Recuperado em 30 outubro, 2015, de: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n2/v14n2a02.pdf>.

Silva, B., Santos, S., Silva, M., & Sousa, L. (2009). Percepção das Pessoas Idosas sobre a Institucionalização: Reflexão acerca do Cuidado de Enfermagem. Fortaleza, CE: *Rev. Rene*, 10(4), 118-125. Recuperado em 01 outubro, 2016, de: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/15699/1/Programas%20de%20atividade%20f%C3%ADsica%20para%20pessoas%20idosas%20em%20contextos%20institucionais.pdf>.

Sousa, M., & Baptista, C. (2011). *Como fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios – Segundo Bolonha*. Lisboa, Portugal: Pactor.

Souza, D., & Vendrusculo, R. (2010). Fatores determinantes para a continuidade da participação de Idosos em Programas de Atividade Física: A Experiência dos Participantes do Projeto “Sem Fronteiras”. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(1), 95-105. Recuperado em 30 outubro, 2015, de: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a09.pdf>.

Weineck, J. (1991). *Biologia do Esporte*, parte VI, 320-351. Barueri, SP: Manole.

Recebido em 16/10/2017

Aceito em 30/12/2017

Ana Catarina Silva – Assistente Social. Mestrado em Gerontologia. Seção Autónoma de Ciências da Saúde – Universidade de Aveiro. Aveiro, Portugal.

E-mail: ana.maio@ua.pt

Rui Neves - Departamento de Educação e Psicologia. Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores. Campus de Santiago. Universidade de Aveiro. Aveiro, Portugal.

E-mail: rneves@ua.pt